



Προστασία από τσιμπούρια (κρότνες)

Τα τσιμπούρια μπορούν να μεταφέρουν αρρώστιες;

Μερικά τσιμπούρια μπορεί να είναι μολυσμένα με μικρόβια ή ιούς, οπότε μπορούν να μεταφέρουν διάφορες αρρώστιες στους ανθρώπους (ή σε ζώα), σε παγκόσμιο επίπεδο. Τα τσιμπούρια μολύνονται όταν τρέφονται με αίμα από μολυσμένα ζώα (θηλαστικά, ερπετά ή πτηνά) και μετά μπορούν να μεταφέρουν αυτά τα μικρόβια ή τους ιούς σε ανθρώπους ή σε άλλα ζώα που θα τσιμπήσουν.

Στην Ευρώπη, οι πιο συνηθισμένες αρρώστιες που μεταδίδονται με μολυσμένα τσιμπούρια, σε ορισμένες χώρες, είναι η εγκεφαλίτιδα που μεταδίδεται με τσιμπούρια («κροτωνογενής εγκεφαλίτιδα») και η νόσος Lyme, ενώ επίσης άλλες αρρώστιες που καταγράφονται είναι ο μεσογειακός κηλιδώδης πυρετός, ο υποτροπιάζων πυρετός από τσιμπούρια, ο αιμορραγικός πυρετός Κριμαίας – Κονγκό, η αναπλάσμωση, κ.α. Στη χώρα μας έχουν αναφερθεί λίγα περιστατικά νοσημάτων που μεταδίδονται με τσιμπούρια. 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 θα πρέπει να παίρνετε προφυλάξεις.

Πού ζούνε τα τσιμπούρια;

Τα τσιμπούρια ζούνε σε πολλά μέρη, στην εξοχή, στα χωριά και στις πόλεις (αγροτικές και αστικές περιοχές). Προτιμούν περιοχές με υγρασία και σκιά, μέσα ή κοντά σε δάση ή περιοχές με πυκνή βλάστηση, χόρτα ή θάμνους, σε λιβάδια, βάλτους, αστικά πάρκα και κήπους μέσα σε πόλεις, περιοχές με γρασίδι. Γι' αυτό, αν ζείτε, εργάζεστε ή επισκέπτεστε τέτοιες περιοχές πρέπει να παίρνετε προφυλάξεις. Ιδιαίτερα πρέπει να προσέχουν όσοι πηγαίνουν στην ύπαιθρο, είτε λόγω εργασίας (π.χ. αγρότες, κτηνοτρόφοι, ξυλοκόποι και κηπουροί) ή λόγω αναψυχής (όσοι κάνουν κάμπινγκ, φυσιολάτρες, ορειβάτες, πεζοπόροι, κυνηγοί), καθώς έχουν αυξημένο κίνδυνο να έρθουν σε επαφή με τσιμπούρια, αλλά και όσοι κάνουν δραστηριότητες ή βόλτες σε περιοχές με βλάστηση μέσα σε πόλεις ή χωριά.

Πώς με βρίσκουν τα τσιμπούρια;

Τα τσιμπούρια δεν πηδούν και δεν πετούν, αλλά ζούνε σε βλάστηση, περπατούν στο έδαφος και σκαρφαλώνουν σε φυτά, χόρτα και θάμνους (σε ύψος έως 70 εκατοστά). Περιμένουν μέχρι να περάσει ένα ζώο ή άνθρωπος για να γαντζωθούν και να σκαρφαλώσουν σε αυτό. Μετά προσκολλώνται στο δέρμα και τρέφονται με αίμα. Μπορεί να μείνουν προσκολλημένα στο σώμα και να τρέφονται με αίμα για πολλές ημέρες, πριν ξεκολλήσουν και πέσουν.

