



# Nie daj się zakleszczyć

## Uwaga na kleszcze

Akcja profilaktyczno – edukacyjna

Miasto Mysłowice we współpracy z Sanepidem Katowice



# Dlaczego to ważne?

Kleszcze to nie tylko małe owady ukryte w trawie - to realne zagrożenie dla zdrowia całej rodziny. Choroby przenoszone przez kleszcze mogą prowadzić do poważnych, długotrwałych powikłań, jeśli nie zostaną wcześniej rozpoznane i leczone.

## Zagrożenie

Kleszcze są aktywne przez większość roku i żyją w miejscach, które odwiedzamy na co dzień.

## Konsekwencje

Borelioza i KZM mogą prowadzić do powikłań neurologicznych i długotrwałego leczenia.

## Ochrona

Wiedza i proste nawyki to najskuteczniejsza broń. Świadomość = bezpieczeństwo.



# Ważne daty w kalendarzu profilaktyki

Temat kleszczy to nie tylko lokalna sprawa - to globalny problem zdrowotny, któremu poświęcono specjalne dni i miesiące świadomości na całym świecie.

**30 marca**

Światowy Dzień Świadomości KZM - kleszczowego zapalenia mózgu.  
Dzień, w którym cały świat mówi o zagrożeniach.

1

2

**Maj**

Miesiąc Świadomości Boreliozy - globalny czas edukacji, badań i działań profilaktycznych.

**Cały rok**

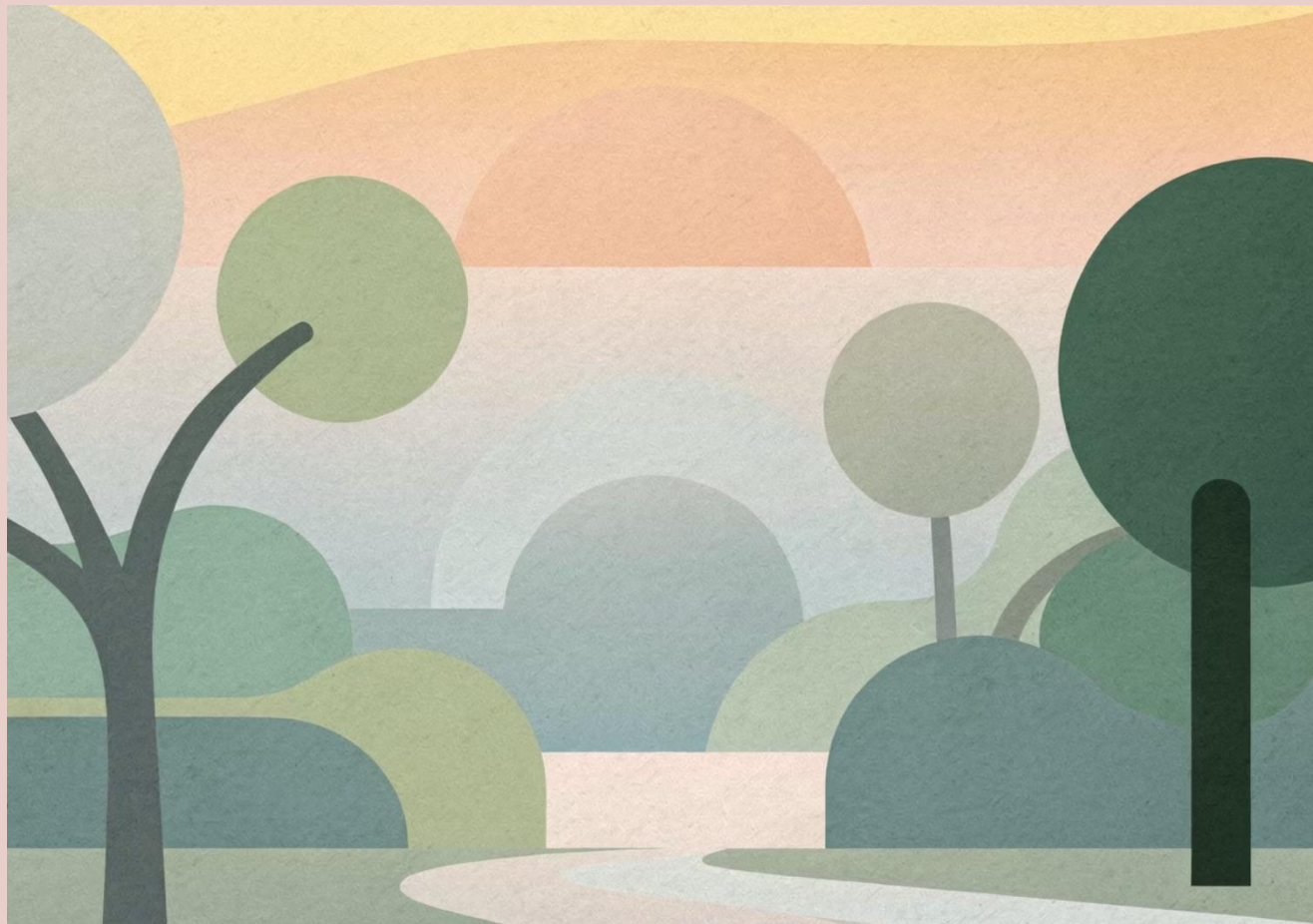
Kleszcze są aktywne praktycznie przez cały rok - profilaktyka nie ma sezonu.

