**Роспотребнадзор подготовил памятку**

**по профилактике укусов клещей**

На сайте ведомства размещены соответствующие рекомендации гражданам. В частности, Роспотребназдор напомнил, как нужно одеваться в лес: одежда должна быть светлой и однотонной, с длинными рукавами, лучше всего – с капюшоном, пришитым к куртке (можно также заправить волосы под косынку). Воротники и манжеты должны плотно прилегать к коже, рубашку следует заправить в брюки, а брюки – в ботинки или носки на плотной резинке. А чтобы не принести клеща домой, ведомство советует не заносить в жилые помещения свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы одежды, на которых могут быть клещи.

По поводу того, как вести себя в лесу, Роспотребнадзор отмечает: нельзя садиться на траву, а стоянки и ночевки стоит устраивать на участках, лишенных травяной растительности, или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах. Каждые несколько часов необходимо внимательно осматривать одежду, кожу и волосы.

Тем, кого клещ все-таки укусил, Роспотребнадзор советует обратиться в больницу для его удаления. В течение суток после этого насекомое нужно отправить на исследование в лабораторию ФГУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии", чтобы установить, является ли клещ переносчиком клещевого вирусного энцефалита, иксодового клещевого боррелиоза и других заболеваний. С перечнем лабораторий можно ознакомиться на сайтах территориальных подразделений Роспотребнадзора.

Если же возможность посетить больницу отсутствует, следует снять клеща самостоятельно. Для этого Роспотребнадзор рекомендует захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и, держа строго перпендикулярно коже, повернуть тело клеща вокруг оси и извлечь его из кожных покровов. Место укуса нужно продезинфицировать любым пригодным для этих целей средством (70%-ный спирт, 5%-ный йод, одеколон), а после этого – тщательно вымыть руки с мылом. Если в коже осталась часть головки или хоботка клеща (она выглядит как черная точка), это место должно быть обработано йодом.

Как вариант – место укуса клеща можно смазать подсолнечным маслом, причем обязательно с использованием резиновых перчаток. Масло закупорит отверстие, через которое клещ дышит, и насекомое вылезет само.

Особое внимание Роспотребнадзор рекомендует обратить на перечень так называемых эндемичных по клещевому вирусному энцефалиту территорий – то есть таких, на которых данное заболевание фиксируется регулярно. Список эндемичных территорий размещен на сайте ведомства (http://rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/d1c/o-perechne-endemichnykh-terr.-po-kve-v-2015-godu-.pdf). Важно, что жители и гости этих территорий не должны употреблять сырое молоко и приготовленные из него продукты (творог, сметана и т. д.). Дело в том, что вирус энцефалита может передаваться с молоком коров и овец, пострадавших от укусов клещей.

Перед поездкой в эндемичную по энцефалиту зону Роспотребнадзор советует сделать прививку, причем завершить весь прививочный курс против клещевого энцефалита необходимо за две недели до выезда в неблагополучную территорию. В России зарегистрированы несколько вакцин против клещевого вирусного энцефалита. Прививку можно сделать в прививочных пунктах на базах поликлиник, медсанчастей и здравпунктов учебных заведений после консультации врача.

Роспотребнадзор напомнил также о признаках заболевания клещевым энцефалитом. Болезнь начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой и рвотой. Еще один признак – мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины и конечностей. Характерно также покраснение кожи на лице и туловище больного.