

### Τα τσιμπούρια μπορούν να μεταφέρουν αρρώστιες;

Μερικά τσιμπούρια μπορεί να είναι μολυσμένα με μικρόβια, οπότε μπορούν να μεταφέρουν διάφορες αρρώστιες στους ανθρώπους, σε παγκόσμιο επίπεδο. Στην Ευρώπη, οι πιο συνηθισμένες αρρώστιες που μεταδίδονται με τσιμπούρια είναι η ιογενής «κροτωνογενής εγκεφαλίτιδα» και η νόσος Lyme (μπορρελίωση). Στη χώρα μας έχουν αναφερθεί λίγα περιστατικά νοσημάτων που μεταδίδονται με τσιμπούρια, κυρίως ρικετσιώσεων και κροτωνογενούς εγκεφαλίτιδας. Βέβαια, τα περισσότερα τσιμπούρια δεν είναι μολυσμένα και ο κίνδυνος να αρρωστήσει κάποιος μετά από τσίμπημα τσιμπούριου στη χώρα μας θεωρείται σχετικά μικρός· όμως, οι αρρώστιες που μπορεί να μεταφέρουν τα τσιμπούρια (αν είναι μολυσμένα) μπορεί να είναι σοβαρές, γι' αυτό πρέπει να παίρνετε προφυλάξεις.

### Πού ζούνε τα τσιμπούρια;

Τα τσιμπούρια ζούνε σε πολλά μέρη, στην εξοχή, στα χωριά και στις πόλεις. Προτιμούν περιοχές με υγρασία και σκιά, μέσα ή κοντά σε δάση ή περιοχές με πυκνή βλάστηση, χόρτα, γρασίδι ή θάμνους, σε λιβάδια, βάλτους, πάρκα και κήπους μέσα σε πόλεις. Γι' αυτό, αν ζείτε, εργάζεστε ή επισκέπτεστε τέτοιες περιοχές (π.χ. αγρότες, κτηνοτρόφοι, ξυλοκόποι, κηπουροί, όσοι κάνουν κάμπινγκ, φυσιολάτρες, ορειβάτες, πεζοπόροι, κυνηγοί), πρέπει να παίρνετε προφυλάξεις.

### Πώς με βρίσκουν τα τσιμπούρια;

Τα τσιμπούρια θα σας βρουν όταν πάτε στην εξοχή, όταν περπατάτε ανάμεσα σε φύλλα και χόρτα, κοντά σε θάμνους και βλάστηση. Δεν πηδούν και δεν πετούν, αλλά περπατούν στο έδαφος και σκαρφαλώνουν σε φυτά. Περιμένουν μέχρι να περάσει ένα ζώο ή άνθρωπος για να γαντζωθούν σε αυτό, προσκολλώνται στο δέρμα και τρέφονται με αίμα, συνήθως για πολλές ημέρες. Τα τσιμπούρια ζουν όλο τον χρόνο, αλλά είναι πιο δραστήρια από την άνοιξη έως και το φθινόπωρο.

### Πώς μπορώ να προφυλαχτώ;

Αποφύγετε την επαφή σας με τα τσιμπούρια. Βρείτε και αφαιρέσετε γρήγορα τα τσιμπούρια από το σώμα σας.

### Πώς μπορώ να αποφύγω τα τσιμπούρια;

- Μην μένετε για πολλή ώρα σε περιοχές που μπορεί να υπάρχουν τσιμπούρια, εφόσον δεν χρειάζεται (σε δάση, λιβάδια, περιοχές με δέντρα, θάμνους, ψηλά χόρτα, σωρούς φύλλων, πυκνή βλάστηση).
- Όταν πηγαίνετε σε περιοχές όπου μπορεί να υπάρχουν τσιμπούρια:
  - Περπατάτε πάντα στο κέντρο των μονοπατιών και μην περπατάτε μέσα σε πυκνή βλάστηση, σε λιβάδια και περιοχές με πολλά χόρτα.
  - Φοράτε ρούχα ανοιχτού χρώματος (για να βλέπετε εύκολα τα τσιμπούρια), με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια, ψηλές κάλτσες και μπότες/ κλειστά παπούτσια, και βάζετε το παντελόνι μέσα από τις κάλτσες και τις μπότες. Φοράτε γάντια ιδίως όταν αγγίζετε χόρτα/ φυτά με τα χέρια σας.
  - Βάλτε αντικουνουπικά/ εντομοαπωθητικά σπρέυ ή λοσιόν στο γυμνό/ακάλυπτο δέρμα και επάνω από τα ρούχα σας [που να περιέχουν μία από τις παρακάτω ουσίες: DEET πάνω από 20% για ενήλικες, ή ικαριδίνη/πικαριδίνη ή IR3535 ή Citriodiol ή Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ecoil (h/c))]. Να ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες χρήσης.
  - Μην ξαπλώνετε και μην κάθεστε απευθείας στο έδαφος στην ύπαιθρο – απλώστε μία κουβέρτα ή σεντόνι (ανοικτού χρώματος) για να ξαπλώσετε.
  - Κάντε ντους ή μπάνιο αμέσως μετά την επιστροφή σας από την ύπαιθρο, όσο πιο σύντομα γίνεται (κατά προτίμηση μέσα σε δύο ώρες). Το ντους βοηθάει να φύγουν τα τσιμπούρια που δεν έχουν ακόμα προσκολληθεί και είναι μια καλή ευκαιρία να κάνετε έλεγχο για τσιμπούρια.
- Εάν έχετε ζώα, ρώτησε τον κτηνίατρο πώς να τα προστατεύετε από τα τσιμπούρια και φροντίστε για τον αποπαρασιτισμό τους σε τακτική βάση. Ψάχνετε κάθε μέρα τα ζώα σας για τσιμπούρια.
- Φροντίζετε τον εξωτερικό χώρο του σπιτιού σας ή του χώρου εργασίας σας (π.χ. της κτηνοτροφικής μονάδας): καθαρίζετε τον χώρο από χόρτα, φύλλα, κλαδιά, παλιά έπιπλα/στρώματα ή απορρίμματα.

