

**BEZPIECZNE WAKCJE**

**Z**

**5.10.15.**

## **Drodzy Rodzice,**

Oddajemy w Wasze ręce zbiór materiałów edukacyjnych dotyczących szeroko pojętego bezpieczeństwa dzieci w trakcie wakacji (w podróży, nad wodą, w Internecie). Autorami tekstów są nasi eksperci, goście konferencji zorganizowanej przez Akademię 5.10.15.:

- **Kamila Szczawińska** – topmodelka, mama często podróżująca ze swoimi dziećmi, która podzieli się swoimi doświadczeniami w tym zakresie;
- **Małgorzata Ohme** – psycholog dziecięcy i rodzinny, która przedstawi aspekt psychologiczny podróżowania z dzieckiem;
- **Michał Czernicki** – Rzecznik Prasowy Stołecznego WOPR, który opíše zasady bezpieczeństwa nad wodą i opowie o tym, jakie zachowanie dziecka w wodzie powinno nas zaniepokoić;
- **Małgorzata Ćwiek** – specjalista ds. edukacji w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, która opowie o niebezpieczeństwach czyhających na dzieci w Internecie i doradzi jak rodzice mogą pomóc w tej kwestii swoim pociechom;
- **Dr Łukasz Durajski** – pediatra, lekarz medycyny podróży i bloger, który przedstawi temat dolegliwości zdrowotnych mogących stanowić zagrożenie w okresie wakacyjnym.

Mamy wielką nadzieję, że wiedza, którą udało nam się tu zebrać sprawi, że Wasze wakacje będą całkowicie beztrudne, czego z całego serca Wam życzymy! ☺

# Aspekt psychologiczny podróżowania z dzieckiem

Małgorzata Ohme

## Czego i czy w ogóle powinniśmy się bać?

Wszystkie obawy związane z podróżowaniem dzieci tak naprawdę są obawami rodziców. Boimy się, żeby nasze dziecko – w zależności do wieku – nie przemarzło, nie przegrzało się, nie rozchorowało i często o tych naszych strachach już w trakcie samych wakacji zapominamy. Ponadto jesteśmy nieustannie poddani presji społecznej, która mówi: „Dbaj o dziecko, nie pozwól mu zrobić krzywdy” - i tak naprawdę tu znajduje się źródło naszych lęków. Nie sama podróż, która będzie przecież fantastyczną przygodą, tylko czy my sprawdzimy się w niej jako rodzice. A przecież wiadomo, że dla każdego rodzica najważniejsze jest bezpieczeństwo jego dziecka – także w trakcie podróży. Nie bójcie się, jedźcie, zaufajcie sobie i własnej intuicji.

## Jak się przygotować do takiej podróży?

Jeśli zastanawiacie się, czy wybrać się z dzieckiem w wakacyjną podróż, weźcie kartkę papieru i po jednej strony wypiszcie wszystkie „ZA” tym pomysłem, a z drugiej „PRZECIW”. Warto realnie ocenić korzyści i zagrożenia czy obawy. Usiądźcie i zastanówcie się, czy znajdujecie rozwiązania, które zmniejszą poczucie strachu. Boicie się, że dziecko się rozchoruje – można wyposażyć apteczkę podręczną w leki, które będą niezbędne, wykupić dodatkowe ubezpieczenie, spakować więcej różnorodnych ubrań dla dziecka, a dla siebie wziąć trochę mniej. Rozwiązań naprawdę jest dużo, trzeba tylko znaleźć w sobie odwagę i siłę, by nazwać swoje lęki, które zwerbalizowane okazują się nie takie straszne, jakby się na początku nam wydawało.

## Na co zwrócić szczególną uwagę?

Znam wielu rodziców podróżujących z dziećmi. Każdy ma opracowany swój patent – jedni jeżdżą spontanicznie bez rezerwacji noclegów i szukają czegoś na miejscu. Inni zawsze mają przy sobie namiot. Jeszcze inni mają najważniejsze punkty podróży dokładnie zaplanowane, choć zostawiają sobie przestrzeń na spontaniczność. Dlatego warto posłuchać siebie, podróż nie ma być udręką, tylko przyjemnością.

