**SAUGOKIS ERKIŲ**

 Į ataką erkės kyla jau kovo mėnesį. Aukų jos tyko ne tik miškuose, bet ir parkuose, vejose šalia namų. Dažnas, radęs įsisiurbusią erkę, netgi negali įvardyti, kur ji galėjo prikibti: regis, nesilankyta jokioje vietoje, kur galėtų būti šių agr esyvių gyvių, dažnai platinančių Laimo ir erkinio encefalito ligas.

*Nuo Laimo ligos apsaugos nėra. Nuo erkinio encefalito ir jo sukeliamų padarinių, dažnai suniokojančių sveikatą visam gyvenimui, apsisaugoti tikrai galima.*

**Vienareikšmiškai pati efektyviausia ir patikimiausia apsauga nuo erkinio encefalito – skiepai!**

 Pasaulio sveikatos organizacija skiepytis nuo erkinio encefalito rekomenduoja tuose regionuose, kur sergamumas didesnis nei 5 atvejai 100 tūkst. gyventojų. *Taigi miškingoje Lietuvoje skiepai turėtų būti savaime suprantama apsaugos priemonė.*

 Susiruošus į gamtą būtina tinkamai apsirengti: dėvėti šviesius rankas ir kojas dengiančius drabužius, kad galima būtų lengviau pastebėti ropojančias erkes; kelnių galus sukišti į kojines, naudoti repelentus, skirtus odai ar rūbams. Būtina užsidėti galvos apdangalą.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Darina Klimaitienė pagal www.medcentras.lt medžiagą. El. paštas: darina.klimaitienė@sveikatos-biuras.lt; Mob. tel. +370 67684749