3

# Sezon na kleszcze - kiedy uważać?

## Kalendarz aktywności

Kleszcze budzą się wraz z pierwszym ociepleniem - już w marcu i kwietniu, gdy temperatury przekraczają 5-7°C. Szczyt aktywności przypada na wiosnę (kwiecień-czerwiec) i jesień (sierpień-październik). Jednak przy łagodnych zimach mogą być aktywne praktycznie przez cały rok.



01

## Marzec / Kwiecień

Pierwsze kleszcze budzą się ze snu zimowego. Start sezonu.

02

## Maj – Czerwiec

Szczyt wiosenny - największa liczba przypadków ukąszeń.

03

## Sierpień – Październik

Drugi szczyt aktywności jesiennej. Wciąż duże ryzyko.

04

## Listopad – Luty

Zmniejszona aktywność, ale przy ciepłych dniach kleszcze mogą być aktywne.

# Gdzie czają się kleszcze?

Wbrew powszechnemu przekonaniu - kleszcze nie spadają z drzew. Czekają na ofiarę w trawie i niskich krzewach, na wysokości do około 1-1,5 metra.



## Trawy i łąki

Wysokie trawy, pobocza dróg, łąki - ulubione miejsca kleszczy.



## Lasy i parki

Leśne ścieżki, parki miejskie, obrzeża lasów to strefy wysokiego ryzyka.



## Ogrody i działki

Własny ogród, działka rekreacyjna czy plac zabaw też mogą być miejscem ukąszenia.



## Jak wygląda kleszcz?

### Budowa i wygląd

Kleszcz to mały pajęczak - nie owad - z 8 nogami w dorosłej postaci. Larwy mają 6 nóg i są wielkości ziarnka maku. Dorosły kleszcz przed napiciu krwi ma zaledwie 2-4 mm długości i ciemnobrązowy kolor - łatwy do przeoczenia.

Po nassaniu krwi jego ciało może powiększyć się nawet kilkanaście razy i staje się szarawe lub zielonkawe. Właśnie ta zmiana rozmiaru sprawia, że nasycony kleszcz jest znacznie łatwiej zauważalny.

#### ◆ Przed posiłkiem

Mały, ciemny, płaski. Wielkość 2-4 mm. Trudno zauważalny gołym okiem.

#### ● Po posiłku

Nabrzmiaty, szaro-zielony. Może osiągnąć rozmiar ziarnka grochu lub więcej.

# Jak kleszcz atakuje?

Proces ukąszenia przez kleszcza jest podstępny - przebiega całkowicie bezboleśnie, dzięki substancjom znieczulającym zawartym w ślinie kleszcza. Dlatego tak często go nie zauważamy.



