



Как защититься от клещей

Чек-лист Тинькофф Журнала для тех, кто не хочет заболеть клещевым энцефалитом

Проверьте, живете ли вы в эндемичном регионе

Оценить свои шансы встретить клеща в конкретном регионе можно [на сайте Роспотребнадзора](#). Сейчас там доступны данные об эндемичных территориях России за 2022 год. Жителям неблагоприятных по энцефалиту районов и тем, кто туда собирается, вакцинация от клещевого вирусного энцефалита нужна в первую очередь

Сделайте прививку

Это самый надежный способ защититься от клещевого энцефалита. Прививаться можно круглый год, главное — чтобы с момента второй прививки прошло минимум 2 недели до потенциальной поездки на природу.

Плановая вакцинация проводится в 2 этапа: первая доза вводится в любой день, вторая — через 1–3 месяца после первой. Сезон клещей в России начинается в апреле, поэтому начинать прививаться планомерно нужно до середины февраля. Если не успели, можно вакцинироваться экстренно.

При экстренной вакцинации первую дозу вводят в любой день, вторую — через 2 недели после первой. Вне зависимости от выбранной схемы нужно ревакцинироваться: сначала через 9–12 месяцев после второй дозы, а затем каждые 3–5 лет

Одевайтесь в лес правильно

Вакцина защищает от заражения клещевым энцефалитом, но не от укуса клеща. А вакцины от клещевого боррелиоза пока не существует. Поэтому выбирайте светлую однотонную одежду: на ней легче разглядеть насекомое. Вещи должны максимально закрывать кожу:

- куртки или кофты с длинными рукавами и плотно прилегающей к шее горловиной;
- штаны, которые можно заправить в сапоги или носки;
- головной убор

Используйте средства против клещей

Самые популярные — репеллентные средства. Они отпугивают клещей, продаются в формате спрея, крема, стика или салфеток, и их можно наносить как на одежду, так и на кожу. В составе большинства репеллентов содержится диэтилтолуамид (ДЭТА). Концентрация вещества в средстве должна быть 10–30%, чтобы защита от клещей сохранялась дольше

Регулярно осматривайте себя и близких

Например, это можно делать раз в час во время нахождения на природе. Так вы сразу обнаружите клеща. По возвращении домой нужно осмотреть все тело

Застрахуйтесь

Страховка будет полезна тем, кто часто ходит в лес и переживает, что лечение энцефалита или других клещевых инфекций ударит по кошельку. Она покрывает расходы на диагностику и лечение, иногда можно получить дополнительные выплаты — если укус клеща привел к инвалидности или гибели