## Πώς μπορώ να δω εάν έχω κολλήσει τσιμπούρια;

- **Ελέγχετε για τσιμπούρια όλο το σώμα σας, τα ρούχα σας, τα παιδιά σας και τα ζώα σας**, συχνά όσο είστε στην ύπαιθρο και ξανά όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Το τσίμπημα του τσιμπουριού δεν πονάει και μπορεί να μην το καταλάβετε, οπότε ψάχνετε καλά όλο το σώμα σας (χρησιμοποίηστε καθρέφτη). Τα τσιμπούρια μπορεί να είναι πολύ μικρά και να μοιάζουν με σκούρες φακίδες ή κηλίδες βρωμιάς ή «κακάδια» (που δεν βγαίνουν εύκολα) ή κρεατοελιές. Ένας μεγεθυντικός φακός μπορεί να σας βοηθήσει.



Τα τσιμπούρια προτιμούν τα **ζεστά και υγρά μέρη** του σώματος, τις πτυχώσεις, τις μαλακές και τριχωτές περιοχές. Ψάξτε μεταξύ άλλων και στα παρακάτω μέρη: μασχάλες, περιοχή εσώρουχου, ανάμεσα στα πόδια, κάτω από το στήθος, μέσα και γύρω από τα αυτιά, μέσα στον αφαλό, πίσω από τα γόνατα και τους αγκώνες, στα μαλλιά - στο δέρμα του κεφαλιού, γύρω από τα μαλλιά, στον λαιμό, ανάμεσα στα δάκτυλα χεριών και ποδιών, γύρω από τη μέση, σε σημεία που πιέζονται από ρούχα (εσώρουχα, ζώνες, γιακάδες).

- **Ελέγχετε προσεκτικά τα ρούχα και τα πανωφόρια σας για τσιμπούρια**, συχνά όσο είστε στην ύπαιθρο και ξανά όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Αφού επιστρέψετε σπίτι, βγάλτε τα ρούχα, τις κάλτσες και τα παπούτσια σας έξω από το σπίτι και ελέγξτε τα για τσιμπούρια. Απλώστε τα ρούχα σας στον ήλιο ή πλύντε τα.

## Τι να κάνω εάν βρω τσιμπούρι στο σώμα μου;

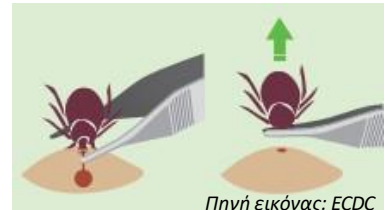
Αν βρείτε τσιμπούρι στο σώμα σας, αυτό θα πρέπει να **αφαιρεθεί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και με σωστό τρόπο**, με **κατάλληλη λαβίδα/ τσιμπιδάκι**, από ιατρό ή κάποιον που να γνωρίζει τον σωστό τρόπο (βλ. παρακάτω).

**Εάν δεν ξέρετε τον σωστό τρόπο αφαίρεσης του τσιμπουριού ή δεν έχετε την κατάλληλη λαβίδα, ΜΗΝ βγάζετε μόνοι σας το τσιμπούρι, αλλά πηγαίνετε άμεσα στον ιατρό**, στο πιο κοντινό Κέντρο Υγείας ή Νοσοκομείο.

