

# Mazs kodiens, lieli draudi



Odi, mušas, ērces un blaktis var būt draudi jūsu veselībai - gan mājās, gan ceļojot. Tāds ir vēstījums šī gada Pasaules veselības dienā, 7 aprīlī, kas akcentē darbības ko varam veikt, lai aizsargātu sevi no šo kukaiņu izraisītām nopietnām slimībām. Odi, mušas, ērces un blaktis var būt draudi jūsu veselībai - gan mājās, gan ceļojot. Tāds ir vēstījums šī gada Pasaules veselības dienā, 7 aprīlī, kas akcentē darbības ko varam veikt, lai aizsargātu sevi no šo kukaiņu izraisītām nopietnām slimībām.

Ko darīt, ja ērce ir piesūkusies? Piesūkusies ērce jānoņem, cik iespējams, ātri un tas jāveic ļoti uzmanīgi, jo, saspiežot ērces ķermeni, koduma brūcē var iekļūt tās iekšējais saturs un palielinās iespēja saslimt ar kādu no ērcu pārnestajām slimībām. Izvērtējiet savas prasmes un iespējas –vai ērci noņemsiet pats, vai meklējot medicīnas darbinieka palīdzību.

Pirms ērces izvilkšanas dezinficē vietu, kur tā piesūkusies. Ērces izvilkšanai izmanto īpašu pinceti, ar ko satver ērces snukīti pēc iespējas tuvāk ādai un lēni, ar apļveida kustību izvelk ārā. Ja nav pieejama pincete, ap ērces snukīti apsien stipru diegu un, velkot aiz diega galiem, izņem ērci. Pēc ērces izņemšanas koduma brūci dezinficē un rokas nomazgā ar ūdeni un ziepēm.

Vēlams vienu mēnesi pēc ērces piesūkšanās lietot vairāk vitamīnu, labāk dabiskā veidā, kā arī vairāk šķidrumu, izvairīties no saaukstēšanās, pārmērīgās sauļošanās, alkohola lietošanas un intensīvas fiziskas slodzes.

Detalizētu ieteikumu saņemšanai, kā arī gadījumā, ja parādās slimības simptomi (paaugstināta temperatūra, galvas sāpes, ādas krāsas izmaiņas koduma vietā u.c.), nepieciešams vērsties pie ārsta. SIA Cēsu klīnika neatliekamās medicīniskās palīdzības un uzņemšanas nodaļas ar observācijas vienību reģistratūra tālr. 64107061; 25225707, adrese- Slimnīcas iela 9, Cēsis.

Kā izvairīties no ērces piesūkšanās? Ērces visbiežāk nokļūst uz garāmejošu cilvēku apaviem vai apģērba potišu augstumā un pēc tam lēnām pārvietojas uz augšu. Lai nepieļautu ērces piesūkšanos, pirms došanās mežā apģērbs jāpielāgo tā, lai ērce nevarētu zem tā pakļūt. Bikšu gali jāieliek zeķēs vai zābakos, aprocēm un apkaklei jābūt cieši pieguļošai, blūze jāieliek biksēs. Ieteicams valkāt gaišas drēbes, uz kurām ērces labi saskatāmas.

Pastaigas laikā ik pa brīdim jāaplūko apģērbs, lai ieraudzītu un laikus notrauktu pa to rāpojošas ērces. Pārnākot no pastaigas, rūpīgi jāpārbauda, vai uz drēbēm un ķermeņa nav ērces. Jāatceras, ka ērces var atnest mājās arī ar mežā plūktām puķēm un zariem.