

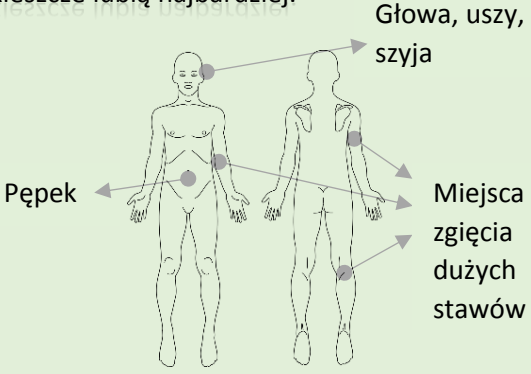


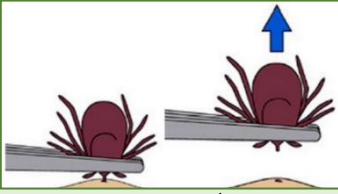






# JAK UNIKNĄĆ BORELIOZY

## KROK PO KROKU

<p><b>1</b></p>  	<p>Przed wycieczką do lasu lub wizytą na działce załóż odzież ochraniającą całe ciało. Ubranie powinno być jasne, wówczas szybciej zauważysz kleszcza. Nie zapomnij o nakryciu głowy !</p> <p>Użyj repelentów odstraszających kleszcze. Znajdziesz je w aptece lub drogerii.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Po powrocie z lasu dokładnie obejrzyj swoje ciało po prysznicem, a zwłaszcza miejsca, które kleszcze lubią najbardziej.</p>  <p>Głowa, uszy, szyja</p> <p>Pępek</p> <p>Miejsca zgięcia dużych stawów</p> 
<p><b>3</b></p> 	<p>Jeśli znajdziesz białego kleszcza, jak najszybciej go usuń. Złap go przy samej skórze za pomocą pęsety i zdecydowanym ruchem pociągnij ku górze. <b>Jeśli wyciągniesz kleszcza przez upływie 24 godzin od ukąszenia ryzyko zakażenia jest znikome.</b></p>  <p>Źródło - CDC</p>	<p><b>4</b></p> <p>Miejsce ukłucia zdezynfekuj. Umyj ręce wodą z mydłem.</p>  <p>W miejscu ukłucia może pojawić się zaczerwienienie i obrzęk. Jest to normalna reakcja organizmu, która nie świadczy o zakażeniu. Objawów alergicznych nie należy mylić z tzw. rumieniem wędrującym, który pojawia się zwykle po 7 - 10 dniach od ukłucia.</p> 
<p><b>5</b></p> 	<p>Przez kolejne dni obserwuj miejsce po ukłuciu. Pierwszym objawem boreliozy występującym u większości osób jest rumień wędrujący. Rumień pojawia się ok. 7 dni po ugryzieniu. Rumień jest wystarczającym dowodem na zakażenie. Gdy się pojawi, udaj się do lekarza, który wdroży antybiotykoterapię.</p>  <p>Źródło - CDC</p>	<p><b>6</b></p> <p>Niestety u części osób zakażonych rumień wędrujący się nie pojawia. Warto wówczas po upływie ok. 5 tygodni od ugryzienia wykonać badania serologiczne w kierunku obecności swoistych przeciwciał w surowicy krwi. Badania nie są drogie i można je wykonać w większości laboratoriów diagnostycznych. Wyniki badań oceni lekarz, który wskaże dalsze kroki postępowania.</p> 