



## RIASSUMENDO...

### PERCHE' EVITARE I MORSI DI ZECCA?

Perchè è un acaro che può trasmettere infezioni molto pericolose!

Il morso di zecca non è doloroso darà solo un po' di prurito. Tuttavia alcune zecche trasportano malattie che potrebbero esserti trasmesse mentre si stanno nutrendo del tuo sangue. Per questo motivo è molto importante cercare di evitare di essere morsi dalle zecche e rimuoverle velocemente se questo dovesse accadere.

**Usa sempre gli strumenti più idonei per la sua estrazione e disinfetta accuratamente il punto del morso.**

**Evita di fare viaggi di rientro senza prima aver cambiato i vestiti e isolato quelli che portavi.**

**Dopo il morso di una zecca, annota la data! Dovessi ammalarti e ricorrere ad un medico, ricordati di dirgli quando sei stato morso.**

**Ricorda che generalmente sopra i 1200 metri di quota è molto difficile che riescano a vivere e che i luoghi preferiti sono i prati non sfalciati e i percorsi utilizzati da pecore o animali selvatici.**

# progetto MontagnAmica e Sicura



## Zecche: una presenza sempre più numerosa

Suggerimenti per tutelarsi durante le escursioni in montagna:

### COME DIFENDERSI DALLE ZECCHE



**MONTAGNAMICA e SICURA**  
PROGETTO PREVENZIONE E SICUREZZA  
CAI - SOCCORSO ALPINO - GUIDE

## LE ZECHE

### COSA SONO LE ZECHE E QUALI PERICOLI RAPPRESENTANO

La zecca può essere piccola come una testa di spillo o abbastanza grande (all'incirca delle dimensioni di una gomma da matita)



L'illustrazione è puramente indicativa. Le dimensioni possono differire considerevolmente a seconda della specie a cui appartiene la zecca.

Le zecche sono piccole creature simili agli insetti, della famiglia degli Acari. Per completare il loro ciclo di sviluppo, si nutrono del sangue di mammiferi, rettili e uccelli raccogliendo spesso batteri o virus trasportati da questi animali. Le zecche possono anche mordere l'uomo che si trova a transitare nell'ambiente dove vivono (erba alta, prati, giardini, radure e sentieri di montagna). Anche se i morsi delle zecche non siano di per sé pericolosi, esiste il rischio che, mentre si nutrono, possano trasmettere gravi malattie all'uomo. Per questo motivo, se ciò dovesse accadere, è molto importante cercare di rimuoverle velocemente.



In Europa le malattie trasmesse dalla zecca all'uomo includono:

- Encefalite trasmessa da zecche (presente nei nostri territori)
- Malattia di Lyme (presente nei nostri territori)
- Febbre ricorrente trasmessa da zecche
- Febbre emorragica Crimea-Congo (CCHF)
- Febbre bottonosa del mediterraneo
- Anaplasmosi

Queste malattie si sviluppano nelle zone in cui sono presenti zecche infette.

## PREVENZIONE E PROFILASSI

### SII CONSAPEVOLE DEL RISCHIO LEGATO AI MORSI DI ZECCA

Le zecche, presenti sia in contesti urbani che rurali, incluse molte mete frequentate per le attività ricreative all'aperto e per turismo, sono molto più numerose alle quote inferiori ai 1200 m e attive dalla primavera all'autunno, nelle ore più calde.

Il rischio è maggiore quando si frequentano ambienti dove si svolgono attività all'aperto, come ad esempio campeggio, passeggiate, ciclismo, alpinismo, caccia e pesca.

Chi intende visitare un'area a rischio deve sapere come attuare sistemi di prevenzione e come poi verificare l'eventuale presenza di zecche o morsi di zecca.



### MISURE PREVENTIVE



Prima di frequentare ambienti a rischio è opportuno usare un abbigliamento che copra completamente gambe e braccia con calzature complete (no sandali); inoltre è possibile utilizzare anche un apposito spray repellente. Il controllo a casa, dopo la gita, è fondamentale per non avere sorprese dopo giorni. L'encefalite da zecche è il rischio maggiore e può essere prevenuta con uno specifico vaccino (rivolgendosi al proprio medico) per cui è necessaria la somministrazione di più dosi. La vaccinazione è consigliata (assieme a quella antitetanica) a coloro che prevedono di visitare o andare in aree rurali in regioni endemiche o fare campeggio libero. Questo tipo di vaccino comunque non protegge dalle altre malattie trasmesse da zecche per cui è necessario sempre proteggersi dai loro morsi.

[www.montagnamicaesicura.it](http://www.montagnamicaesicura.it)

MONTAGNAMICA E SICURA È RESO POSSIBILE DA:





## INFORMAZIONI SULLE MALATTIE: SINTOMI E TRATTAMENTO

Contatta sempre il tuo medico se si dovesse presentare uno qualsiasi dei seguenti sintomi.

### Malattia di Lyme

i sintomi compaiono di solito entro 30 giorni dal morso:

- **Rash cutaneo rossastro ad anello attorno al morso**
- **Sintomi influenzali - febbre, stanchezza, mal di testa**

Nella maggior parte dei casi la malattia di Lyme può essere trattata con successo attraverso la somministrazione di antibiotici per alcune settimane.

