

COME PROTEGGERSI DALLE ZECCHE?

Indossa un abbigliamento adeguato:

- scarpe chiuse, pantaloni lunghi, calze bianche.

Fai attenzione a dove cammini:

- non addentrarti nelle zone in cui l'erba è alta.

Al termine delle escursioni ricorda sempre di:

- effettuare un attento esame visivo e tattile della tua pelle (in particolare testa, collo, ascelle, dietro le ginocchia e fianchi).
- controllare gli indumenti utilizzati.

Proteggi sempre gli animali domestici (cani):

- usa appositi prodotti contro le zecche.

Utilizza i repellenti specifici:

- applicali sulla cute e sugli abiti.



Abbigliamento coprente e chiaro

NO erba alta

Repellenti

COSA FARE DOPO LA RIMOZIONE?

1. Annota la data di rimozione della zecca e conservala in una provetta in frigorifero o congelatore.
2. Consegnala la provetta e la scheda di rilevamento compilata presso agli enti di riferimento che trovi nella sezione **Contatti Utili**.
3. Per alcune settimane controlla l'area della puntura e il tuo stato generale di salute.
4. Rivolgiti al medico se compaiono sintomi quali arrossamento della cute, mal di testa, febbre anche lieve, dolori muscolari o articolari.

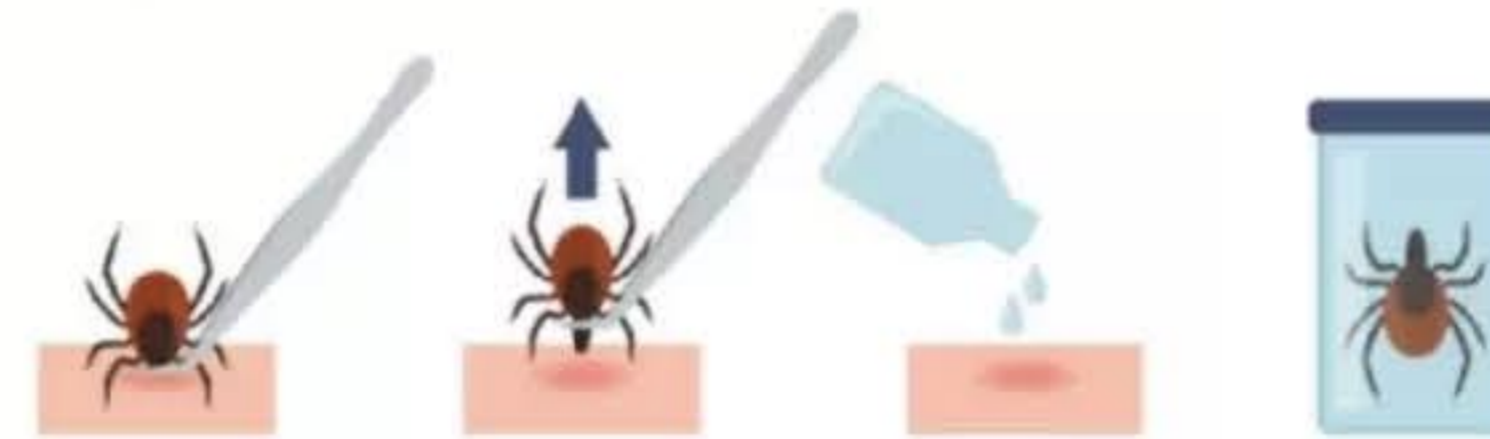
Presso i Rifugi del CAI di Bergamo, in caso di necessità, potrai richiedere il KIT per la corretta prevenzione del morso della zecca.



RIMOZIONE DELLE ZECCHE

È importante rimuovere le zecche in modo corretto e tempestivo per ridurre il rischio di trasmissione di malattie.

1. Afferra la zecca con una **pinzetta a punte sottili**, il più possibile vicino alla superficie della pelle e rimuovila tirando dolcemente e cercando di imprimere un leggero movimento di rotazione.
2. Fai attenzione a **non schiacciare il corpo della zecca**, per evitare il rigurgito che aumenterebbe la possibilità di trasmissione malattie.
3. Dopo la rimozione disinfetta con cura la cute.
4. Conserva la zecca in una provetta in frigorifero o congelatore.



CONTRIBUISCI ALLA RACCOLTA DATI

Il progetto di monitoraggio sanitario delle zecche in ambiente montano nasce dalla collaborazione tra **ATS, IZSLER** e la **Sezione di Bergamo del CAI**.

Nei Rifugi del CAI di Bergamo, in caso necessità, potrai trovare il KIT per la corretta prevenzione del morso della zecca.

Se sei stato morsiato da una zecca preleva il parassita secondo le modalità illustrate nella brochure, compila la scheda di rilevamento dati e consegna il tutto presso le sedi territoriali ATS o IZSLER di Bergamo che provvederanno ad effettuare le analisi previste.



SCHEDA RILEVAMENTO ZECCA

DATI ANAGRAFICI

Nome

Cognome.....

Data di nascita

Codice Fiscale.....

Indirizzo (via, numero civico, comune)

Telefono

Email.....

RILEVAMENTO ZECCA

Data.....

Località

Ambiente

bosco prato giardino

Presenza di animali

selvatici domestici allevamento

Dove ho trovato la zecca

testa collo

braccio gamba

ascella regione inguinale

addome

altro.....

Autorizzo l'autorità sanitaria al trattamento dei miei dati in base al GDPR 2016/679 unicamente per lo scopo di questo progetto.

Firma