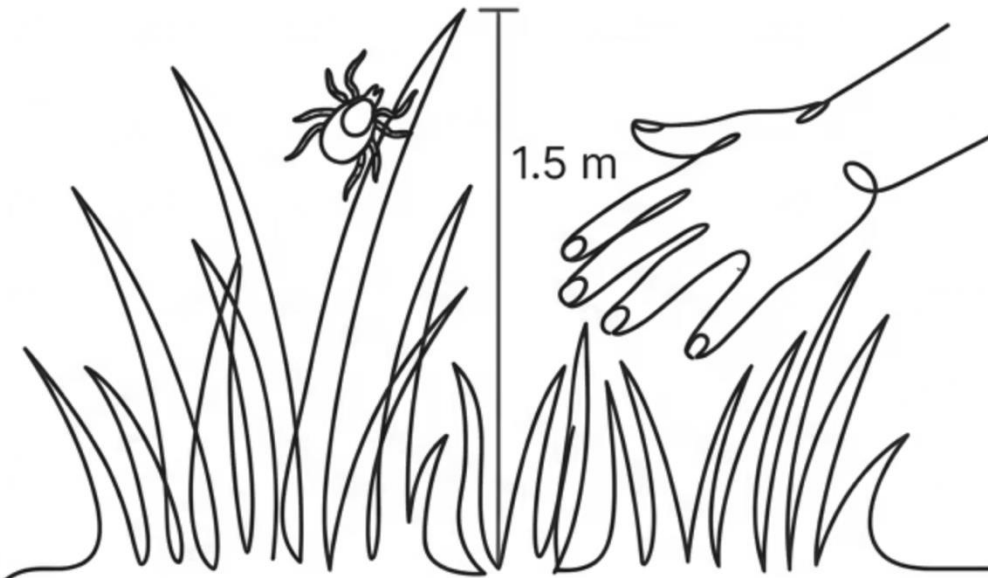
Kleszcz może żerować na naszym ciele od kilku godzin do nawet kilku dni, zanim zostanie zauważony. Im dłużej jest przyczepiony, tym wyższe ryzyko przeniesienia choroby.

# Fakty vs. mity o kleszczach

Wokół kleszczy narosło wiele mitów. Odróżnienie prawdy od fałszu może uchronić Cię przed niepotrzebnym strachem - ale też przed fałszywym poczuciem bezpieczeństwa.



**MIT: Kleszcze spadają z drzew**



**FAKT: Czekają w trawie do 1.5m**

# Jak się chronić przed kleszczami?

Prosta profilaktyka może znacząco zmniejszyć ryzyko ukąszenia. Pamiętaj o tych zasadach za każdym razem, gdy wybierasz się na łono natury.

1

## Odpowiedni ubiór

Jasna, zakryta odzież - długie spodnie, długie rękawy. Spodnie wpuszczone w skarpetki. Jasny kolor ułatwia zauważenie kleszcza.

2

## Repelenty

Stosuj środki odstraszające (DEET, pikardyna) na odkryte części ciała i ubranie. Powtarzaj aplikację co kilka godzin.

3

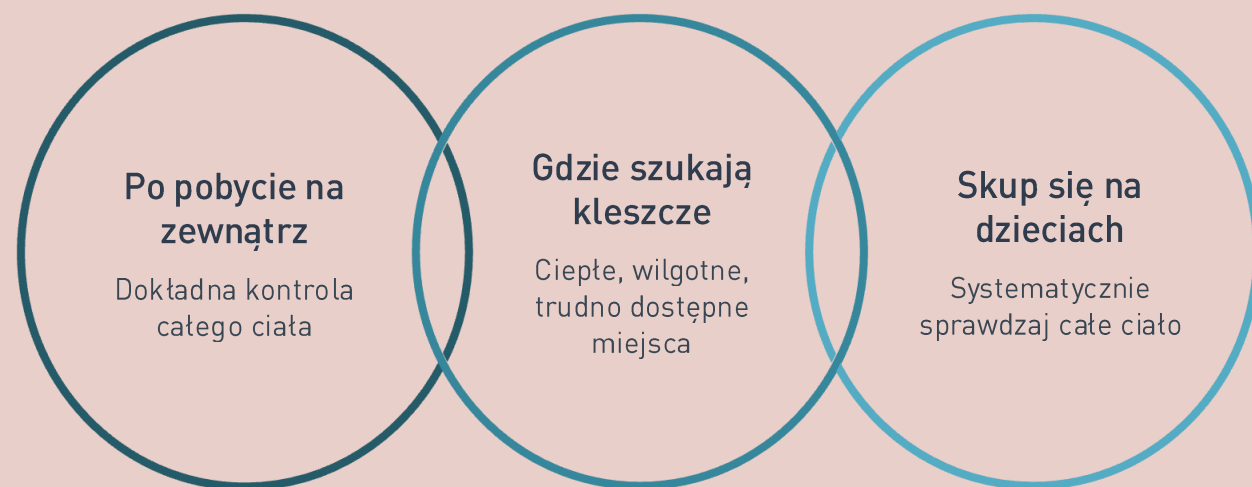
## Unikaj ryzyka

Trzymaj się ścieżek, unikaj brodowania przez wysoką trawę i gęste krzewy. Nie siadaj bezpośrednio na trawie lub liściach.

