

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Panevėžio departamento duomenimis, Panevėžio regione 2018 m. sausio – rugpjūčio mėn. sergamumas Laimo liga (LL) sumažėjo, lyginant su praėjusių metų tuo pačiu laikotarpiu (atitinkamai 150 ir 171 atvejis), tačiau sergančiųjų erkiniu encefalitu (EE) skaičius išaugo nuo 10 iki 24 atvejų.

Vienintelė veiksminga erkinio encefalito profilaktikos priemonė yra skiepai, tačiau sumažinti erkių įsisiurbimo riziką gali ir individualios priemonės:

- **Tinkama apranga.** Patariama apsivilkti šviesiais, ilgomis rankovėmis drabužiais, rankogalius gerai priglausti prie riešo, o kelių klešnių apačią susikisti į kojines. Galvą apsirišti skarele arba užsidėti prigludusią kepurę.
 - **Repelentų naudojimas** (erkes atbaidančios cheminės medžiagos).
-
- **Saviapžiūra.** Po iškylos gamtoje apžiūrėti visą kūną, ypač paausius, kaklą, pažastis, kirkšnis, kojų ar rankų lenkimo linkius. Išsišukuoti plaukus, nusiprausti po dušu, persirengti kitais rūbais.
-
- **Tinkamas maisto vartojimas.** Vartoti tik pasterizuotą karvių ar ožkų pieną bei jo produktus.

Ką daryti, jei įkando erkė?

- Aptikus erkę reikia ją kuo greičiau ištraukti. Pincetu sučiupti erkę kaip galima arčiau galvos ir staigiu judesiu truktelėti atgal.
- Apylauoti žaizdą vandeniui su muilu ir dezinfekuoti.
- Nedraskyti erkės įkandimo vietos, jei ir nepavyko pilnai pašalinti erkės ir liko jos galvutė. Galvutę kaip svetimkūnį organizmas pašalins pats.
- Stebėti erkės įkandimo vietą ir savo savijautą nuo 2 iki 4 savaičių.
- Erkės įkandimo vietoje atsiradus paraudimui, nedelsdami kreipkitės į gydytoją.

