



KĀ ATGRIEZTIES NO MEŽA **BEZ ĒRCĒM**

Apsedziet galvu un
matus ar cepuri,
lakatu vai kapuci

Aprocēm un
apkaklei jābūt
pieguļošai

Velciet gaišu, slidena
auduma apģērbu, uz kura
ērci vieglāk pamanīt un tai
būs grūtāk pieķerties

Lieciet kreklu vai
džemperu biksēs

Lieciet bikšu galus zeķēs



PAPILDU IETEIKUMI:

Staigājot ik pa laikam apskatiet sevi,
savu apģērbu, īpaši kājas, un
notrauciet pieķērušās ērces.



Uz apģērba un apaviem izsmidziniet
repelentu pret insektiem, t.sk., ērcēm
(uz ādas - nedaudz, atgriežoties
mājās, to nomazgā).



Pirms zaru, ziedu, u.c. dabas
materiālu ienešanas mājās,
nopuriniet un apskatiet tos.



Regulāri pārbaudiet savus
mājdzīvniekus, kā arī izmantojiet tiem
pretērcu līdzekļus (pilināmus skaustā
vai uz kakla siksnas).

ĒRCES PĀRNĒSĀ TRĪS SLIMĪBAS:



ĒRČU ENCEFALĪTU



LAIMAS SLIMĪBU



ĒRLIHIOZI

No ērcu encefalīta var pasargāt vakcinācija.



No Laimas slimības un ērlihiozes, pret
kurām Eiropā vakcīnas nav, var pasargāt
tikai piesardzības pasākumu ievērošana,
lai ērce nepiesūktos.



Atcerieties – aizsardzības līdzeklis nebūs
efektīvs, ja apģērbs nebūs pielāgots tā,
lai ērce zem tā nevarētu pakļūt!



Atgriežoties mājās, nekavējoties
nomainiet apģērbu un
pārbaudiet sevi!

