

**Direcția de Sănătate Publică (DSP) Alba transmite recomandări, atenționări și măsuri preventive în cazul mușcăturii de căpușă, având în vedere că în această perioadă a anului suntem mai expuși.**

### **Fiți conștienți de riscul mușcăturilor de căpușă**

Căpușele pot fi găsite atât în zone rurale cât și în cele urbane, inclusiv în multe destinații frecventate pentru activități în aer liber și turism.

Persoanele care vizitează zonele rurale prezintă cele mai mari riscuri asociate cu mușcătura de căpușă, dar ele pot să apară, de asemenea, în sporturile de aer liber, parcuri și grădini. Există un risc mai mare atunci când desfășurați activități în aer liber, cum ar fi camparea, drumețiile, ciclismul, alpinismul, pescuitul sau vânătoarea.

Dacă vizitați o zonă în care căpușele sunt prezente, asigurați-vă că știți cum să preveniți și să verificați existența mușcăturilor de căpușă.

### **Măsuri preventive**

Encefalita de căpușă poate fi prevenită prin vaccinare. Vaccinarea se recomandă acelor călători care intenționează să viziteze zone rurale din regiuni endemice sau care intenționează să campeze în aceste zone.

Vă recomandăm să vă consultați cu medicul dumneavoastră pentru a afla mai multe informații, cu cel puțin o lună înainte de călătorie și fiți conștienți de faptul că sunt necesare mai multe doze pentru ca vaccinul să fie eficient. De asemenea, trebuie să știți că acest vaccin nu vă va proteja și împotriva altor boli transmise prin căpușă.

La celelalte boli transmise prin căpușă, care nu pot fi prevenite prin vaccinare, este important să vă protejați împotriva mușcăturilor de căpușă.

### EVITAȚI SAU MICȘORAȚI EXPUNEREA LA MUȘCĂTURILE DE CĂPUȘĂ

- Folosiți repelenți pe tegumente sau haine (repelenții destinați pentru îmbrăcăminte nu trebuie folosiți pe tegument)
- Păstrați-vă brațele și picioarele acoperite cu mâneci lungi, pantaloni lungi, cizme și, cu pantalonii introduși în șosete
- Utilizați îmbrăcăminte și păături pentru picnic de culoare deschisă, care facilitează depistarea căpușelor
- Dacă ați fost în aer liber, îndepărtați-vă apoi hainele și expuneți-le la lumina soarelui sau spălați-le
- Utilizați foi de cort când dormiți pe sol sau campați
- Mergeți pe mijlocul cărării și evitați "periajul" vegetației din jur.

### ÎNDEPĂRTAREA TIMPURIE ȘI CORECTĂ A CĂPUȘELOR

Pentru unele boli, riscul de infecție este mai mic, prin depistarea și îndepărtarea rapidă a căpușei.

Cum căpușele sunt foarte mici și mușcătura lor de obicei nu doare, pot fi cu ușurință nebăgate în seamă. Deci, este important să vă verificați cu atenție propriul corp și al copiilor dumneavoastră, precum și hainele și animalele de companie, după ce ați vizitat locuri în care căpușele pot fi prezente.

Verificați-vă întreg corpul, cu atenție deosebită pentru axile, abdomen, picioare, ombilic, gât și cap. La copii, căpușele sunt adesea găsite pe linia părului, în spatele urechilor, în cutele tegumentare de pe gât sau pe scalp.

Mușcătura de căpușă arată de obicei ca un mic pistrui închis la culoare, cu o crustă ce nu poate fi îndepărtată.

Utilizați o pensetă cu vârf fin sau instrumente de îndepărtare a căpușei pentru a o apuca cât mai aproape posibil de suprafața tegumentului. Trageți-o ușor în sus, constant, fără să o răsuciți, să strângeți corpul căpușei sau să rămână rostrul în plagă. Nu strângeți corpul căpușei și nu aplicați căldură sau orice substanță pe ea, deoarece acest lucru poate cauza golirea conținutului stomacal în plagă, ceea ce provoacă infecții.

Folosind încă penseta, înveliți căpușa în hârtie igienică și aruncați-o în toaletă. În cele din urmă, spălați plaga cu apă caldă și săpun și aplicați un antiseptic, cum ar fi alcoolul sau tinctura de iod.

După ce căpușa a fost îndepărtată, o mică parte din orificiul bucal poate rămâne în plagă. Acest lucru nu este periculos și va dispărea după câteva zile. Totuși, dacă leziunea nu începe să se vindece după câteva zile, acest lucru poate indica o infecție (rar) și ar trebui să fiți consultat de un cadru medical.

Marcați data mușcăturii de căpușă în calendar și fiți atenți la simptomele bolilor transmise prin căpuse, în perioada următoare. Asigurați-vă că medicul dumneavoastră este informat cu privire la data și localizarea mușcăturii, în cazul în care vă îmbolnăviți în termen de o lună.

### **Căpușele pot transmite boli**

Căpușele sunt foarte mici și se hrănesc cu sângele mamiferelor, reptilelor sau păsărilor. Când se alimentează, pot prelua bacterii sau virusuri existente natural în aceste animale. De asemenea, căpușele pot mușca oamenii care pătrund în mediul în care ele trăiesc.

Deși mușcăturile de căpușe nu sunt periculoase, există riscul de transmitere a unor infecții sanguine, în momentul în care se hrănesc. Acest lucru poate genera boli umane în arealul nostru geografic cel mai frecvent întâlnită fiind boala Lyme. DSP Alba transmite, totodată, cetățenilor să semnaleze orice situație care pune în pericol sănătatea populației. Este foarte important ca unitățile administrativ-teritoriale să realizeze dezinfecții.

În județul Alba, DSP va derula campanii de prevenire prin asistenții medicali comunitari.

