

## JAK BEZPIECZNIE CIESZYĆ SIĘ PRZYRODĄ

Od 20.04.2020 zniesiony zostaje zakaz wstępu do lasów i parków oraz umożliwione zostanie poruszanie się rekreacyjne, dodatkowo osoby powyżej 13 roku życia mogą poruszać się samodzielnie a nie jak wcześniej w towarzystwie dorosłego. Co to oznacza w praktyce? Do lasu można wejść bez narażania się na kary administracyjne natomiast z użytku wciąż pozostaje wyłączona infrastruktura towarzysząca – parkingi, ścieżki edukacyjne, wiaty czy miejsca biwakowe. Wybranie się na spacer do lasu niesie ze sobą szereg korzyści jednak nadal trzeba zastosować podstawowe środki ochrony osobistej oraz trzymanie dystansu 2 metrów od pozostałych spacerowiczów.

### O czym trzeba pamiętać przed wyjściem do lasu?

- jeśli mieszkasz w bloku – najlepiej unikać windy
- stosowanie rękawiczek ochronnych i masek
- unikanie transportu zbiorowego w miarę możliwości
- wybieranie rzadziej uczęszczanych miejsc
- na spacer wybieramy się samotnie lub w gronie osób z którymi spotykamy się na co dzień
- lasy najmniej uczęszczane są w godzinach porannych i wieczornych – to właśnie wtedy najlepiej udać się na spacer
- unikanie dotykania powierzchni oraz korzystania z wiat, ławek – szeroko pojętej infrastruktury
- użycie środków odstraszających komary i kleszcze

Spacer jest jedną z najpowszechniejszych form rekreacji, pozwala na utrzymanie kondycji i zdrowia na dobrym poziomie. Do zalet leśnych wędrówek zaliczamy również:

- czyste powietrze wynikające z ilości roślinności. Oprócz dotlenienia ma też korzystne działanie na odporność, układ krążenia czy nerwowy.
- zieleń – działa kojąco, uspokajająco co powoduje że las jest idealnym miejscem na wyrwanie się z miasta
- drzewa wydzielają olejki eteryczne które mają zbawienny wpływ na nasz układ oddechowy - ruch powoduje wydzielenie hormonu szczęścia

Przed wybraniem się do lasu musimy zadbać o to aby nie wrócić ze spaceru z kleszczem. Ich aktywność zaczyna się już w styczniu a sezon kończy wraz z pierwszymi przymrozkami. W ostatnich latach w polskich lasach jest ich coraz więcej. Pajęczaki te mogą przenosić trudne do wyleczenia choroby , na przykład boreliozę.

### Jak ograniczyć ryzyko kontaktu z kleszczem?

Na pewno pomoże noszenie odzieży zakrywającej nasze ciało – długie spodnie, długi rękaw. Niestety latem może być to niekomfortowe dlatego dobrym rozwiązaniem jest również stosowanie preparatów ochronnych. Trzeba pamiętać że zazwyczaj wymagają one stosowania w konkretnych odstępach czasowych. Warto też unikać przebywania w wysokich trawach, zaroślach.

Kleszcze w swojej ślinie posiadają substancje znieczulające – z tego powodu nie czujemy ukąszenia. Dlatego powinniśmy pamiętać o dokładnych oględzinach swojego ciała po spacerze, włącznie z częściami zakrytymi przez ubrania.

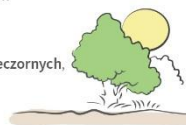
Wasza pielęgniarka szkolna

## Sezon na kleszcza! GIS ostrzega!



- najczęściej można go spotkać w trawie, chwastach, krzewach na spodniej stronie liści
- nie wspina się powyżej 1-1,5 m

- szuka żywiciela głównie w godzinach porannych i wieczornych, mniej w południowych, gdy mocno świeci słońce
- nie lubi upałów, woli cień



- po wyczuciu żywiciela spada na obuwie lub nieosłonięte nogi po czym aktywnie wspina się tam, gdzie skóra jest cieńsza i lepiej ukrwiona
- nie czuć gdy kłuje w skórę – posiada w swojej ślinie specjalne substancje znieczulające

### Co zrobić gdy znajdziemy na swoim ciele kleszcza?

Najlepszym rozwiązaniem jest szybkie działanie. Prawidłowa procedura zależy od rodzaju narzędzia używanego do usuwania kleszczy. W przypadku każdego narzędzia ważne jest, aby kleszcz był ściśnięty jak najbliżej skóry. To powstrzymuje od zgniecenia pajęczaka, a tym samym uwolnienia potencjalnie niebezpiecznych płynów ustrojowych. Najlepiej jest też wyjmować kleszcza powoli i unikać silnych szarpnięć, z wyczuciem, jak najbliżej skóry.



Substancje te nie pomagają, a wręcz odwrotnie, zwiększają ryzyko infekcji bakteriami powodującymi boreliozę.



Jeśli kleszcz jest w miejscu, którego nie możesz osiągnąć, poproś kogoś o pomoc.



Nie denerwuj się, jeśli usunięcie nie uda się za pierwszym razem. Zwykle potrzeba na to kilku prób.



Jeśli znalazłeś jednego kleszcza, sprawdź dokładnie całe ciało. Jest bardzo możliwe, że zostałeś ukłuty przez kilka kleszczy naraz. Zawsze dokładnie oglądaj całe ciało w poszukiwaniu kleszczy, zwłaszcza miejsca, gdzie te pasożyty lokują się najchętniej, czyli brzuch, klatka piersiowa, pod kolanami, na szyi, głowie i w pachwinach.



Po usunięciu kleszcza zdezynfekuj miejsce pokucia alkoholem lub maścią zawierającą jod.



Jeżeli zaczerwienienie dookoła ukłucia nie schodzi lub się rozszerza, skonsultuj się z lekarzem. Podobnie w przypadku, gdy miejsce ukłucia puchnie, jest bolesne, gorące lub pulsujące.



Jeśli nie wiesz, jak odpowiednio usunąć kleszcza, skonsultuj się z lekarzem.

