

# UZMANĪBU – ĒRCES!

## Kā pareizi izņemt ērci?

- Pēc pastaigas dabā rūpīgi apskatiet visu ķermeni un izsukājiet matus, īpašu uzmanību pievēršot grūtāk pārbaudāmām vietām.
- Ja atrodat piesūkušos ērci, nekrītiēt panikā. Ar pinceti satveriet to pēc iespējas tuvāk ādai un ar vienu taisnu, vienmērīgu kustību izvelciet.
- Negrieziet, negroziet un nespiediet ērci, jo tas var palielināt infekcijas pārnesšanas risku.
- Ja ādā paliek ērces galviņa vai neliela mutes daļa, **necentieties to izkasīt vai izgriezt**. Organisms to parasti pats izstumj dažu dienu laikā. Tas nav bīstami, un papildu traumēšana var radīt lielāku iekaisuma risku.
- Pēc ērces izņemšanas koduma vietu dezinficējiet.

## Kas jādara pēc ērces izņemšanas?

- Koduma vietu nomazgājiet ar ūdeni un ziepēm vai apstrādājiet ar dezinfekcijas līdzekli.
- Ja nepieciešams, uzlīmējiet plāksteri un nekasiēt koduma vietu.
- Ja pašsajūta ir laba un sūdzību nav, papildu medikamenti nav nepieciešami.

## Kad jāvēršas pie ārsta?

Koduma vietu novērojiet aptuveni **vienu mēnesi**. Neliels apsārtums pirmajās dienās pēc koduma ir normāla ādas reakcija.

Sazinieties ar ģimenes ārstu, ja parādās:

- gredzenveida vai pakāpeniski pieaugošs apsārtums;
- paaugstināta ķermeņa temperatūra;
- gripai līdzīgi simptomi (drudzis, nespēks, muskuļu sāpes u.c.).

## Vai var atpazīt inficētu ērci?

Nē. Inficēta ērce pēc izskata neatšķiras no neinficētas, tāpēc svarīgākais ir novērot savu pašsajūtu un koduma vietu.

## Vai ērce jānodod laboratorijā?

Parasti tas nav nepieciešams. Daudz svarīgāk ir novērot iespējamus simptomus un savlaicīgi vērsties pie ārsta, ja tie parādās.

**Svarīgi!** Ja ērci neizdodas izņemt pašam vai rodas šaubas, kā to izdarīt pareizi, vērsieties slimnīcas Uzņemšanas nodaļā, kur māsa sniegs palīdzību ērces izņemšanā.

