

## Kaip apsisaugoti nuo erkių ?

Nėra vienintelio patikimo būdo, padedančio apsisaugoti nuo erkių. Tačiau galima kai ką padaryti, kad jų išvengtume. Atkreipkite dėmesį į aprašytas rekomendacijas. Dėvėkite uždarus drabužius ilgomis rankovėmis, taip pat ilgas kelnes, kurias svarbu susikisti į puskojines. Iškylai į gamtą pasirinkite šviesesnius drabužius – tada lengviau pastebėsite erkę ir išvengsite jos įkandimo. Kol erkė suranda, kur jai įsisurbti, gali praėti tam tikras laiko tarpas, kartais trunkantis net iki valandos. Erkės pirmiausia ieško tinkamos vietos įsisurbimui ir ilgai ropoja išilgai kūno. Jos ieško švelnios odos, todėl gali ropoti ant rankų, kojų, ypač pakinkluose, ant kaklo ar galvos plaukuotoje dalyje.

Po iškylos gamtoje būtina rūpestingai apžiūrėkite kūną. Ieškant priliptusių ir ropinėjusių erkių patariama gerai išsiskuooti plaukus, nusiprausti po dušu, persirengti kitais rūbais. Vilkėtus rūbus reikėtų pakabinti ne gyvenamojoje patalpoje ar saulėje vietoje.

Iškylaudami gamtoje, venkite pamiškių ir aukštos žolės, naudokite erkes atbaidančias priemones, nors tai gelbsti tik trumpam laikui.

Kadangi nėra patikimo apsaugos nuo erkių būdo, reikia imtis priemonių, padedančių išvengti erkių sukeltamų ligų. Vienintelė patikima profilaktikos priemonė – skiepai nuo erkinio encefalito.

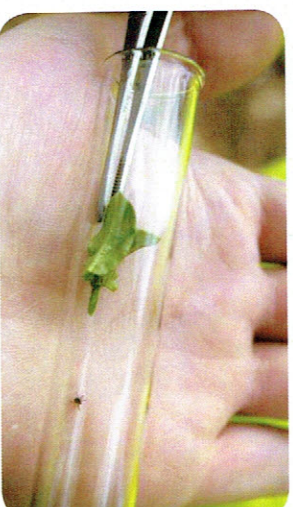
## Ką daryti įkandus erkei?

- ✓ Aptikus erkę, reikia ją kuo greičiau ištraukti. Jos nepastebėjus išlieka pavojus, kad erkė per žaizdą „išvirkš“ jums virusą;
- ✓ Pasiistenkite nespausti erkės kūnelio ir netepkite jo riebalais. Pincetu paneginkite sučiupti erkę kaip galima arčiau galvos. Pašalinkite ją truktele-dami atgal. Erkės straubliukas susideda iš mažų kabliukų girliandos, todėl traukiant erkę nesukiokite jos į kairę ar dešinę;

- ✓ Apsiplaukite žaizdelę vandeniu su muilu ar dezinfekuokite;

- ✓ Jeigu nepavyko pihai pašalinti erkės ir liko galvutė, nedraskykite. Galvutę kaip svetinkūnį organizmas pašalins pats;

- ✓ Jeigu erkės įkandimo vietoje atsiranda paraudimas, blogai jaučiatės, nedelsdami kreipkitės į gydytoją. Rekomenduojama pasgydytoją apsilankyti profilaktiškai, jeigu jūs esate nepasiskiepijęs nuo erkinio encefalito.



## Erkių sukeltamos ligos:

### Erkinis encefalitas

**Erkinis encefalitas** - kartais dar vadinamas rusiškuoju arba Roslago encefalitu. Virusas aptinkamas kai kurių žinduolių, ypač nedidelių graužikų, kraujyje ir žmogui perduodamas per erkės. Erkės, EE viruso nešiotojos, daugiausia paplitusios centrinėje Europos dalyje, Baltijos šalyse, Rusijoje bei Švedijoje.

### Boreliozė (Laimo liga)

**Boreliozė** dar kitaip vadinama Laimo liga. Ją sukelia bakterijos – borelijos, aptinkamos erkių virškinimo trakte. Erkės, pernešančios borelijas, randamos Šiaurės Amerikoje, Australijoje ir kai kuriose Azijos šalyse, Europoje, taip pat ir Lietuvoje.

### Anaplazmozė (erlichiozė)

**Anaplazmozė** – dar viena erkių sukeltama liga. Buvo manoma, kad šia liga užkrečiami tik gyvūnai, tačiau pastaraisiais metais nustatyta, kad anaplazmos gali sukelti ligą ir žmonėms. Lietuvoje apie 10 proc. erkių nešioja šios ligos sukėlėjus.