Τα τσιμπούρια θα σας βρουν όταν θα πάτε στην εξοχή, για υπαίθριες δραστηριότητες, ή σε περιοχές που προτιμούν τα τσιμπούρια μέσα σε πόλεις και χωριά, όταν περπατάτε ανάμεσα σε φύλλα και χόρτα, κοντά σε θάμνους και βλάστηση. Τα τσιμπούρια ζουν και κυκλοφορούν όλο τον χρόνο, αλλά είναι πιο δραστήρια από την άνοιξη έως και το φθινόπωρο. Ζουν συνήθως έως 3 χρόνια και έχουν 4 στάδια ανάπτυξης. Για να ωριμάσουν από το ένα στάδιο στο άλλο, χρειάζεται να τραφούν με αίμα.

Πώς μπορώ να προφυλαχτώ;

Μπορείτε i) να αποφύγετε ή μειώσετε την επαφή σας με τα τσιμπούρια, και ii) να βρείτε και να αφαιρέσετε γρήγορα 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 πολλά δέντρα, θάμνους, ψηλά χόρτα, σωρούς φύλλων, και γενικά όπου έχει 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 σε περιοχές με πολλά χόρτα.**
 - **Φοράτε ρούχα** κατά προτίμηση **ανοιχτού χρώματος** (για να βλέπετε εύκολα τα τσιμπούρια πάνω σε αυτά). **Καλύψτε** τα χέρια και τα πόδια σας: **φοράτε ρούχα 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 (βάζετε τα μανίκια της μπλούζας μέσα στα γάντια).
 - **Χρησιμοποιείτε αντικουνουπικά/ εντομοαπωθητικά σπρέυ ή λοσιόν** (τα αντικουνουπικά διώχνουν και τα τσιμπούρια): Βάλτε **εντομοαπωθητικό** στις γυμνές/ακάλυπτες περιοχές του δέρματός σας [κοιτάξτε τα συστατικά πίσω στη συσκευασία – θα πρέπει 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))]. Αυτά τα εντομοαπωθητικά θα σας προστατέψουν για αρκετές ώρες. Να ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες χρήσης.
 - **Ψεκάστε και τα ρούχα σας με τα αντικουνουπικά/ εντομοαπωθητικά σπρέυ.**
 - **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/ εξοχή, 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** (με ειδικά προϊόντα για 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. σας κτηνοτροφικής μονάδας),** ώστε να έρχονται λιγότερα τσιμπούρια: καθαρίζετε τον χώρο, την αυλή ή τον κήπο από χόρτα, φύλλα και κλαδιά, καθώς και από παλιά έπιπλα/στρώματα ή απορρίμματα (όπου μπορεί να κρυφτούν τα τσιμπούρια), απομακρύνετε σωρούς από φύλλα και χόρτα, κουρεύετε συχνά τα χόρτα, το γρασίδι και τους θάμνους.

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 (σε περιοχές που μπορεί να υπάρχουν τσιμπούρια) και ξανά όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Το τσίμπημα του τσιμπούριου δεν πονάει και μπορεί να μην το καταλάβετε, οπότε πρέπει να ψάχνετε καλά όλο το σώμα σας, το σώμα των παιδιών σας και των ζώων σας. Χρησιμοποιήστε έναν καθρέφτη για να ελέγξετε όλα τα μέρη του σώματός σας.

Τα τσιμπούρια έχουν μέγεθος που ποικίλλει από 0,5 έως 15 χιλιοστά. Μπορεί να είναι πολύ μικρά και να μοιάζουν με σκούρες φακίδες ή κηλίδες βρωμιάς ή «κακάδια» (που δεν βγαίνουν εύκολα) ή να είναι λίγο μεγαλύτερα και να μοιάζουν με κρεατοελιές. Ένας μεγεθυντικός φακός μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε εάν πρόκειται για τσιμπούρι. Τα τσιμπούρια προτιμούν τα **ζεστά και υγρά μέρη** του σώματος, τις πτυχώσεις του δέρματος και τις μαλακές και τριχωτές περιοχές του σώματος. Ψάξτε μεταξύ άλλων και στα παρακάτω μέρη:

