



КЛЕЩИ

Как защититься и быстро проверить себя после прогулки

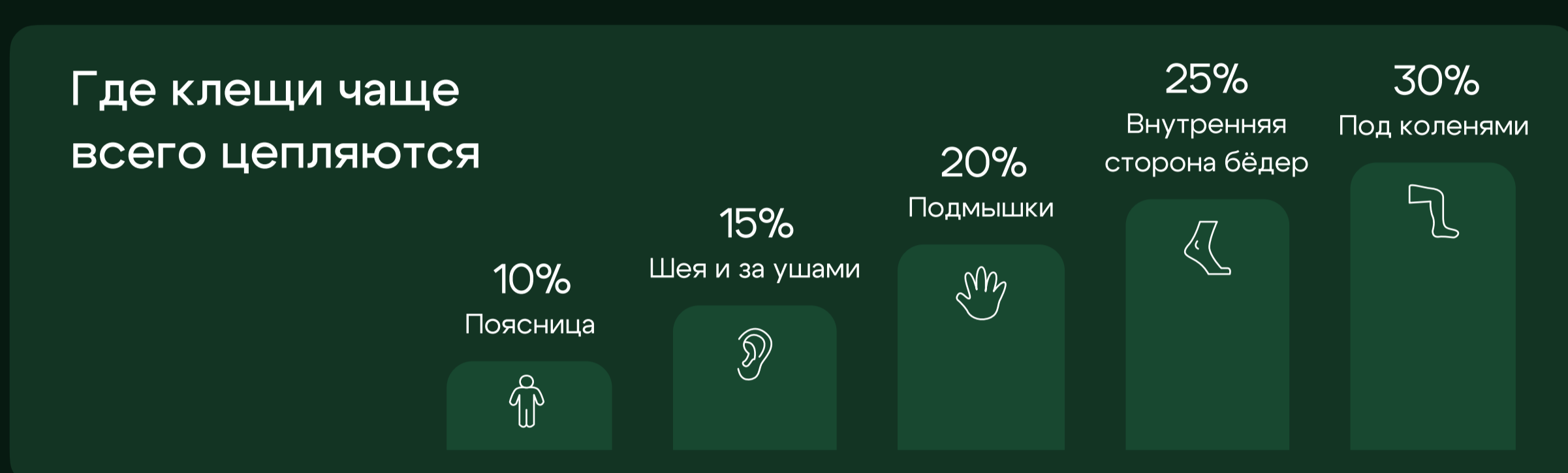
Что важно знать о клещах

Клещи — одна из самых частых причин тревоги у людей, которые только начинают гулять по лесу. Но на практике риск легко контролировать. Если понимать, где клещи чаще всего цепляются и как правильно проверить себя после прогулки, лес остаётся безопасным и комфортным местом.

Как клещи попадают на человека

Клещи не прыгают и не охотятся на людей. Они цепляются за одежду, когда мы проходим через траву или кусты.

Поэтому правильная одежда и быстрый осмотр после прогулки почти полностью снижают риск укуса.

