**Как уберечь себя от клеща**

1. Длинный рукав рубашки, длинные брюки, сапоги. Голова и шея должны быть прикрыты. Только в таком виде можно отправляться на прогулку в лес. Нужно сделать все, чтобы клещ не смог заползти и укусить.

2. Существуют специальные репелленты от клещей, которыми можно обработать открытые участки тела в целях профилактики.

3. Очень важно после прогулок на природе осматривать одежду и кожу.

4. Можно сделать прививку от клещевого вирусного энцефалита. В Российской Федерации зарегистрированы несколько вакцин, и привить вас могут в прививочных пунктах на базах поликлиник, медсанчастей, здравпунктов учебных заведений после консультации врача.

5. По всем регионам России уже начали борьбу с насекомыми - территории санаториев, парков и других мест отдыха обрабатываются специальными составами от клещей, но и каждый владелец дачного участка может обработать свой газон.

**Что делать, если клещ укусил?**

Сначала от противного паразита нужно избавиться. НЕ ВЫДЕРГИВАЙТЕ клеща! Вы скорее всего оторвете только тело, а головка останется глубоко в коже. Лучше доверить извлечение клеща профессионалам в травмпункте или поликлинике.

Но если помощи ждать неоткуда, важно захватить клеща как можно ближе к "хоботку" и, держа его строго перпендикулярно поверхности кожи, поворачивать - как бы выкручивать клеща из раны. Место укуса нужно обязательно продезинфицировать йодом или одеколоном. Если головка осталась в коже, придется просто обработать место йодом и ждать, когда она выйдет сама.

Не привитым укушенным проводят серопрофилактику – введение человеческого иммуноглобулина против клещевого энцефалита в течение 96 часов после присасывания клеща.

Самого клеща выбрасывать нельзя. Его нужно сдать на исследование в микробиологическую лабораторию на анализ, чтобы выяснить, был он зараженным или нет, а следовательно, рискуете ли вы заболеть клещевым энцефалитом.

**Как можно заразиться?**

Сам по себе клещ - маленький жучок, но опасен он тем, что впивается в кожу и переносит прямо в кровь укушенному инфекционные заболевания, в том числе клещевой вирусный энцефалит, клещевой боррелиоз и другие.

Возбудитель клещевого энцефалита передается от клеща человеку, как только клещ присасывается. Есть мнение, что клещи спускаются с деревьев, поэтому на прогулку в лес нужно надевать головной убор. На самом деле клещи прекрасно "запрыгивают" на людей и животных и снизу - из травы, с земли. Так что опасность подстерегает везде. Клеща может принести и домашний питомец на своей шерсти.

Клещевой энцефалит "водится" и в сыром молоке, так что перед употреблением деревенское молочко нужно обязательно кипятить.

**Как проявляется болезнь**

Чаще всего клещевым энцефалитом болеют весной и осенью (в это время клещи наиболее активны). Инкубационный период - 10-14 дней. Болезнь начинается резко - поднимается высокая температура, начинается сильная головная боль, тошнота, рвота, мышечные боли в области шеи, спины, ног, рук. Лицо краснеет, а иногда даже синеет.