## Jaki jest sens podróżowania z dziećmi?

Podróżowanie z dziećmi ma ogromne korzyści. Po pierwsze to czas wolny, który możecie spędzić wspólnie – z dala od codziennego zaganiania, możecie być dla siebie bardziej uważni, więcej rozmawiać, dyskutować, wymieniać się spostrzeżeniami. Poza tym z własnego i moich przyjaciół doświadczenia wiem, że podróżowanie z dziećmi nabiera innej jakości. Nagle okazuje się, że mamy więcej czasu, by zatrzymać się, popatrzeć na rzeczy, na które pewnie my, dorośli, nie zwrócilibyśmy normalnie uwagi. Czas z dziećmi zwalnia, a my możemy się nim delectować. To jedna strona medalu. Druga – to, że dzieci czerpią z takich podróży bardzo dużo. Przede wszystkim budzi się w nich ciekawość świata, innych ludzi. Chcą poznawać, wiedzieć więcej, stają się bardziej otwarte na innych, mniej bojaźliwe, świat jest dla nich wielobarwny, dzięki rodzicom, którzy chcieli im to pokazać.

### **Od kiedy najlepiej zacząć?**

Jeśli kochacie podróżować, macie swoje ulubione miejsca i sposoby na spędzanie wolnego czasu – nie czekajcie, aż dzieci będą większe. Mąż mojej przyjaciółki, gdy ona była w ciąży, powiedział: „Wiesz, chyba najlepsze w byciu rodzicem jest to, że możesz swoim dzieciom pokazać, co tak naprawdę kochasz”. Oni kochają góry, nim zostali rodzicami spędzali w nich każdą wolną chwilę. Ze swoim pierwszym synem chodzili po górach, gdy on miał 10 miesięcy. Młodszy chyba sześć, gdy śpiąc w nosidle zwiedzał Tatry. To, że zostajemy rodzicami, nie znaczy, że mamy rezygnować ze swoich pasji, wręcz przeciwnie – zarażajmy nimi nasze dzieci. Uwielbiacie podróżować – zabierzcie swoje dziecko w podróż – wy będziecie szczęśliwi i uwierzcie – ono z pewnością też.



**Małgorzata Ohme - psycholog dziecięcy i rodzinny,  
ekspertka Akademii 5.10.15.**

# O podróżowaniu z dziećmi

Kamila Szczawińska

Kiedy pracowałam za granicą, jeżdżąc na różne sesje zdjęciowe i pokazy, miałam okazję zwiedzić prawie cały świat. Podróżowałam wtedy sama i ze względu na samotność nie potrafiłam cieszyć się miejscami, które odwiedzałam. Wszystko zmieniło się, kiedy na świecie pojawiły się dzieci! Wtedy podróżowanie nabrało innych barw!

Podziwianie świata oczami dziecka jest bardziej ekscytujące, bo zwracają one uwagę na szczegóły, których my - spieszący się dorośli - nie zauważamy!

Ja raczej należę do mam, które lubią mieć stado w komplecie i bardzo ciężko jest mi się rozstawać z dziećmi na dłużej niż dzień, w związku z tym musiałam znaleźć złoty środek na to, aby umiejscowić dzieci w mojej podróżniczej pasji.

Podróżowanie z dziećmi wymaga sporych umiejętności logistycznych, ale jest trudne tylko na początku. Z każdą kolejną destynacją czerpiemy coraz większą radość ze wspólnego przemierzania świata i poznawania nowych miejsc.

Uczymy się cierpliwości, zachowań na lotnisku, zachowań w nowych krajach, mamy motywację do nauki języków- od kilku tygodni uczymy się np. hiszpańskiego, gdyż w najbliższą podróż wybieramy się na 2 miesiące właśnie do Hiszpanii. Warto jest rozbudzać w dzieciach zamiłowanie do języków, gdyż mają one łatwość w ich przyswajaniu i uczą się znacznie szybciej niż dorośli.

Bez względu na to, czy podróż jest daleka czy bliska, musimy się do niej odpowiednio przygotować!

Mama zawsze musi i lubi mieć przy sobie prawie wszystko, ale jak wiadomo ilość bagażu, zwłaszcza tego przewożonego samolotem jest ograniczona, dlatego z każdą podróżą nasz bagaż jest coraz mniejszy i za każdym razem okazuje się, że i tak zabraliśmy za dużo rzeczy.

