

## ATSARGIAI ERKĖS!!!

### Rekomenduojamos profilaktinės priemonės prieš erkes:

- ✚ Eidami į mišką stenkitės rengtis šviesiais vienos spalvos drabužiais, kad ant jų būtų galima lengvai pastebėti erkę.
- ✚ Erkės ant žmogaus patenka daugiausiai kelių bei dubens lygyje ir šliaužia į viršų. Todėl kelnes reikia sukisti į aulinius arba guminius batus, o viršutinius drabužius į kelnes. Dėvėkite tokius drabužius, kurių rankovių apačia tampriai prigula prie rankų. Galvą apsaugokite kapišonu, o jeigu jo nėra, tai užsidėkite kepurę ir po ja sukiskite plaukus.
- ✚ Apsipurškite drabužius specialiais nuo erkių apsaugančiais preparatais. Prieš naudodami šiuos preparatus, įdėmiai perskaitykite preparato naudojimo instrukciją.
- ✚ Būdami miške, maždaug kas 15-20 min. apžiūrėkite save ir vienas kitą ir įsitinkite ar ant jūsų drabužių nėra erkių. Grįžę iš miško apžiūrėkite rūbus ir kūną dar kartą.
- ✚ Poilsio valandėles ir nakvynės vietą parinkite smėlėtuose, sausuose pušnyuose ir miško proskynose, kur būtų kuo mažiau žolės ir krūmų. Prieš nakvynę patikrinkite drabužius, kūną, plaukus.



## ATSARGIAI ERKĖS!!!

### Rekomenduojamos profilaktinės priemonės prieš erkes:

- ✚ Eidami į mišką stenkitės rengtis šviesiais vienos spalvos drabužiais, kad ant jų būtų galima lengvai pastebėti erkę.
- ✚ Erkės ant žmogaus patenka daugiausiai kelių bei dubens lygyje ir šliaužia į viršų. Todėl kelnes reikia sukisti į aulinius arba guminius batus, o viršutinius drabužius į kelnes. Dėvėkite tokius drabužius, kurių rankovių apačia tampriai prigula prie rankų. Galvą apsaugokite kapišonu, o jeigu jo nėra, tai užsidėkite kepurę ir po ja sukiskite plaukus.
- ✚ Apsipurškite drabužius specialiais nuo erkių apsaugančiais preparatais. Prieš naudodami šiuos preparatus, įdėmiai perskaitykite preparato naudojimo instrukciją.
- ✚ Būdami miške, maždaug kas 15-20 min. apžiūrėkite save ir vienas kitą ir įsitinkite ar ant jūsų drabužių nėra erkių. Grįžę iš miško apžiūrėkite rūbus ir kūną dar kartą.
- ✚ Poilsio valandėles ir nakvynės vietą parinkite smėlėtuose, sausuose pušnyuose ir miško proskynose, kur būtų kuo mažiau žolės ir krūmų. Prieš nakvynę patikrinkite drabužius, kūną, plaukus.



## ATSARGIAI ERKĖS!!!

### Rekomenduojamos profilaktinės priemonės prieš erkes:

- ✚ Eidami į mišką stenkitės rengtis šviesiais vienos spalvos drabužiais, kad ant jų būtų galima lengvai pastebėti erkę.
- ✚ Erkės ant žmogaus patenka daugiausiai kelių bei dubens lygyje ir šliaužia į viršų. Todėl kelnes reikia sukisti į aulinius arba guminius batus, o viršutinius drabužius į kelnes. Dėvėkite tokius drabužius, kurių rankovių apačia tampriai prigula prie rankų. Galvą apsaugokite kapišonu, o jeigu jo nėra, tai užsidėkite kepurę ir po ja sukiskite plaukus.
- ✚ Apsipurškite drabužius specialiais nuo erkių apsaugančiais preparatais. Prieš naudodami šiuos preparatus, įdėmiai perskaitykite preparato naudojimo instrukciją.
- ✚ Būdami miške, maždaug kas 15-20 min. apžiūrėkite save ir vienas kitą ir įsitinkite ar ant jūsų drabužių nėra erkių. Grįžę iš miško apžiūrėkite rūbus ir kūną dar kartą.
- ✚ Poilsio valandėles ir nakvynės vietą parinkite smėlėtuose, sausuose pušnyuose ir miško proskynose, kur būtų kuo mažiau žolės ir krūmų. Prieš nakvynę patikrinkite drabužius, kūną, plaukus.



## ATSARGIAI ERKĖS!!!

### Rekomenduojamos profilaktinės priemonės prieš erkes:

- ✚ Eidami į mišką stenkitės rengtis šviesiais vienos spalvos drabužiais, kad ant jų būtų galima lengvai pastebėti erkę.
- ✚ Erkės ant žmogaus patenka daugiausiai kelių bei dubens lygyje ir šliaužia į viršų. Todėl kelnes reikia sukisti į aulinius arba guminius batus, o viršutinius drabužius į kelnes. Dėvėkite tokius drabužius, kurių rankovių apačia tampriai prigula prie rankų. Galvą apsaugokite kapišonu, o jeigu jo nėra, tai užsidėkite kepurę ir po ja sukiskite plaukus.
- ✚ Apsipurškite drabužius specialiais nuo erkių apsaugančiais preparatais. Prieš naudodami šiuos preparatus, įdėmiai perskaitykite preparato naudojimo instrukciją.
- ✚ Būdami miške, maždaug kas 15-20 min. apžiūrėkite save ir vienas kitą ir įsitinkite ar ant jūsų drabužių nėra erkių. Grįžę iš miško apžiūrėkite rūbus ir kūną dar kartą.
- ✚ Poilsio valandėles ir nakvynės vietą parinkite smėlėtuose, sausuose pušnyuose ir miško proskynose, kur būtų kuo mažiau žolės ir krūmų. Prieš nakvynę patikrinkite drabužius, kūną, plaukus.