- Μασχάλες
- Μέσα στον ομφαλό (αφαλό)
- Πίσω από τα γόνατα και τους αγκώνες
- Κάτω από το στήθος
- Ανάμεσα στα δάκτυλα χεριών και ποδιών
- Γύρω από τη μέση
- Μέσα και γύρω από τα αυτιά
- Στα μαλλιά/ στο δέρμα του κεφαλιού και γύρω από τα μαλλιά (εκεί που τελειώνουν τα μαλλιά), στον λαιμό
- Στην περιοχή του εσώρουχου (βουβωνική περιοχή) και ανάμεσα στα πόδια.
- Στα σημεία του σώματος που πιέζονται από τα ρούχα (εσώρουχα, ζώνες, γιακάδες).



Στα παιδιά, συνήθη μέρη του σώματος που προτιμούν τα τσιμπούρια είναι στο κεφάλι, στα μαλλιά και εκεί που τελειώνουν τα μαλλιά, στον λαιμό, μέσα και πίσω από τα αυτιά.

- **Ελέγχετε προσεκτικά τα ρούχα σας**, τα πανωφόρια σας και τα ζώα σας για τσιμπούρια, συχνά όσο είστε στην ύπαιθρο και ξανά όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Τα τσιμπούρια μπορεί να μεταφερθούν στο σπίτι με τα ρούχα και με τα ζώα. Αφού επιστρέψετε από την ύπαιθρο, βγάλτε τα ρούχα, τις κάλτσες και τα παπούτσια σας έξω από το σπίτι, πριν μπείτε μέσα στο σπίτι και ελέγξτε τα για τσιμπούρια. Τα τσιμπούρια που μπορεί να δείτε πάνω στα ρούχα θα πρέπει να τα αφαιρείτε με προσοχή - ΜΗΝ πιάνετε τα τσιμπούρια με γυμνά χέρια. Απλώστε τα ρούχα σας στον ήλιο ή πλύντε τα.

Επιπλέον, εάν είδατε τσιμπούρια στα ρούχα σας ή εάν έχετε επιστρέψει από περιοχή που πιθανά έχει τσιμπούρια, πλύνετε τα ρούχα σας το γρηγορότερο, με ζεστό- καυτό νερό (>55 °C) και απορρυπαντικό (το κρύο ή χλιαρό νερό δεν θα σκοτώσει τα τσιμπούρια). Μέχρι να πλυθούν τα ρούχα, μην τα αφήνετε στο πάτωμα, ούτε μαζί με τα άλλα άπλυτα ρούχα. Καλό είναι να παραμένουν εκτός σπιτιού ή μέσα σε κλειστή πλαστική σακούλα μέχρι να πλυθούν. Μετά το πλύσιμο, μπορείτε να σιδερώσετε τα ρούχα σε υψηλή θερμοκρασία, ή να τα στεγνώσετε σε στεγνωτήρα ρούχων, αν υπάρχει (στην υψηλότερη θερμοκρασία για 10 λεπτά). Τα τσιμπούρια μπορεί να επιβιώσουν από το πλύσιμο των ρούχων στο πλυντήριο με ζεστό νερό, ωστόσο τα περισσότερα τσιμπούρια πεθαίνουν στον ζεστό, ξηρό αέρα του στεγνωτήριου ρούχων.

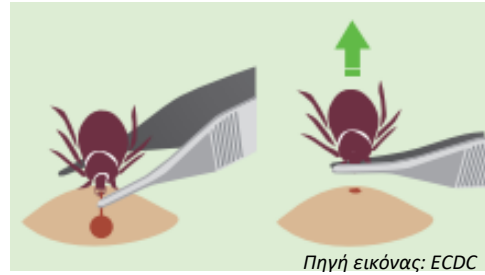
Τι να κάνω εάν βρω τσιμπούρι στο σώμα μου;

Σε περίπτωση που βρείτε τσιμπούρι προσκολλημένο στο σώμα σας, αυτό **θα πρέπει να αφαιρεθεί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, και με σωστό τρόπο** (για μερικές αρρώστιες ο κίνδυνος μόλυνσης είναι μικρότερος αν αφαιρεθεί γρήγορα το τσιμπούρι).