# Po powrocie z zewnątrz - co zrobić?

## Kontrola ciała to nawyk

Po każdym pobycie na zewnątrz - w parku, lesie, ogrodzie czy na działce - przeprowadź dokładną kontrolę całego ciała. Kleszcze szukają ciepłych, wilgotnych i trudno dostępnych miejsc. Rób to systematycznie, szczególnie u dzieci.



Miejsca szczególnie ważne do sprawdzenia:

- Zgięcia kolan i łokci
- Pachwiny i okolice intymne
- Za uszami i na skórze głowy
- Pod pachami i na szyi
- Pysznic po powrocie + zmiana ubrań

# Ogród bez kleszczy - co możesz zrobić?

Twój ogród czy działka może być bardziej bezpieczna dzięki kilku prostym zabiegom pielęgnacyjnym i roślinnemu wsparciu.



## Regularne koszenie

Krótką trawą to mniej kryjówek dla kleszczy. Kos regularnie, szczególnie w sezonie wiosenno-letnim.



## Usuwanie liści i chwastów

Zbierz opadłe liście i usuń chwasty - to ulubione schronienie kleszczy na zimę i wczesną wiosnę.

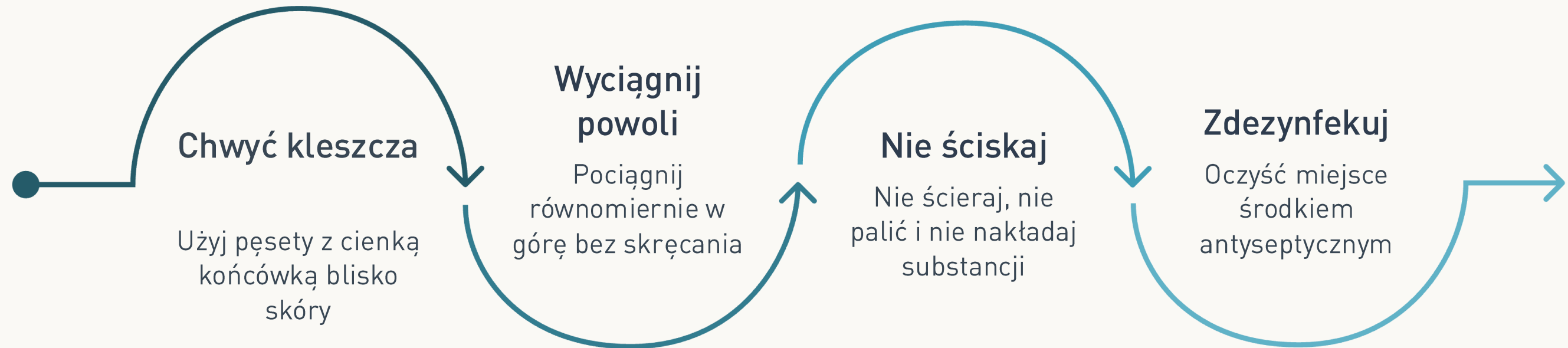


## Rośliny odstraszające

Posadź lawendę, miętę, rozmaryn lub czosnek - naturalne repelenty, które ozdobią ogród i odstraszają kleszcze.

# Co zrobić, gdy znajdziesz kleszcza?

Spokój i szybkie działanie to klucz. Im szybciej usuniesz kleszcza, tym mniejsze ryzyko zakażenia. Pamiętaj: nie wpadaj w panikę - masz czas, by zrobić to prawidłowo.