### Ką daryti, jei įkando erkė?

- ✚ Jei jums įsisiurbė erkė, kuo greičiau, nedelsdami ją ištraukite.
- ✚ Pasistenkite nespusti erkės kūnelio ir jokiais būdais netepkite jos riebalais.
- ✚ Prisisiurbusių erkę pincetu ar pirštų galais reikia paimti kuo arčiau jos galvos ir tada pašalinti ją truktelėjus atgal, nesukiojant jos į kairę ar į dešinę.
- ✚ Apiplaukite žaizdelę vandeniu su muilu ar dezinfekuokite etilo spiritu arba spiritiniu jodo tirpalu.
- ✚ Jeigu nepavyko pilnai pašalinti erkės ir liko galvutė, nedraskykite – galvutę kaip svetimkūnį organizmas pašalins pats.
- ✚ Jeigu erkės įkandimo vietoje oda parausta, pablogėja savijauta, būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją.

### Kaip apsisaugoti nuo erkių įkandimų sukeliamų ligų?

Patikimas būdas apsisaugoti nuo erkinio encefalito yra vakcinacija, kuri atliekama 2 kartus per metus. Deja, bet kol kas vakcinos prieš Laimo ligą nėra.



El. p.: [visuomenessveikatosbiuras@gmail.com](mailto:visuomenessveikatosbiuras@gmail.com)  
[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

### Ką daryti, jei įkando erkė?

- ✚ Jei jums įsisiurbė erkė, kuo greičiau, nedelsdami ją ištraukite.
- ✚ Pasistenkite nespusti erkės kūnelio ir jokiais būdais netepkite jos riebalais.
- ✚ Prisisiurbusių erkę pincetu ar pirštų galais reikia paimti kuo arčiau jos galvos ir tada pašalinti ją truktelėjus atgal, nesukiojant jos į kairę ar į dešinę.
- ✚ Apiplaukite žaizdelę vandeniu su muilu ar dezinfekuokite etilo spiritu arba spiritiniu jodo tirpalu.
- ✚ Jeigu nepavyko pilnai pašalinti erkės ir liko galvutė, nedraskykite – galvutę kaip svetimkūnį organizmas pašalins pats.
- ✚ Jeigu erkės įkandimo vietoje oda parausta, pablogėja savijauta, būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją.

### Kaip apsisaugoti nuo erkių įkandimų sukeliamų ligų?

Patikimas būdas apsisaugoti nuo erkinio encefalito yra vakcinacija, kuri atliekama 2 kartus per metus. Deja, bet kol kas vakcinos prieš Laimo ligą nėra.



El. p.: [visuomenessveikatosbiuras@gmail.com](mailto:visuomenessveikatosbiuras@gmail.com)  
[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

### Ką daryti, jei įkando erkė?

- ✚ Jei jums įsisiurbė erkė, kuo greičiau, nedelsdami ją ištraukite.
- ✚ Pasistenkite nespusti erkės kūnelio ir jokiais būdais netepkite jos riebalais.
- ✚ Prisisiurbusių erkę pincetu ar pirštų galais reikia paimti kuo arčiau jos galvos ir tada pašalinti ją truktelėjus atgal, nesukiojant jos į kairę ar į dešinę.
- ✚ Apiplaukite žaizdelę vandeniu su muilu ar dezinfekuokite etilo spiritu arba spiritiniu jodo tirpalu.
- ✚ Jeigu nepavyko pilnai pašalinti erkės ir liko galvutė, nedraskykite – galvutę kaip svetimkūnį organizmas pašalins pats.
- ✚ Jeigu erkės įkandimo vietoje oda parausta, pablogėja savijauta, būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją.

### Kaip apsisaugoti nuo erkių įkandimų sukeliamų ligų?

Patikimas būdas apsisaugoti nuo erkinio encefalito yra vakcinacija, kuri atliekama 2 kartus per metus. Deja, bet kol kas vakcinos prieš Laimo ligą nėra.



El. p.: [visuomenessveikatosbiuras@gmail.com](mailto:visuomenessveikatosbiuras@gmail.com)  
[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

### Ką daryti, jei įkando erkė?

- ✚ Jei jums įsisiurbė erkė, kuo greičiau, nedelsdami ją ištraukite.
- ✚ Pasistenkite nespusti erkės kūnelio ir jokiais būdais netepkite jos riebalais.
- ✚ Prisisiurbusių erkę pincetu ar pirštų galais reikia paimti kuo arčiau jos galvos ir tada pašalinti ją truktelėjus atgal, nesukiojant jos į kairę ar į dešinę.
- ✚ Apiplaukite žaizdelę vandeniu su muilu ar dezinfekuokite etilo spiritu arba spiritiniu jodo tirpalu.
- ✚ Jeigu nepavyko pilnai pašalinti erkės ir liko galvutė, nedraskykite – galvutę kaip svetimkūnį organizmas pašalins pats.
- ✚ Jeigu erkės įkandimo vietoje oda parausta, pablogėja savijauta, būtina nedelsiant kreiptis į gydytoją.

### Kaip apsisaugoti nuo erkių įkandimų sukeliamų ligų?

Patikimas būdas apsisaugoti nuo erkinio encefalito yra vakcinacija, kuri atliekama 2 kartus per metus. Deja, bet kol kas vakcinos prieš Laimo ligą nėra.



El. p.: [visuomenessveikatosbiuras@gmail.com](mailto:visuomenessveikatosbiuras@gmail.com)  
[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)