Na początku dzieci uwielbiały zabierać ze sobą zabawki, więc dźwigałam te plecaczki wypchane po brzegi, tylko po to, aby zobaczyć moje dzieci, tak zafascynowane nowym miejscem, że zupełnie zapominały o zabranych przez siebie rzeczach. Po trzech wyjazdach zbuntowałam się i teraz zabieramy ze sobą grę Uno i Doble, mini notesy i mini kredki, zawsze jakąś książkę i malutką maskotkę. Więcej zabawek w podróży nie potrzebujemy, bo zabawki znajdują się same- muszle, kamienie, piasek, drewnienka- kreatywność dzieci nie ma końca.

Staram się też nie przesadzać z ilością ubrań, na całym świecie są sklepy, w których w razie konieczności można dokupić coś do ubrania, a koszulka z napisem „I Love Spain” będzie nam potem przypominać o cudownych wakacjach.

Przed każdą podróżą czytam trochę o miejscu, do którego się wybieramy. Dzieci są bardzo szczęśliwe, kiedy natrafiamy np. na budynki, o których czytaliśmy jeszcze będąc w domu.

Czytamy o kuchni jaka jest w danym kraju, jakie są typowe dania, co warto zobaczyć, kupić, spróbować - planowanie wyprawy to jeden z najbardziej ekscytujących momentów, a później czeka nas już tylko wspaniała przygoda, która tak jak wszystko wymaga praktyki, aby sprawnie poruszać się po świecie!



**Kamila Szczawińska - topmodelka, mama często podróżująca z dziećmi.**

# Bezpieczeństwo nad wodą

Michał Czarnecki

**Bezpieczeństwo dzieci nad wodą jest szczególnie ważne, gdyż wiele interwencji ratowniczych związanych jest właśnie z nimi. Oczywiście największym problemem polskich kąpielisk oraz obszarów znajdujących się nad wodą jest brawura i alkohol, ale nierzadko jest to też brak należytej opieki nad swoimi pociechami.**

## **Dobre przygotowanie do wycieczki nad wodę to podstawa.**

W teorii każdy z nas dorosłych zna zasady bezpieczeństwa nad wodą, dlatego też często zapominamy, że dzieci nie posiadają owej wiedzy i wodę traktują wyłącznie jako element zabawy. Zanim wybierzemy się z dzieckiem nad wodę warto przeprowadzić z nim o tym rozmowę. Jako ratownicy zawsze przypominamy o tym, że rzeka, jezioro czy morze to niesamowity żywioł i nie warto z nim walczyć, gdyż jest bardzo groźny. Warto dziecko uświadomić, że zawsze musi być w zasięgu wzroku rodziców, a także, że samo kategorycznie nie może zbliżać się do wody. Dotyczy to zarówno kąpieliska, jak i miejsc nieprzeznaczonych do kąpieli, a znajdujących się nad akwenem.

Aby zwiększyć bezpieczeństwo dzieci, bardzo dobrym pomysłem jest przekonanie ich do tego, że wszelkie środki dodatkowej asekuracji mogą być dla nich interesującymi zabawkami. Wtedy dzieci chętniej noszą wszelkiego rodzaju dmuchane rękawki oraz z większym entuzjazmem pływają w kołach, co tylko zwiększa ich bezpieczeństwo. Uczulamy jednak, że są to dodatkowe środki asekuracji i najważniejsza jest opieka rodzica nad dzieckiem. Tego nie zastąpi żaden sprzęt. Nawet w najlepszej kamizelce może dojść do zachłyśnięcia, nawet na bardzo małej głębokości.

## **Opieka rodziców jest niezastąpiona.**

Do osiemnastego roku życia, każdy rodzic zobowiązany jest prawnie do sprawowania opieki nad swoimi dziećmi. Nie jest sprecyzowane jak duże musi być dziecko, aby mogło samo przebywać nad wodą. Staramy się uczulać rodziców na fakt, że w każdym momencie nad wodą może dojść do tragedii. Zawsze może wydarzyć się coś, z czym dziecko nie będzie umiało sobie samo poradzić, nawet gdy umie już całkiem dobrze pływać. Bardzo często spotykamy się z sytuacją, kiedy przychodzą do nas zaniepokojeni rodzice, którzy oznajmiają, że zagubili na kąpielisku dziecko. Wtedy, z racji na fakt, że nie mamy pewności czy dziecko było na lądzie czy w wodzie, musimy wywiesić czerwoną flagę, wyprosić wszystkich z wody i wszcząć poszukiwania prowadzone na brzegu i w akwenie. Przypominamy, że za nienależyte sprawowanie opieki nad swoimi pociechami policja może nałożyć karę.