### Febbre ricorrente trasmessa da zecche

i sintomi compaiono di solito entro 3 settimane dal morso:

- **Episodi ricorrenti di febbre**
- **Mal di testa, dolori muscolari e articolari, nausea**

Il numero di ricadute è molto variabile e l'intervallo tra gli episodi di febbre va dai 4 ai 14 giorni. Il trattamento consigliato per la febbre ricorrente si basa sulla somministrazione di tetraciclina o doxiciclina.

### Meningoencefalite da morso di zecca TBE

i sintomi compaiono di solito entro 4 settimane dal morso:

- **Febbre, mal di testa, dolori muscolari e nausea**

La fase avanzata della malattia colpisce il sistema nervoso, con sintomi simili a quelli della meningite, e richiede il ricovero in ospedale. Attualmente non esiste alcuna cura per l'encefalite trasmessa da zecche ed esiste un rischio significativo di complicanze neurologiche a lungo termine. Quando si visita una zona endemica è quindi della massima importanza sottoporsi a vaccinazione e adottare sempre misure di protezione contro i morsi di zecca.

### Febbre emorragica Crimea-Congo (patologia rara)

si manifesta con i seguenti sintomi

(quelli iniziali compaiono di solito entro 30 gg dal morso):

- **Febbre, dolori muscolari, vertigini**
- **Dolori addominali e vomito**
- **Sanguinamenti**

Attualmente non esiste alcuna cura valida per la febbre emorragica Crimea-Congo, che può anche risultare fatale. Sebbene questa malattia sia molto rara, quando si visitano zone endemiche è quindi della massima importanza adottare tutte le misure preventive del caso.

## PICCOLO DECALOGO PER PREVENIRE IL CONTATTO CON LE ZECHE



### 1. USA REPELLENTI CONTRO GLI INSETTI

Fatti applicare il repellente da un adulto sulla pelle e sui vestiti (i repellenti contro gli insetti per i vestiti non dovrebbero essere utilizzati sulla cute).



### 2. COPRITI BENE

Indossa pantaloni e maglie a maniche lunghe. Infila la maglia nei pantaloni e i pantaloni nei calzini per essere sicuro che le zecche non entrino a contatto con la pelle. Se indossi dei pantaloncini controlla più frequentemente la presenza di zecche.



### 3. EVITA L'ERBA ALTA E I CESPUGLI

Le zecche amano stare sull'erba alta e, tra i cespugli e molte di loro si trovano anche sul terreno. Controlla la presenza di zecche se ti siedi o ti stendi sul terreno.



### 4. CONTROLLA SE HAI ZECHE

Controlla la presenza di zecche mentre ti trovi all'aperto ed eventualmente spazzolale via dai tuoi vestiti, poi, una volta rientrato in casa, controlla tutto il tuo corpo o chiedi ad un adulto di farlo per te. Controlla in particolare sotto le braccia, dentro ed intorno alle orecchie, nell'ombelico, dietro le ginocchia, sui capelli, sulle gambe ed intorno la vita. Le zecche sono molto piccole e possono essere scambiate per macchie di sporco o lentiggini.



### 5. RIMUOVI LA ZECCA

Se trovi una zecca sul tuo corpo, chiedi ai tuoi genitori o ad un altro adulto di **rimuoverla con una rotazione anti-oraria (svitandola)** usando delle pinzette (esistono apposite pinzette che troverai in farmacia.)



### 6. DISINFETTA LA FERITA

Come ultimo accorgimento, chiedi ad un adulto di applicare un prodotto antisettico sulla ferita.

## LA RIMOZIONE DELLA ZECCA



La zecca è molto piccola e i suoi morsi non sono dolorosi, quindi è facile non accorgersi del contatto.

Per questo, dopo la gita, è importante controllare con estrema cura la propria persona, i bambini, i propri indumenti e gli animali domestici. È opportuno farlo prima di rimontare in macchina dove le zecche poi si potrebbero annidare e morderti inaspettatamente in tempi successivi. A casa, controllate tutto il corpo, con particolare attenzione ad ascelle, inguine, gambe, ombelico, collo e testa. Nel caso dei bambini le zecche si trovano spesso in corrispondenza dell'attaccatura dei capelli. La zecca mentre morde ha inizialmente l'aspetto di una piccola lentigine di colore scuro, come una cro-

sta che non si riesce a staccare. Potrebbe essere utile servirsi di una lente d'ingrandimento. Utilizzare le apposite pinzette che dosano la pressione ed estraggono con la corretta rotazione, afferrando la zecca il più vicino possibile alla cute. Durante la rimozione, prestare la massima attenzione a non schiacciare il corpo della zecca. Non applicare calore o altre sostanze sulla zecca perché tali procedure potrebbero indurre al riflesso di rigurgito, con forte aumento del rischio di trasmissione delle infezioni. Evitare di toccare a



mani nude la zecca nel tentativo di rimuoverla, le mani devono essere protette con guanti e poi lavate. Sempre usando le pinzette, avvolgere la zecca nella carta igienica e gettarla nel WC. Lavare la ferita con acqua calda e sapone e applicare un antisettico come alcool o iodio sull'area



interessata. Segnare sul calendario la data in cui si è stati morsi dalla zecca e prestare attenzione, dopo la rimozione, che la piccola lesione si risolva, e che non compaiano eventuali sintomi di malattie trasmesse da zecche. In caso contrario, contattare immediatamente un medico informandolo della data e della località in cui si è stati morsi.