



Atgriežoties mājās nekavējoties nomaini apģērbu, pārbaudi sevi un nomazgājies dušā.

Pēc uzturēšanās brīvā dabā, pat ja tas ir Tavs piemājas dārzs, ik dienu pārbaudi, vai uz drēbēm un ķermeņa nav ērces, īpašu uzmanību pievēršot noteiktām ķermeņa daļām.



### Neaizmirsti par mājdzīvniekiem!

Arī mājdzīvnieki var atnest ērces mājās, tāpēc regulāri pārbaudi savu suni, kaķi, kā arī mājdzīvniekiem izmanto pretērcu līdzekļus (skaustā pilināmus vai kaklasiksņas), kas atbaida un nogalina ērces pirms tās spēj piesūkties.

### Ja ērce ir piesūkusies, tā jānoņem pareizi un pēc iespējas ātrāk



Vietu, kur ērce piesūkusies, dezinficē ar spirtu vai degvīnu.



Ar pinceti satver ērci pēc iespējas tuvāk ādai un lēni, cenšoties nespīst ērces ķermeni, ar apļveida kustību (kā skrūvējot) – izvelc ērci.



Ja pincetē nav pieejama, ap ērces snukīti, pēc iespējas tuvāk ādai, apsien diega cilpu un, velkot aiz diega galiem, ērci izņem.



Koduma brūci dezinficē un rokas nomazgā ar ūdeni un ziepēm.

Vēlams vienu mēnesi pēc ērces piesūkšanās lietot vairāk vitamīnu, īpaši C vitamīnu, kā arī vairāk šķidrumu, izvairīties no saaukstēšanās, pārmērīgās saulēšanas, alkohola lietošanas un intensīvas fiziskas slodzes.

Personām, kas pēc ērces koduma inficējušās ar ērcu encefalīta vīrusu, 1-3 nedēļu laikā var novērot gripai līdzīgus simptomus - paaugstinātu temperatūru, galvassāpes un sāpes ķermenī, kas saglabājas apmēram vienu nedēļu. Ja parādās pirmie slimības simptomi, nekavējoties jāvērsas pie ārsta.

### Ērcu daudzumu iespējams samazināt, sakopjot apkārtējo vidi



Regulāri nopļauj zāli un izcērt krūmus ap māju un tuvākajā apkārtnē.



Neatstāj sagrābto lapu kaudzes, kokus un zarus pagalmā – tur var iemītnāties dzīvnieki (peles, žurkas u.c.), no kuriem ērces barojas.



Vietās, kur zālājs robežojas ar mežainām teritorijām izkaisi skaidas vai granti. Tas var veicināt ērcu skaita samazināšanos zālienā.



Bērnu rotaļu laukumu izvieto drošā attālumā no krūmiem, atvērtā, saulainā vietā.



# KĀ SEVI PASARGĀT NO ĒRCES PIESŪKŠANĀS?



Slimību profilakses un kontroles centrs

Latvijā ir sastopamas divas ērcu sugas, kas pārnēsā cilvēkiem bīstamas infekcijas slimības – ērcu encefalītu, Laimas slimību un citas slimības. No ērcu encefalīta Tu vari sevi pasargāt vakcinējoties, bet **vienīgais veids, kā sevi pasargāt no saslimšanas ar Laimas slimību un citām ērcu pārnestām slimībām, ir izvairīties no ērces piesūkšanās.**

Ievērojot noteiktus piesardzības pasākumus, Tu vari **ērci laicīgi pamanīt un** sevi pasargāt no ērces piesūkšanās.




 **Zini vietas, kurās ērces ir sastopamas**

Ērces ir sastopamas mežos, krūmājos, izcirtumos, nekoptās pļavās un to tuvumā. Tomēr jābūt modram ne tikai dodoties mežā - ar ērcēm Tu vari sastapties arī uzturoties dārzā mājas tuvumā vai pastaigājoties parkā, kur ir neizplauta zāle.

 **Izvēlies piemērotu apģērbu un pielāgo apģērbu tā, lai ērces nevarētu zem tā pakļūt**

Dodoties brīvā dabā, izvēlies gaišas krāsas apģērbu uz kura ērces ir labi saskatāmas, velc kreklu vai blūzi ar cieši pieguļošām piedurknēm un pieguļošu apkakli. Izvēlies apģērbu no sintētiska, slidena auduma – pie tā ērci ir grūtāk pieķerties un ērci ir vieglāk pamanīt un notraukt.




 **Bikšu galus liec zeķēs vai zābakos, jo ērces visbiežāk pieķeras pie kājām**



Apsedz galvu un matus ar cepuri, lakatu vai kapuci, jo pieliecoties ērces var iekļerties matos.

Atrodoties dabā, ik pa laikam apskati sevi un bērnus, īpaši pievēršot uzmanību kājām, un notrauc no apģērba ērces.



 **Uz apģērba un apaviem izsmidzini aizsardzības līdzekli pret insektiem, tai skaitā ērcēm**

Ādu apsmidzini minimāli un vienmēr atceries to nomazgāt, atgriežoties telpās. Aizsardzības līdzeklis nebūs efektīvs, ja apģērbs nebūs pielāgots tā, lai ērces zem tā nevarētu pakļūt.