



– to hasło kampanii prewencyjnej KRUS, której celem jest profilaktyka chorób odkleszczowych, najczęściej rozpoznawanych chorób zawodowych rolników.

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego od wielu lat prowadzi działania prewencyjne zmierzające do zwiększania świadomości rolników w zakresie sposobów ograniczania ryzyka ukąszenia przez kleszcze oraz upowszechniania wiedzy na temat zasad postępowania w przypadku ukąszenia.

Charakter i miejsce pracy rolnika sprawiają, że rolnicy, podobnie jak leśnicy należą do osób szczególnie narażonych na choroby przenoszone przez kleszcze.

W Polsce żyje około 19 gatunków kleszczy: 3 to obrzeżki, a 16 – kleszcze właściwe. Najliczniejszym przedstawicielem tej grupy jest kleszcz pospolity.

Wzrost populacji kleszczy w ostatnim okresie jest tłumaczony korzystnymi warunkami do ich rozwoju. Mogą atakować nawet zimą, w ciepłe dni, gdy temperatura wzrośnie do ok. +5 stopni Celsjusza.

Kleszcze należą do rodziny pajęczaków. Te małe drobne pajęczki wyglądają całkiem niegroźnie, ale mogą wyrządzić wiele krzywdy w organizmie człowieka. Są nosicielami patogenów i mogą przyczynić się do wielu groźnych chorób. Do najczęstszych zalicza się boreliozę oraz kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) – chorobę centralnego układu nerwowego, bardzo ciężką w leczeniu.

Borelioza to podstępna, groźna choroba zakaźna atakująca wiele narządów. U różnych osób może przebiegać całkiem odmiennie i wieloetapowo. Krętki boreliozy (*Borrelia burgdorferi*) atakują układ nerwowy krótko po zakażeniu, wpływając na zachowanie osoby zarażonej. Dlatego często bywa mylona z chorobami psychicznymi, nerwicą, reumatoidalnym zapaleniem stawów, wadami serca, stwardnieniem rozsianym czy chorobą Alzheimera.

Tak zwany rumień wędrujący (*erythema migrans*) jest potwierdzeniem zakażenia, jednak nie zawsze występuje i wówczas do zdiagnozowania choroby konieczne jest wykonanie testów diagnostycznych. Rumień wędrujący rozszerza się stopniowo wokół miejsca ukłucia (zwykle 1 – 3 tygodnie po kontakcie z kleszczem, ale w skrajnych wypadkach może wystąpić nawet po 3 miesiącach). To najczęściej koncentryczna, czerwona plama o różnej średnicy (zwykle ok. 5 cm). Środek rumienia jest bledszy od zewnętrznego obwodu. Pojawienie się rumienia jest wskazaniem do natychmiastowej wizyty u lekarza i wykonania testów (Western Blot, ELISA, PCR i PCR RT). Owalny pierścień powiększa się, blednie od środka i zanika. Zniknięcie rumienia nie oznacza końca choroby.

Kleszcze możemy spotkać niemal wszędzie. Występują w lasach liściastych, na łąkach, pastwiskach, w parkach, nad rzekami, jeziorami, w okolicach oczek wodnych, w zaroślach, a nawet na trawnikach, w ogródkach działkowych czy przydomowych.

Należy zaznaczyć, że nie każdy kleszcz jest nosicielem patogenów.

Wybierając się w miejsca, gdzie istnieje wzmożone ryzyko kontaktu z tym pajęczakiem należy bezwzględnie zadbać o właściwy ubiór, najlepiej w jasnym kolorze, zakrywający szczelnie większą część ciała.

ZAPAMIĘTAJ! Aby zmniejszyć ryzyko ukąszenia przez kleszcza podczas prac polowych:

- należy nosić koszulę z długimi rękawami, spodnie z długimi nogawkami, kryte buty, wysokie skarpety; wskazane jest także nakrycie głowy'

- nie należy siadać bezpośrednio na trawie, na zwałonych drzewach.

Ryzyko ukąszenia przez kleszcza minimalizuje stosowanie wielu dostępnych na rynku repelentów, tj. środków odstrasżających kleszcze (zawsze zgodnie z instrukcją producenta).

Skutecznym sposobem zapobiegania zachorowaniu jest zachowanie szczególnej ostrożności w okresie ich wzmożonej aktywności między majem a listopadem. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad minimalizujących ryzyko choroby odkleszczowej (odzież, obuwie, repelenty w postaci spray'ów, żeli, kremów, a nawet nasączonych plastrów i opasek), włączając **uważne i dokładne sprawdzenie ciała** po powrocie do domu z miejsc, gdzie bytują kleszcze.

Pamiętajmy o tym, że ślina kleszcza zawiera substancje znieczulające, dlatego nie odczuwamy ukąszenia. Miejsca na ciele, najchętniej wybierane przez kleszcze to te, gdzie skóra jest cieńsza. To między innymi skóra głowy, zgięcia łokci, kolan, pod pachami, w pachwinach i za uszami. Jednak należy mieć na uwadze, że kleszcz zadowoli się każdym wolnym centymetrem ciała człowieka.

Jeżeli obejrzysz ciało i zauważysz na skórze kleszcza to masz zadanie. Musisz jak najszybciej go usunąć, najlepiej w całości – pęsetą, pompką próżniową lub kartą do usuwania kleszczy! Nie wolno próbować go wykręcać!

Liczy się czas, gdyż szybka reakcja może uchronić Cię przed boreliozą.

Jak to zrobić samodzielnie? Otóż, należy:

- wysterylizować spiczastą pęsetę bądź kartę do usuwania kleszczy;
- uchwycić pajęczaka pęsetą lub specjalnym przyrządem do usuwania kleszczy tuż przy skórze, możliwie najbliższej główki;
- pociągnąć lekko, ale zdecydowanie i prostopadle do skóry, wyciągając kleszcza;
- dokładnie obejrzeć wyciągniętego pasożyta, sprawdzając, czy ma główkę i odnóża;
- dokładnie umyć ręce, a miejsce po ukąszeniu przemyć środkiem dezynfekującym (np. spirytusem).

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, urwania odwłoka, pojawienia się rumienia lub innych niepokojących objawów należy zgłosić się do lekarza!

Link do strony KRUS nt. chorób zawodowych: <https://www.gov.pl/web/krus/choroby-zawodowe-rolnikow>.

Źródło:

- materiały prewencyjne KRUS,
- www.gov.pl/krus.