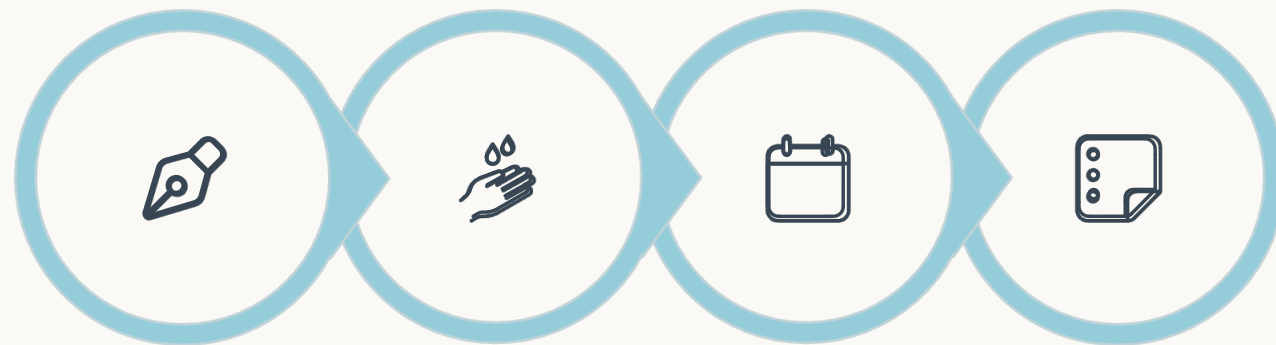


- ❌ Nigdy nie smaruj kleszcza tłuszczem, wazeliną, acetonem ani alkoholem - to może spowodować, że kleszcz zwymiotuje treść do rany, zwiększając ryzyko zakażenia.

# Po usunięciu kleszcza - obserwuj!

## Bezpośrednio po usunięciu

Zdezynfekuj miejsce ukąszenia spirytusem, jodyną lub innym środkiem antyseptycznym. Umyj ręce. Zanotuj datę ukąszenia i wygląd miejsca - to ważna informacja dla lekarza.



Zdezynfekuj

Umyj ręce

Zanotuj datę

Opisz miejsce

## Obserwacja przez kolejne tygodnie

01

### Pierwsze dni

Sprawdzaj skórę wokół ukąszenia - czy nie pojawia się zaczerwienienie lub pierścień.

02

### Do 4 tygodni

Obserwuj ogólny stan zdrowia - gorączka, bóle mięśni, zmęczenie.

03

### Przy objawach

Natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Nie czekaj.

# Objawy alarmowe - reaguj natychmiast

Niektóre objawy po ukąszeniu kleszcza wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Nie bagatelizuj żadnego z nich - wczesna reakcja to klucz do skutecznego leczenia.

## ● Rumień wędrujący

Charakterystyczne czerwone zaczerwienienie w kształcie tarczy strzelniczej (pierścień) wokół miejsca ukąszenia. Pojawia się zwykle po 3–30 dniach. To klasyczny znak boreliozy - natychmiast idź do lekarza.


## ● Objawy grypopodobne

Gorączka, dreszcze, bóle głowy, mięśni i stawów, silne zmęczenie - szczególnie po niedawnym ukąszeniu lub przebywaniu w naturze.

## ● Objawy neurologiczne

Bóle głowy, sztywność karku, zaburzenia czucia, problemy z koncentracją lub koordynacją - mogą wskazywać na KZM.





**Pamiętaj - nie każde ukąszenie to  
choroba**

**Spokojnie. Działaj  
rozważnie.**

Nie każdy kleszcz jest nosicielem bakterii ani wirusów. Szacuje się, że odsetek zakażonych kleszczy w Polsce wynosi od kilku do kilkunastu procent w zależności od regionu. Ukąszenie to powód do czujności - nie do paniki.

Nie każde ukąszenie prowadzi do choroby. Ryzyko zakażenia zależy m.in. od czasu przebywania kleszcza na skórze. Kleszcz usunięty szybko - najlepiej w ciągu kilku pierwszych godzin - znacznie rzadziej przekazuje patogeny.

# Choroby przenoszone przez kleszcze

Kleszcze mogą przenosić wiele patogenów, ale w Polsce najważniejsze zagrożenia to dwie choroby, o których warto wiedzieć wszystko.