- Το **τσιμπούρι** πρέπει να αφαιρείται με συγκεκριμένο τρόπο και πολύ προσεκτικά, ώστε να μην μείνουν στο δέρμα τμήματα από το τσιμπούρι και να μην ζουληχτεί το σώμα του (αυτό αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης). Το τσιμπούρι πρέπει να αφαιρείται με **κατάλληλη λαβίδα (ή ειδικό εργαλείο του εμπορίου)**, από **ιατρό ή κάποιον που να γνωρίζει τον σωστό τρόπο αφαίρεσής του** (δείτε παρακάτω τον σωστό τρόπο αφαίρεσης, που περιλαμβάνει κατάλληλη λαβίδα/ τσιμπιδάκι με λεπτά άκρα).
- **Εάν δεν ξέρετε τον σωστό τρόπο αφαίρεσης του τσιμπουριού ή δεν έχετε την κατάλληλη λαβίδα, ΜΗΝ αφαιρείτε – ΜΗΝ βγάξετε μόνοι σας το τσιμπούρι, αλλά πηγαίνετε άμεσα στον ιατρό**, στο πιο κοντινό Κέντρο Υγείας ή Νοσοκομείο, για να αφαιρέσουν σωστά το τσιμπούρι από το σώμα σας και να πάρετε οδηγίες.
- **ΜΗΝ ζουλήξετε, ΜΗΝ σπάσετε, ΜΗΝ συμπίεσετε και ΜΗΝ τρυπήσετε το σώμα του τσιμπουριού**, καθώς αυτό αυξάνει την πιθανότητα μόλυνσης από σωματικά υγρά και σάλια του τσιμπουριού, που μπορεί να περιέχουν παθογόνους μικροοργανισμούς.
- **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 από τα σωματικά υγρά του τσιμπουριού.

Πώς αφαιρούμε σωστά ένα τσιμπούρι από το δέρμα:

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



- **Τραβάτε το τσιμπούρι προς τα πάνω, αργά και σταθερά, με ομοιόμορφη πίεση και ήπια δύναμη.**
- Μην στρίβετε, μην πιέζετε και μην τραβάτε το τσιμπούρι απότομα (αυτό αυξάνει την πιθανότητα να κοπούν τμήματα από το στόμα/ κεφάλι του τσιμπουριού και να παραμείνουν στο δέρμα).
- ΜΗΝ συνθλίψετε, ΜΗΝ σπάσετε και ΜΗΝ ζουλήξετε το τσιμπούρι με τα χέρια σας.
- ΜΗΝ πιάνετε το τσιμπούρι με γυμνά χέρια.
- **Μην βάζετε τίποτε πάνω στο τσιμπούρι** (βλ. παραπάνω).
- Όπως έχετε πιάσει το τσιμπούρι με τη λαβίδα, τυλίξτε το σε λίγο χαρτί τουαλέτας και πετάξτε το τσιμπούρι 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).
- Μετά την αφαίρεση του τσιμπουριού, ενδέχεται να έχει παραμείνει ένα μικρό κομμάτι από το στόμα του μέσα στο δέρμα, στην πληγή. Αυτό δεν είναι επικίνδυνο και λογικά θα εξαφανιστεί μετά από περίπου 2 ημέρες (μαζί με την πληγή). Όμως, αν η πληγή δεν αρχίσει να επουλώνεται μετά από 2 ημέρες, πηγαίνετε στον ιατρό, καθώς μπορεί να σημαίνει τοπική φλεγμονή και λοίμωξη (σπάνιο).