## **Kąpieliska są najbezpieczniejsze.**

Według polskich przepisów prawa powszechnie obowiązującego kąpielisko to wyznaczony i zabezpieczony obszar, w którym można się kąpać bez obaw. Jest to specjalnie przygotowane miejsce ze strefą dla umiających i niepotrafiących pływać, a woda i teren są sprawdzone pod względem niebezpieczeństw fizycznych, takich jak przeszkody nawodne i podwodne. Jeżeli kąpielisko jest otwarte, a zatem widnieje tam biała flaga, możemy być też pewni, że są tam ratownicy, panują odpowiednie warunki do pływania, a woda jest zdrowa,

gdyż każde kąpielisko musi przejść badanie sanepidu pod względem czystości mikrobiologicznej wody. Gdy znajdujemy się z naszymi dziećmi w takim miejscu, nadal nie jesteśmy zwolnieni z opieki nad nimi. W razie zagubienia warto pokazać im, gdzie znajdują się ratownicy i uczulić, że w razie zagubienia powinno się do nich zgłosić. Zalecamy też, aby dzieci miały zapisane na opasce na rękę numery telefonu do swoich rodziców, co bardzo ułatwia znalezienie rodziców.

### **Pomoc tonącym.**

Tonięcie dziecka nie wygląda tak jak filmach. Wystarczy zachłyśnięcie, a nasz układ oddechowy przestaje pracować prawidłowo. Gdy nie możemy oddychać, tym bardziej nie możemy wydawać z siebie żadnych dźwięków, a co dopiero krzyczeć. **Gdy dziecko tonie, robi to w ciszy.** Często niestety w otoczeniu wielu osób postronnych, które tego nie zauważają.

Warto obejrzeć film, który to obrazuje: <https://www.youtube.com/watch?v=4sFuULLOY5ik>

W sytuacji, gdy dziecko ma problem z oddychaniem będzie chciało za wszelką cenę wydostać się na powierzchnię. Będzie w sposób nieskoordynowany ruszało rękami i nogami, aby wyjść z wody. Do tego dochodzi panika, która zwiększa zapotrzebowanie na tlen w momencie, gdy dziecko nie oddycha i niestety tragedia gotowa.

Gdy widzimy kogoś, kto zachowuje się sposób podejrzany, zawsze dajmy znać ratownikowi lub służbom ratunkowym. Krótki telefon na jeden z numerów alarmowych może uratować czyjeś życie. Nigdy nie podejmujemy akcji ratowniczej „na własną rękę”! Z racji na fakt, że tonący jest w szoku, może utopić także osobę ratującą. My posiadamy specjalistyczny sprzęt oraz umiejętności, aby poradzić sobie w takich sytuacjach i udzielić fachowej pomocy poszkodowanemu.

### **Woda to świetna rozrywka dla całej rodziny.**

Jako ratownicy bardzo cieszymy się, że woda wciąż jest jednym z miejsc, gdzie przychodzą całe rodziny, aby spędzić go aktywnie. Pamiętajmy jednak aby robić to w sposób trzeźwy, odpowiedzialny i bezpieczny.

### **Do zobaczenia na kąpieliskach!**



**Mariusz Czarnecki - Rzecznik Prasowy Stołecznego WOPR**



# Jak chronić dziecko w sieci?

Małgorzata Ćwiek

Zanim Twoje dziecko rozpocznie przygodę z Internetem zadбай, aby urządzenia z których będzie korzystało miały odpowiednio skonfigurowane ustawienia bezpieczeństwa, a także aby były wyposażone w programy kontroli rodzicielskiej.

Wspólnie z dzieckiem ustal zasady korzystania z Internetu.

Naucz swoje dziecko, aby nie podawało w sieci swoich danych osobowych bez Twojej wiedzy i zgody.

Zbuduj bliską, opartą na zaufaniu, relację z dzieckiem. Ważne, aby Twoje dziecko wiedziało, że zawsze, kiedy w sieci coś je zaniepokoi lub przestraszy, może zwrócić się do Ciebie po pomoc.

Zwracaj szczególną uwagę, na treści, do których Twoje dziecko ma dostęp w Internecie. Styczność z szkodliwymi treściami może mieć negatywny wpływ na rozwój i psychikę dzieci.