## 1) Borelioza (Lyme disease)



**Bakteria Borrelia**  
Rumień wędrujący, bóle stawów, objawy gryppopodobne, możliwe powikłania neurologiczne  
Antybiotyki

## 2) KZM (Kleszczowe zapalenie mózgu)



**Wirus KZM**  
Wysoka gorączka, silny ból głowy, sztywność karku  
Atakuje mózg i układ nerwowy  
Brak antybiotyków  
Profilaktyka przez szczepienie

# Skala problemu na Śląsku - liczby mówią same za siebie

## Rosnący trend

Liczba przypadków boreliozy w Polsce systematycznie rośnie od lat. Śląsk jest jednym z regionów o wysokiej liczbie zachorowań ze względu na rozwinięte tereny zielone, lasy i parki w pobliżu zurbanizowanych obszarów. Podobny trend dotyczy KZM - choroba wcześniej rzadka, dziś coraz częściej diagnozowana.

Wzrost liczby przypadków to efekt zarówno realnego wzrostu populacji kleszczy, jak i lepszej diagnostyki i świadomości społecznej.

**~20K**

**przypadków boreliozy**

Rocznie w Polsce - dane GIS, trend rosnący.

**300+**

**przypadków KZM**

Rocznie w Polsce, liczba rośnie z roku na rok.

# Diagnostyka chorób odkleszczowych

Podjezwasz, że mogłeś się zarazić? Pamiętaj - badania mają swój czas i procedurę. Nie rób ich zbyt wcześnie, bo wyniki mogą być fałszywe.



Wizyta  
u lekarza

Badanie  
po 4–6 tyg.

Interpretacja  
i leczenie

## **✗ Nie badaj samego kleszcza**

Badanie kleszcza komercyjnymi metodami nie jest rekomendowane - wynik nie decyduje o leczeniu i może prowadzić do błędnych decyzji. Decyzję o leczeniu podejmuje lekarz na podstawie objawów klinicznych.

# Szczepienia - najlepsza ochrona przed KZM

## ✔ Szczepionka na KZM istnieje!

Kleszczowe zapalenie mózgu to jedyna choroba odkleszczowa, przed którą można się skutecznie zaszczepić. Szczepionka jest bezpieczna, skuteczna i dostępna w Polsce. Schemat obejmuje 3 dawki. Warto zaszczepić siebie i bliskich - szczególnie osoby aktywnie spędzające czas na świeżym powietrzu.

## ✘ Brak szczepionki na boreliozę

Niestety, na boreliozę nie ma jeszcze zarejestrowanej szczepionki dla ludzi. Dlatego jedyną skuteczną ochroną pozostaje profilaktyka mechaniczna - odpowiedni ubiór, repelenty i regularna kontrola ciała po powrocie z zewnątrz.

- 📄 Porozmawiaj z lekarzem rodzinnym o szczepieniu przeciw KZM - to inwestycja w zdrowie całej rodziny.



# Czas na skórę - czerniak też jest zagrożeniem

## Drugi ważny temat naszej akcji

Słońce i czas spędzany na zewnątrz to dar - ale niosą ze sobą również ryzyko. Czerniak to jeden z najpoważniejszych nowotworów skóry, którego liczba przypadków rośnie. Dobra wiadomość: wykryty wcześniej jest wyleczalny w ponad 90% przypadków. Wiedza ratuje życie.



### Rosnący problem

Czerniak to najgroźniejszy nowotwór skóry, ale przy wczesnym wykryciu rokowania są bardzo dobre.



### Główne ryzyko

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV - słońce i solarium - to główny czynnik ryzyka.

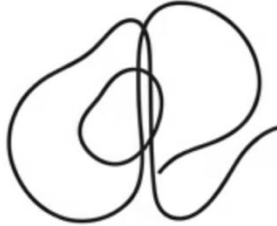
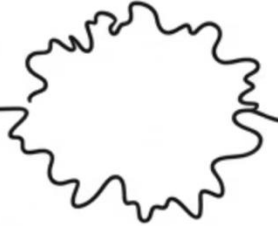






### Kluczowa profilaktyka

Regularna obserwacja znamion skórnych i wizyty u dermatologa mogą uratować życie.

# Reguła ABCDE - jak ocenić znamię?

Każdy powinien znać tę zasadę. Regularnie oglądaj swoje znamiona i reaguj, gdy zauważysz niepokojące zmiany. Przy jakiegokolwiek wątpliwości - idź do dermatologa.