Τι να προσέχω μετά το τσίμπημα τσιμπουριού;

Σημειώστε την ημέρα του τσιμπήματος. Μετά την αφαίρεση του τσιμπουριού, **ελέγχετε την περιοχή του τσιμπήματος** για τυχόν αλλαγές (π.χ. για κοκκινίλα ή εξάνθημα/ σπυράκια) και **παρακολουθείτε την υγεία σας τουλάχιστον για έναν μήνα**. Σε περίπτωση που παρατηρήσετε κάποια αλλαγή στην περιοχή του τσιμπήματος ή εάν αισθανθείτε άρρωστος ή εμφανίσετε οποιοδήποτε σύμπτωμα τις επόμενες εβδομάδες μετά το τσίμπημα του τσιμπουριού, πηγαίνετε **αμέσως να σας δει ιατρός** και πείτε στον ιατρό για το τσίμπημα του τσιμπουριού.

Συγκεκριμένα, εάν τις επόμενες εβδομάδες (τον επόμενο μήνα) μετά την αφαίρεση του τσιμπουριού παρουσιάσετε πυρετό, ρίγος, πόνους στο σώμα, πόνους τις αρθρώσεις, πονοκέφαλο, κούραση, ενοχλήματα από την κοιλιά (πόνος στην κοιλιά, αναούλα, εμετούς), συμπτώματα σαν γρίπη (πυρετό, πονόλαιμο, πονοκέφαλο κλπ), εξάνθημα/ κοκκινίλες (είτε γύρω από το σημείο του τσιμπήματος ή σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος), ζαλάδα, τάση για αιμορραγίες (όπως εύκολες μελανίες, αίμα από τη μύτη ή από τα ούλα, αίμα στα ούρα ή στα κόπρανα), σύγχυση (μπερδεμένο μυαλό), πόνος στον αυχένα, έντονο πονοκέφαλο, παραλύσεις, ή γενικά εάν αισθανθείτε άρρωστος, **πηγαίνετε αμέσως στον ιατρό** και πείτε στον ιατρό ότι σας είχε τσιμπήσει τσιμπούρι (και τότε).

Δεν θυμάμαι να με τσίμπησε τσιμπούρι, όμως πήγα βόλτα στην εξοχή. Πότε να ανησυχήσω;

Μπορεί να μην καταλάβατε το τσίμπημα του τσιμπουριού, γι' αυτό εάν επισκεφθήκατε ή επισκέπτεστε περιοχές όπου πιθανά υπάρχουν τσιμπούρια (ύπαιθρο, εξοχή, πάρκα κτλ) και αναπτύξετε οποιοδήποτε σύμπτωμα (όπως αυτά που αναφέρονται παραπάνω), πηγαίνετε στον ιατρό και αναφέρετε την επίσκεψη/ παραμονή σας στις περιοχές αυτές, ακόμη και εάν δεν θυμάστε να σας τσίμπησε τσιμπούρι.

Τι άλλο να προσέχω για να μην πάθω αυτές τις αρρώστιες;

Συγκεκριμένες αρρώστιες που μεταδίδονται από μολυσμένα τσιμπούρια μπορεί να προσβάλλουν και ορισμένα ζώα και μεταδίδονται (πιο σπάνια) και με την κατανάλωση μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως π.χ. η «κροτωνογενής εγκεφαλίτιδα» (στη χώρα μας έχουν καταγραφεί συνολικά τέσσερα περιστατικά τα τελευταία έτη, εκ των οποίων τα δύο πρόσφατα στη βόρεια Ελλάδα). Γι' αυτό (αλλά φυσικά και για την προστασία σας από άλλες αρρώστιες, όπως π.χ. τη βρουκέλλωση), **ΜΗΝ τρώτε μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα:**

- **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 προϊόντα (π.χ. μετά το άρμεγμα). Μην τρώτε, μην πίνετε και μην καπνίζετε κατά τη διάρκεια εργασίας που έρχεστε σε επαφή με φρέσκα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (ή μετά την εργασία, εάν δεν έχετε πλύνει πολύ καλά τα χέρια σας).