- **ΜΗΝ ζουλήξετε, ΜΗΝ σπάσετε, ΜΗΝ συμπίεσετε και ΜΗΝ τρυπήσετε το σώμα του τσιμπουριού** (αυτό αυξάνει την πιθανότητα μόλυνσης). **Μην πιάνετε το τσιμπούρι με γυμνά χέρια, αλλά πάντα με γάντια.**
- **Μην βάζετε τίποτε πάνω στο τσιμπούρι** (π.χ. αναμμένο σπίρτο, τσιγάρο, βαζελίνη, παραφίνη, πετρέλαιο, λάδι, βερνίκια/μανό νυχιών, υγρό σαπούνι, άλλη ουσία), γιατί έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης.

## Πώς αφαιρούμε σωστά ένα τσιμπούρι από το δέρμα:

- Με μία **κατάλληλη λαβίδα** με λεπτά και στενά/ μυτερά άκρα, **πιάνετε το τσιμπούρι** (το κεφάλι του) **όσο πιο κοντά στο δέρμα γίνεται** (προσοχή: όχι με τσιμπιδάκια φρυδιών, καθώς έχουν πλατιά άκρα που μπορεί να το ζουλήξουν).



Πηγή εικόνας: ECDC

- **Τραβάτε το τσιμπούρι προς τα πάνω, αργά και σταθερά, με ήπια δύναμη.** Μην στρίβετε, μην πιέζετε και μην τραβάτε το τσιμπούρι απότομα.

- Όπως έχετε πιάσει το τσιμπούρι με τη λαβίδα, τυλίξτε το σε λίγο χαρτί τουαλέτας και πετάξτε το στην τουαλέτα.

- Αφού αφαιρέσετε το τσιμπούρι, **καθαρίστε προσεκτικά την περιοχή του τσιμπήματος και τα χέρια σας με σαπούνι και ζεστό νερό και απολυμάνετε την περιοχή με αντισηπτικό (οινόπνευμα ή ιώδιο).**



## Τι να προσέχω μετά το τσίμπημα του τσιμπουριού (ή μετά την επίσκεψή μου στην εξοχή);

Μετά την αφαίρεση του τσιμπουριού, **ελέγχετε την περιοχή του τσιμπήματος** για τυχόν αλλαγές (π.χ. για κοκκινίλα ή εξάνθημα) και **παρακολουθείτε την υγεία σας τουλάχιστον για έναν μήνα**. Εάν **-μέσα σε έναν μήνα** από την αφαίρεση τσιμπουριού ή την επίσκεψή σας σε περιοχή που πιθανά υπάρχουν τσιμπούρια- **αισθανθείτε άρρωστος/ παρουσιάσετε κάποιο σύμπτωμα**, όπως πυρετό, ρίγος, πόνο στο σώμα ή τις αρθρώσεις, πονοκέφαλο, κούραση, ενοχλήματα από την κοιλιά, εξάνθημα/ κοκκινίλες (οπουδήποτε στο σώμα), ζαλάδα, τάση για αιμορραγίες (π.χ. εύκολες μελανιές, αίμα από τη μύτη ή τα ούλα, στα ούρα ή στα κόπρανα), σύγχυση (μπερδεμένο μυαλό), παραλύσεις, ή παρατηρήσετε κάποια αλλαγή στην περιοχή του τσιμπήματος, πηγαίνετε **αμέσως να σας δει ιατρός**. Πείτε στον ιατρό για το τσίμπημα του τσιμπουριού (εάν το καταλάβατε) ή για την επίσκεψη/ παραμονή σας στην εξοχή.

## Τι άλλο να προσέχω;

Ορισμένες αρρώστιες που μεταδίδονται από μολυσμένα τσιμπούρια μπορεί να μεταδοθούν (πιο σπάνια) και με την κατανάλωση μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών, όπως π.χ. η «κροτωνογενής ενκεφαλίτιδα» (στη χώρα μας -τα τελευταία χρόνια- έχουν καταγραφεί συνολικά εννέα περιστατικά, όλα σε κτηνοτρόφους/ βοσκούς, σε Θράκη, Μακεδονία, Πελοπόννησο, Θεσσαλία και Βόρειο Αιγαίο). Γι' αυτό (αλλά φυσικά και για την προστασία σας από άλλες αρρώστιες):

- **Πίνετε μόνο παστεριωμένο γάλα** (ή γάλα που έχει βράσει για τουλάχιστον 5 λεπτά).
- **Μην τρώτε φρέσκα μαλακά τυριά** εάν δεν έχουν ωριμάσει για το κατάλληλο χρονικό διάστημα, ούτε άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα εάν δεν γνωρίζετε ότι τηρήθηκε η σωστή διαδικασία παρασκευής τους.

Πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας μετά από κάθε επαφή με φρέσκα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά (π.χ. μετά το άρμεγμα). Μην τρώτε, μην πίνετε και μην καπνίζετε κατά την επαφή με φρέσκα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά.