

TICK PI®

FÄSTINGGUIDE

2020

LÄR DIG MINSKA RISKEN FÖR BETT

www.tickpi.se

I denna guide får du raka råd om hur du med enkla metoder kan minska risken för fästingbett.

Ha en trivsamt och säker upplevelse i naturen!

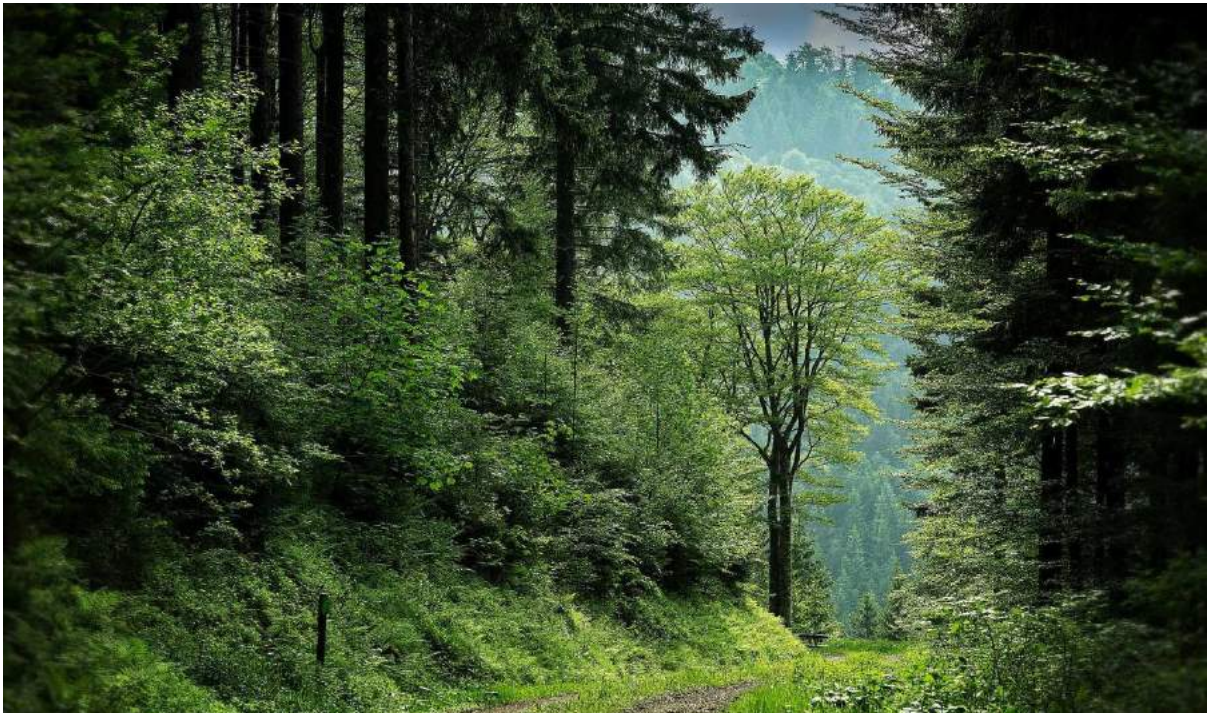
Grundläggande råd

- Om du planerar vistelse där mycket vegetation finns ska du planera din klädsel. Klä dig så att bar hud reduceras. Använd även hatt eller keps.
- Undvik om möjligt högt gräs och buskar.
- Om du går på en stig, gå i mitten av stigen så att du undviker beröring av utstickande gräs och buskar.
- Huka dig under lövklädda grenar som sticker ut eller gå runt, dvs undvik flytta undan med handen.
- Sätt dig hellre på en sten eller stock (fri från vegetation) istället för rakt på marken.
- Kontrollera dina kläder då och då. En enkel blick räcker långt för att upptäcka en fästing.
- Om du bär kortbyxor, shorts, kjol eller liknande gäller det att kontrollera de blottade hudområdena ofta. Börja alltid högt upp på benen och gå nedåt. Samma gäller på armar, där kontrollen skall börja så nära axeln som möjligt. Lyft upp tyget på byxben/tröjärm försiktigt så att en eventuell fästing under tyget inte dras med till osynligt område högre upp.
- Var vaksam vid bärplockning, särskilt blåbär. Efteråt ska du också kontrollera bären innan de konsumeras
- Fästingar kan "trilla" från träd. Mycket ovanligt men det händer. Det är alltså ingen myt.
- Glöm inte att ta en titt under fästbanden om du bär sandaler.
- Vid picknick i naturen så rekommenderas starkt att det används en filt. Se till att sitta på filten och inte utanför eller halvvägs på. När picknicken är färdig skall filten inte bäras ihop med klädesplagg som ni ev. kommer att ha på er.
- När utevistelsen klar, är det av stor vikt att kontrollera kroppen om du ens misstänker att du kan ha fått en fästing. Missa inte något område. Fästingar söker sig gärna till mer svårtillgängliga ställen på kroppen.
- Är du osäker på om din fästingkontroll är fullständig, rekommenderas dusch eller bad. Var noga med att skölja igenom håret ordentligt samt att skölja öron, navel och underlivet. Gör sedan en ny visuell kontroll.
- Kontrollera dina potentiellt fästingbärande kläder också efter utevistelsen. Torktumling är en bra metod för att minska risk.
- Ta inte för givet att fästingar försvinner bara för att det blir kallt ute (höst/vinter/vår). Så länge det inte är frost bör du vara vaksam.
- För dig som har gräsmatta är det viktigt att hålla den kortklippt.
- Undvik att mata främmande djur som ev. passerar din tomt.
- Tvätta dina händer noga efter kontakt med en fästing.
- Få inte panik om du hittar en fästing på huden (borstar du okontrollerat riskerar du bara att fästingen hamnar på annat ställe samtidigt som du tror den är borta).
- Försök att inte bära klädsel med starka kontraster om du är i naturen. Ex. rutigt eller randigt mönster i svart/vitt, rött/vitt, blått vitt etc.
- Om du vet om att du utsatt dig för en stor risk bör du utgå från att du fått en fästing. På det viset optimerar du dina chanser att hindra ett bett alternativt snabbt ta bort den. Fästingar letar ofta runt på kroppen en lång stund innan de hittar en lämplig plast för bett. Hittar du ingen, så bra då.

- Vaccin för människor ger i dagsläget ok skydd för en smitta. Då har du många kvar att undvika. Tro därför inte att du är säker bara för att du har vaccinerat dig mot TBE (du har ej heller bästa möjliga skydd mot den smittan förrän du tagit samtliga doser enligt ett särskilt schema).
- Även om du aldrig har fått något fästingbett eller ens någon på dig, är detta ingen framtida säkerhet. Var alltid vaksam och gör kontroll de gånger du utsatt dig för risk.



- Många har som vana att göra sin noggranna fästingkontroll endast på kvällen. Det är visserligen en bra sak att göra och naturligtvis mycket bättre än ingen kontroll alls men det är ändå alldeles för lite om du varit i ett riskområde.
- Väg nyttan av ett par minuters investerad tid på grundlig kontroll direkt efter utevistelsen jämfört med att hitta en eller flera, potentiellt smittbärande fästingar, fast i huden på kvällen. Alltså, bättre att kolla många gånger i "onödan" än en gång för lite.



Nu är du mer än halvvägs till en tryggare skogspromenad, läs resten också.



Skydda barnen!

- Är barnen små så skall en vuxen kontrollera kroppen ordentligt. Titta särskilt i naveln, bakom/i öronen, ögonlock/bryn, knä/armveck och i hårbotten. Framför allt i öronen, runt ögonen och i naveln kan bli problem då dessa områden är mer svårarbetade vid avlägsnande av fästingar.
- Tänk på att hals/huvud ofta är utsatta områden på yngre barn (de är kortare och rullar ofta runt i gräs och buskar).
- Lär de äldre barnen att själva sköta sin kontroll. Detta är extra viktigt eftersom de är på utflykter med skola, fritids o.s.v. De mindre bör kollas av vuxen när hemma.
- Yngre barn blir lätt trötta vid längre turer och vill då gärna bäras. Om du bär ditt barn på axlarna är det viktigt att tänka på den extra höjden så att inte grenverk berör barnets huvud.
- Tänk på att fästingar ofta biter sig snabbare fast på barn än vuxna. Kontrollera därför barnen mer frekvent.
- Barn vill gärna klappa djur. Det finns en tydlig risk att fästingar som kryper i päls fastnar på strykande händer. Kontrollera därför noga händer/underarmar efter kontakt.
- Tänk på att även spädbarn som ej kommit i kontakt med vegetation kan bli bitna. Om den som lyfter upp/bär barnet har en fästing på sina kläder kan den istället fastna på barnet. Detta kan också hända om ditt husdjur har en krypande fästing i pälsen och sedan har direktkontakt.
- Om ditt barn har rullat sig i gräs så bör du snarast kontrollera huvud/halsområdet. Gör om kontrollen efter tio min. En fästing i hårbotten är svårare att upptäcka. Bett i detta område av kroppen kan också vara farligare.



Husdjursägare

- Även om du använder kemikalier eller annat som skall förhindra fästingangrepp på ditt djur är detta inte någon garanti. Gör alltid din egna visuella noggranna kontroll efter utevistelsen.
- Undvik alltid att ha ditt husdjur i säng eller soffa innan du gjort en fästingkontroll.
- Vissa väntar tills fästingen blir större för att enklare få tag i den. Gör inte det, avlägsna fästingen så fort du ser den även om den är minimal. TICK PI® är särskilt specialiserad på just mycket små fästingar.
- Titta ofta runt husdjurets mat och sovplats efter fästingar som ramlat av.
- Tro inte att ditt husdjur är immunt mot fästingburna sjukdomar. Även de kan bli allvarligt sjuka av fästingbett.
- Undersök ditt husdjur, utan dröjsmål, hos veterinär om du misstänker smitta.
- Tänk på att djurs inkubationstid kan vara mycket lång, flera månader.

Hästar

- Undvik att rida i ett område som är frekvent befäst av fästingar under säsongen.
- Känn över hästen med handen, framförallt de mer dolda områdena.
- Minska förekomsten av högt gräs och buskar runt och i hagarna.
- Tänk på att du som ryttare också måste göra en egenkontroll.

Vanliga missuppfattningar om fästingar

- *"Fästingar finns bara på sommaren"* – Fel

Fästingar är aktiva efter temperatur och man kan råka illa ut även under vintern de gånger temperaturen stiger. Vanligtvis är inte fästingar aktiva om temperaturen ligger under ca 5 grader men detta är ingen garanti. Så länge det inte är ihållande minusgrader bör man vara extra vaksam även om det enligt kalendern är mitt i vintern.

- *"Har man aldrig fått ett fästingbett trots ofta ute i naturen är man säker"* – Fel

Vissa personer har inte blivit fästingbitna trots ofta ute i fästingtät vegetation. Det kan röra sig om decennier i naturen utan ett enda bett. Oavsett så är detta absolut inget garanterat skydd. Bara för att det ej har hänt betyder det inte att det inte kan hända.

- *"Har man tagit "fästingsprutan" är man säker"* – Fel

TBE-vaccinet ger ett gott skydd mot just TBE och dess olika varianter. Ett gott skydd är inte dock inte ett 100% skydd. Det händer att folk blir sjuka i TBE trots fullgjord vaccinering och TBE-vaccinet skyddar inte heller mot de andra smittorna (många) som kan bäras av en fästing.

- *"Fästingar finns inte i stadens vegetation"* – Fel

Även i tätbebyggda områden kan det finnas fästingar i den vegetation som finns. Risken för fästingbett i städerna är däremot långt mindre jämfört med landsbygden.

- *"TBE finns endast i de utmärkta riskområdena"* – Fel

Ingen vet med säkerhet exakt var TBE smittan är förekommande. Det är först när ett antal fall har lokaliserats till ett speciellt område som det klassificeras som riskområde. Dessa områden blir fler och fler och man vet inte idag vilket nästa blir förrän smittan påvisats där.

- *"Tar man bort fästingen inom 24 timmar blir man inte smittad"* – Fel

Detta är ingen exakt regel. Olika smittor kan överföras olika snabbt. Med det stämmer att risken för ex. Borrelia minskar om du snabbt avlägsnar fästingen. Ju längre fast, desto högre risk. Någon exakt gräns på 24 timmar kan man ändå inte sätta.

- *"I Norrland finns inga fästingar"* – Fel

Fästingens utbredning ökar stadigt och tidigare fästingfria områden i norra Sverige har nu också drabbats men med naturligt kortare säsong.

- *"Använder man fästingmedel är det ingen fara"* – Fel

Dessa medel fungerar olika bra och är absolut ingen 100% garanti för att slippa bett.

Har du läst ända hit har du gett dig själv ett stärkt skydd



och kan fortsatt njuta av naturen utan att oron förstör!

**Dela gärna denna guide och
besök också**

[Tickpi.se](https://tickpi.se)

**för mer information,
support och hjälpmedel!**