Wyczul dziecko na fakt, iż w sieci można poznać różne osoby. Naucz, by nie ufało osobom poznanym w sieci, a także by informowało Cię o każdorazowej propozycji spotkania, którą otrzyma.

Naucz dziecko odpowiednio radzić sobie z krytyką i hejtem w sieci. Pokazuj dziecku, jak konstruktywnie radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami.

Rozmawiaj z dzieckiem o jego doświadczeniach w Internecie. Niech stanie się Twoim przewodnikiem po interesujących go miejscach online.

Pomóż dziecku zachować równowagę między czasem spędzonym online i offline. Zadбай, by Twoje dziecko rozwijało swoje zainteresowania także poza siecią.

Pamiętaj, że zawsze, gdy niepokoisz się o swoje dziecko lub potrzebujesz porady możesz zwrócić się do konsultantów telefonu dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, dzwoniąc pod numer 800 100 100.

Przydatne linki:

<http://mamatatablet.pl/>

<http://www.dzieckowsieci.pl/>

<http://uwaznirodzice.pl/>

<https://800100100.pl/>



**Małgorzata Ćwiek - Specjalista ds. edukacyjnych  
w Fundacji Dajemy Dzieciom Sił**

# Apteczka dziecięca w podróży

Łukasz Durajski

Jak spakować apteczkę dziecięcą? Samo pakowanie ubrań, zabawek czy butów już jest zazwyczaj skomplikowanym wyzwaniem. A co dopiero odpowiednie wyposażenie apteczki przed podróżą! Przedstawiam Wam kilka prostych porad, które warto wziąć pod uwagę. Ostatni punkt to apteczkowy MUST HAVE, czyli spis leków koniecznych do zabrania na wakacje z dzieckiem.

**1. Torba termoizolacyjna.** Wielu producentów pisze na ulotkach w jakiej temperaturze dany lek powinien być przechowywany. I to jest dla nas bardzo ważna informacja, ponieważ część substancji nie będzie działała po ekspozycji na wysoką temperaturę.

**2. Data ważności.** Zdziwilibyście się, ile leków spośród tych, które trzymacie w domu jest już przeterminowanych. I tu podobna zasada co z temperaturą- lek może już nie działać po upływie terminu ważności. Dlatego pakując do apteczki środki farmaceutyczne, sprawdźcie, czy nie bierzecie przeterminowanego leku, który po prostu nie zadziała.

**3. Ulotki!** Wiele osób zamiast spakować, wyrzuca ulotki dołączone do leków. „Przecież niepotrzebnie miejsce zajmuje i swoje waży”. Jednak w sytuacji stresowej, kiedy będziecie w potrzebie podać dziecku lek, możecie najzwyczajniej w świecie nie pamiętać chociażby dawkowania czy odstępu pomiędzy kolejnymi dawkami. Mając ulotkę zawsze możecie sobie wszystko sprawdzić na spokojnie. Nie mówiąc już o tym, że te same leki mają różne nazwy handlowe w różnych krajach. Lekarz może więc nie znać nazwy handlowej leku, ale po nazwie chemicznej zawartej w ulotce będzie wiedział, co dziecko przyjęło.

Jeśli podróżujecie samolotem i każdy dodatkowy kilogram bagażu jest na wagę złota, zróbcie zdjęcia ulotkom. Oszczędzając miejsce i kilogramy, zabierzecie wszystkie ulotki ze sobą w telefonie. Naprawdę warto poświęcić tę minutkę na fotki.

**4. Postać leku.** Leki bierzemy w postaci używanej przez dziecko. Jeśli do tej pory maluch przyjmował np. lek przeciwgorączkowy w postaci syropu, to do apteczki również pakujemy syrop. Wakacyjne chorowanie to nie czas na eksperymenty. Sprawdzone metody są najbezpieczniejsze.

## 5. Apteczkowy MUST HAVE:

- lek przeciwgorączkowy
- lek przeciwzapalny
- !!DPN!! – doustne płyny nawadniające, absolutnie kluczowa sprawa. Biegunka prowadzi do utraty wody i elektrolitów, szczególnie gdy na zewnątrz jest ciepło i dzieci się więcej pocą. Nie możemy więc doprowadzić do odwodnienia. Picie samej wody to za mało. DPN są bogate w potrzebne elektrolity. Kupujemy je BEZ RECEPTY albo w buteleczkach (wersja gotowa) albo w saszetkach- wtedy trzeba zawartość saszetki rozpuścić w wodzie (wersja dla podróżujących samolotem).