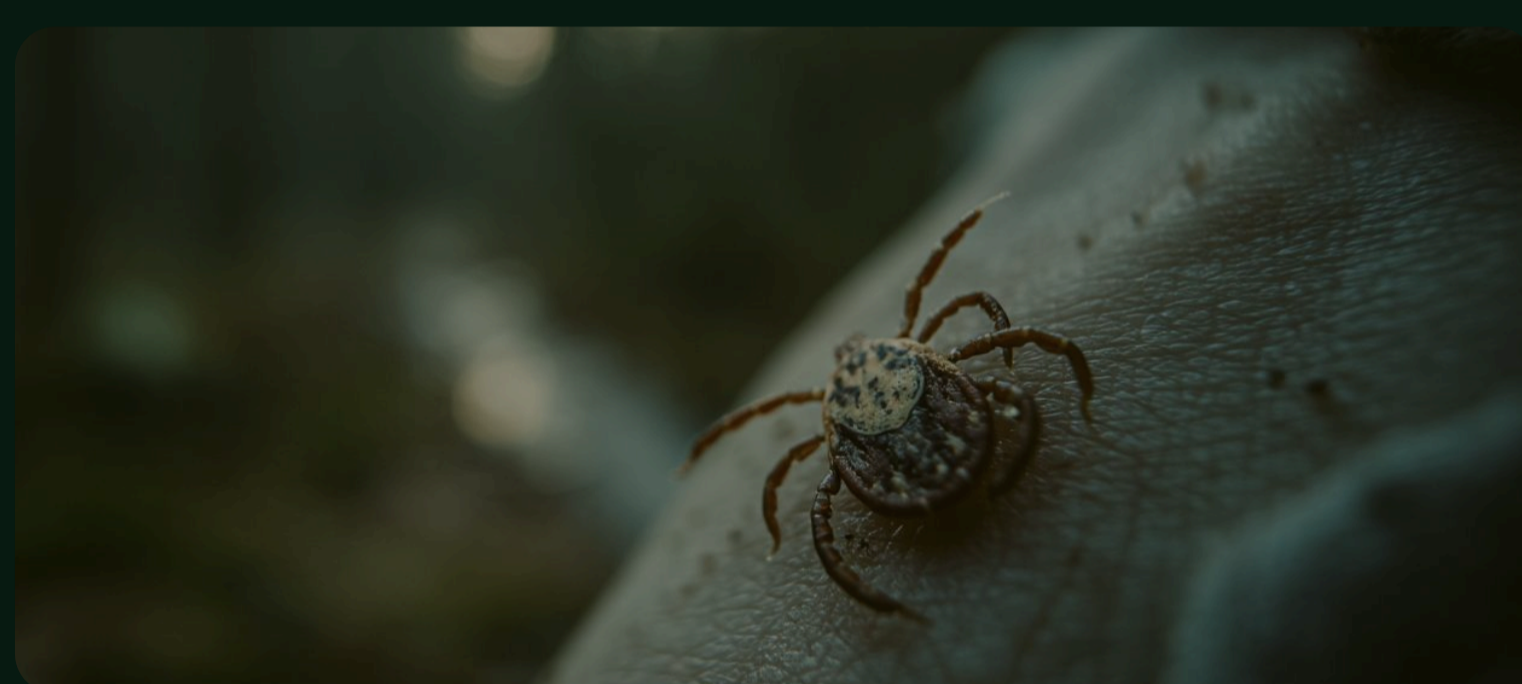
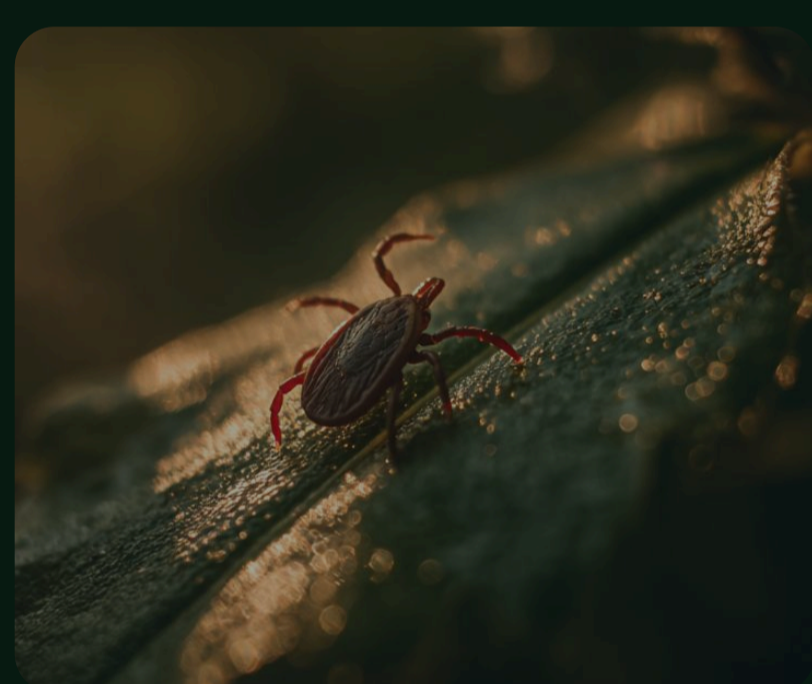


После того как клещ попал на одежду, он некоторое время перемещается по телу в поиске подходящего места.

Проверь эти зоны в первую очередь — там клещи закрепляются чаще всего.

Почему важно проверять себя сразу

После прогулки клещ может находиться на одежде или коже и ещё не успеть присосаться. Осмотри себя сразу, как вернёшься домой. Даже несколько минут внимательного осмотра значительно снижают риск укуса.



Пошаговый алгоритм проверки

- Осмотр одежды**
Сними верхнюю одежду и внимательно осмотри её, особенно складки ткани, карманы и манжеты.
- Проверка тела**
Осмотри тело перед зеркалом или попроси кого-то помочь. Обрати внимание на зоны, где кожа тоньше.
- Душ**
Прими душ и тщательно осмотри кожу ещё раз — это поможет заметить клеща, если он остался.

Что взять с собой для защиты

Даже простая подготовка снижает риск встречи с клещами. Возьми с собой:

- 01 Репеллент**
Средство от клещей действует несколько часов и особенно важно в высокой траве.
- 02 Светлая одежда**
На ней легче заметить клеща до укуса.
- 03 Закрытая обувь**
Высокие носки и плотные штаны уменьшают риск контакта с кожей.
- 04 Салфетки или антисептик**
Помогут быстро обработать кожу, если ты заметил клеща.

Клещи чаще всего находятся в высокой траве и кустах, а не падают с деревьев. Регулярная проверка после прогулки — самый простой и надёжный способ снизить риск укуса.