 <p><b>A - Asymetria.</b> Jedna połowa <b>nie pasuje</b> do drugiej.</p>	 <p><b>B - Brzeg.</b> Krawędzie są <b>nieregularne</b>, postrzępione lub rozmyte.</p>	 <p><b>C - Kolor.</b> <b>Zróznicowanie</b> kolorystyczne, w tym <b>odcienie brązu, czerni, czerwieni, bieli</b> lub <b> błękitu</b>.</p>
 <p><b>D - Średnica.</b> <b>Większa</b> niż 6 mm (wielkość gumki do ołówka).</p>	 <p><b>E - Ewolucja.</b> Jakakolwiek <b>zmiana</b> wielkości, kształtu, koloru lub <b>nowy objaw</b>, np. krwawienie.</p>	 <p>Zasada rule for melanoma detection</p>

☐ Jeśli znamię spełnia choć jeden z powyższych kryteriów - nie zwlekaj z wizytą u dermatologa. Wczesna diagnoza to klucz do wyleczenia.

# Profilaktyka przeciwsłoneczna na co dzień

Ochrona przed promieniowaniem UV to nawyk, który warto wyrobić w sobie i swoich dzieciach. Kilka prostych zasad znacząco zmniejsza ryzyko nowotworów skóry.



## Unikaj słońca 10–14

W godzinach 10:00–14:00 promieniowanie UV jest najsilniejsze. Planuj aktywność na wczesnie rano lub późne popołudnie.



## Filtr UV - codziennie

Stosuj krem z filtrem SPF 30 lub wyższym każdego dnia - nawet w pochmurne dni. Nakładaj 15–30 minut przed wyjściem i odnawiaj co 2 godziny.



## Nakrycie głowy i cień

Czapka z daszkiem, kapelusz i przebywanie w cieniu to najprostsza i najskuteczniejsza forma ochrony dla całej rodziny.

# Regularna kontrola skóry - Twój najważniejszy nawyk

## Samobadanie co 3 miesiące

Regularnie - co kwartał - dokładnie oglądaj całą skórę. Używaj lustra i dobrego oświetlenia. Sprawdzaj wszystkie znamiona, szczególnie na plecach, skórze głowy, między palcami i na podeszwach stóp. Poproś bliską osobę o pomoc przy trudno dostępnych miejscach.

## Wizyta u dermatologa

### Raz w roku

Dla każdej osoby dorosłej - profilaktyczna kontrola dermatologiczna.

### Częściej w grupie ryzyka

Jasna karnacja, wiele znamion, historia rodzinna, solarium - co 6 miesięcy.

### Natychmiast przy zmianach

Każda nowa zmiana lub zmiana wyglądu istniejącego znamienia wymaga konsultacji.

# Podsumowanie – korzystaj z natury świadomie

Natura jest po to, żeby ją kochać, eksplorować i cieszyć się nią każdego dnia. Parki Mysłowic, lasy, ogrody i działki czekają na Ciebie i Twoją rodzinę. Wystarczy kilka prostych nawyków, żeby bezpiecznie korzystać z ich uroków.

## Kleszcze

Zakryta odzież, repelenty, kontrola ciała po powrocie. Szybkie usunięcie kleszcza i obserwacja objawów.

## Słońce

Filtr UV codziennie, unikanie słońca w południe, nakrycie głowy. Regularne oglądanie znamion i wizyty u dermatologa.

## Profilaktyka

Szczepienie na KZM. Coroczna kontrola dermatologiczna. Szybka reakcja przy niepokojących objawach.



# Dziękujemy za uwagę!

## Dbaj o siebie i bliskich

Akcja profilaktyczno-edukacyjna

**„Nie daj się zakleszczyć – uwaga na kleszcze”** oraz **„Idź bezpiecznie w stronę słońca. Czerniak groźny nowotwór skóry”**

powstała z troski o zdrowie mieszkańców Mysłowic. Mamy nadzieję, że ta wiedza pomoże Ci i Twojej rodzinie bezpiecznie cieszyć się czasem na świeżym powietrzu przez cały rok.



**Miasto Mysłowice**

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych



**Sanepid Katowice**

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach



📄 W razie pytań lub wątpliwości dotyczących zdrowia - skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub lokalną placówką Sanepidu.