- środek do dezynfekcji, plastry, kompres, bandaż
- jeśli dziecko choruje na chorobę przewlekłą np. astmę oskrzelową czy cukrzycę, 3 razy upewnijcie się, czy spakowaliście te leki. Koniecznie z ulotkami.
- środek na oparzenia- najlepiej pianka z aloesem
- „antybiotyki na wszelki wypadek”- odpada. Dziecko bez konsultacji z lekarzem nie powinno przyjmować antybiotyku, który ma działać na wszystko (czyli na nic) albo został np. po chorobie starszego brata. Uwierzcie mi, można wyrządzić więcej krzywdy niż pożytku.

# Oparzenia słoneczne – przyczyny, objawy, pierwsza pomoc

Łukasz Durajski

Idziecie na plażę licząc na piękną, złotą opaleniznę a pod koniec dnia schodzicie spaleni na raczka. Brzmi znajomo? Mimo licznych ostrzeżeń płynących od dermatologów co do szkodliwości działania promieniowania słonecznego na skórę, większość z nas po prostu lubi się opalać i zmieniać nieco odcień skóry na lato. Tymczasem skóra wystawiona na działanie promieni słonecznych, broni się przed nadmiarem promieniowania UV. Jak to robi? Melanocyty, czyli komórki pigmentowe, pod wpływem promieniowania słonecznego wytwarzają melaninę, która ma pochłaniać zbyt dużą dawkę promieniowania słonecznego. Objawem tego jest brązowienie skóry.

Według danych Amerykańskiej Agencji Epidemiologicznej ponad 1/3 dorosłych i aż 70% (!!!) dzieci miało poparzenie słoneczne w trakcie zeszłorocznych wakacji.

Promieniowanie słoneczne składa się z 3 różnej długości fal światła ultrafioletowego: UVA, UVB i UVC. UVC nie dociera do powierzchni Ziemi, za to UVA i UVB odpowiadają za niszczenie skóry.

## OBJAWY

Oczywiście widocznym efektem niszczącym skórę jest czerwona skóra. Nie wszystkie szkodliwe efekty promieniowania słonecznego są jednak widoczne gołym okiem. Światło ultrafioletowe wpływa na helisę DNA, co w konsekwencji powoduje przedwczesne starzenie się skóry. Z biegiem czasu, uszkodzone DNA może być powodem nowotworów skóry, w tym czerniaka. Badania wykazały, iż od oparzenia skóry do rozwoju czerniaka może upłynąć nawet 40 lat!

- Ból,
- Obrzęk i pęcherze- dotyczy to poważnych oparzeń słonecznych,
- Objawy grypopodobne- oparzeni mogą zgłaszać objawy, które bardziej przywodzą na myśl przeziębienie niż oparzenie: gorączka, nudności, bóle głowy, osłabienie,
- Kilka dni po oparzeniu skóra będzie swędząca i zacznie „schodzić” - organizm pozbywa się w ten sposób uszkodzonych komórek skóry.

## PIERWSZA POMOC

O ile nie jest to ciężkie oparzenie wymagające konsultacji lekarskiej, możemy postarać się ulżyć oparzonemu w cierpieniu w warunkach domowych.

### Działamy na 2 fronty:

1. Chłodząco na skórę.
2. Przeciwbólowo:

- zimne kompresy albo kąpiel w letniej wodzie łagodzą oparzenie,
- krem lub żel z mentolem, kamforą lub aloesem,
- **NAWODNIENIE!** Koniecznie trzeba pić duże ilości wody,
- unikanie słońca
- NLPZ, czyli niesteroidowe leki przeciwzapalne. Oparzona skóra bywa bardzo bolesna, obrzęknięta. Z kolei osoba oparzona może mieć stan podgorączkowy a nawet gorączkę. Wtedy NLPZ są bardzo pomocne w zwalczaniu wszystkich tych objawów.

# Kleszcze – gryzący problem

Łukasz Durajski

Kleszcze to organizmy przenoszące zagrażające życiu człowieka choroby takie jak najbardziej znana borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu, ale także babeszjoza, anaplazmoza, bartoneloza, gorączka Q, tularemia czy tibia.

## Usuwanie kleszcza

Najważniejsze pytanie: **кто?** Kleszcza może usunąć każdy, ważne tylko, aby zrobić to zgodnie z zasadami. Kleszcza usuwamy wyłącznie mechanicznie, czyli za pomocą szczypczyków, pęsety, kartą do usuwania kleszcza czy plastikowymi haczykami. Niczym nie smarujemy kleszcza przed wyrwaniem. Podczas wyrwania nie stosujemy ruchów obrotowych, po prostu ciągniemy do góry. Po usunięciu kleszcza miejsce przemywamy np. oktenidyną.

**Kleszczowe zapalenie mózgu:** wirusowa choroba przenoszona przez kleszcze przebiega dwufazowo i rozpoczyna się nagle.

### W pierwszej fazie, tzw. zwiastunowej:

- 1) objawy grypopodobne: gorączka (do 38°C), ból głowy, mięśni i stawów, zapalenie górnych dróg oddechowych
- 2) nudności, wymioty, biegunka.

### W drugiej fazie, tzw. neuroinfekcji:

- 1) zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych – występuje najczęściej, zwykle ma łagodny przebieg
- 2) zapalenie mózgu
- 3) zapalenie mózgu i mózdzku
- 4) zapalenie mózgu i rdzenia kręgowego.

W Polsce dla dzieci dostępne są dwie szczepionki. Szczepić możemy dzieci już od 1 roku życia. Schemat szczepienia:

- pierwsza dawka po 1rż. (najlepiej przed sezonem kleszczy)
- druga dawka 1-3 miesiące po pierwszej dawce
- trzecia dawka 9-12 miesięcy po trzeciej dawce

## Borelioza z Lyme

Wielonarządowa, bakteryjna choroba zapalna przebiegająca z zajęciem skóry, stawów, układu nerwowego i serca.

Przebieg boreliozy może być ciężki: rumień wędrujący, porażenie nerwu twarzowego, zapalenie stawów, neuroborelioza (czyli zapalenie opon mózgowo-

rdzeniowych i mózgu), zapalenie mięśnia sercowego czy zanikowe zapalenie skóry.

### **Stadia choroby:**

#### **• wczesne ograniczone**

- 1) objawy grypopodobne
- 2) rumień wędrujący
- 3) rzadko chłoniak limfocytowy skóry – niebolesny, czerwono-niebieskawy guzek, najczęściej na małżowinie ucha, brodawce sutkowej lub mosznie

#### **• wczesne rozsiane**

- 4) zapalenie stawów
- 5) zapalenie mięśnia sercowego
- 6) neuroborelioza (zapalenie układu nerwowego)

#### **• późne**

- 7) przewlekłe zanikowe zapalenie skóry kończyn (pojawiające się w kilka lat po zakażeniu)
- 8) przewlekłe zapalenie stawów, łagodne zapalenie mięśni, kaletek maziowych lub ścięgien
- 9) przewlekła neuroborelioza (zaawansowane zmiany w układzie nerwowym).

### **Jak rozpoznać boreliozę?**

- swoiste IgM w surowicy (metoda ELISA)
- swoiste IgM pojawiają się we krwi po 3–4 tyg. od zakażenia (szczyt: 6–8 tyg.) i zanikają w ciągu 4–6 mies. Swoiste IgG, wykrywalne po 6–8 tyg. od zakażenia, utrzymują się przez wiele lat nawet u pacjentów skutecznie leczonych antybiotykami.

### **Jak leczymy?**

Leczenie ustala lekarz po zbadaniu pacjenta. Zalecenia mówią, że samo ukłucie kleszcza **NIE WYMAGA LECZENIA ANTYBIOTYKIEM**. Dopiero pojawienie się objawów jak np. rumień wędrujący stanowi powód do włączenia antybiotyku. Antybiotykiem pierwszego rzutu w leczeniu boreliozy jest amoksycylina.

### **Nieswoiste metody ochrony przed kleszczami**

- Szczelne osłonięcie skóry
- Stosowanie repelentów (środków odstraszających kleszcze), najlepiej zawierających ikarydynę (rozpylać na ubranie i odsłoniętą skórę, z wyjątkiem twarzy) lub permetrynę (zabija kleszcze poprzez kontakt, spryskiwać tylko ubranie)
- Dokładne kontrolowanie skóry
- Mechaniczne usunięcie kleszcza
- Ochrona zwierząt domowych.





**Dr Łukasz Durajski- pediatra, lekarz medycyny podróży,  
blogger, autor książki „Zdrowie Twojego Dziecka”**