

Zmniejszanie ryzyka narażenia pracowników na kleszcze roznoszące choroby

W Stanach Zjednoczonych żyje wiele gatunków kleszczy, które mogą **przenosić choroby na ludzi**. W ostatnich latach kleszcze przenoszące chorobę rozprzestrzeniły się na kolejne regiony. Każdego roku do Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom Zakaźnym (CDC) **zgłaszanych** jest średnio ponad 50 000 przypadków zachorowań wśród ludzi spowodowanych przez kleszcze. Rzeczywiste zagrożenie chorobami ocenia się na znacznie wyższe, ponieważ wiele przypadków pozostaje niezgłoszonych. Osoby pracujące na zewnątrz są szczególnie narażone na kontakt z zakażonymi kleszczami. Przykładami branż z zawodami, które wiążą się z pracą na zewnątrz, są: budownictwo, architektura krajobrazu, leśnictwo, geodezja, usługi komunalne, usługi i rekreacja oraz zarządzanie parkami i dziką przyrodą.

Właściwe rozpoznanie kleszczy, zapobieganie ukąszeniom kleszczy oraz umiejętność rozpoznawania objawów chorób odkleszczowych może zmniejszyć ryzyko zachorowania na te choroby.

Kleszcze przenoszące choroby występują na terenie 48 kontynentalnych Stanów Zjednoczonych.

Aby przeżyć, kleszcze muszą żywić się krwią na każdym etapie swojego rozwoju. Niektóre kleszcze mogą przenosić choroby na ludzi już po kilku minutach od rozpoczęcia żerowania, podczas gdy inne zaczynają przenosić choroby dopiero po kilku godzinach ciągłego żerowania. Na przykład kleszcze przenoszące boreliozę (kleszcze czarnonogie, zwane też kleszczami jeleni) potrzebują ponad 24 godzin ciągłego żerowania, aby przenieść boreliozę na żywiciela ludzkiego, podczas gdy inne choroby odkleszczowe mogą być przenoszone w ciągu kilku minut. Dzięki nabyciu umiejętności prawidłowego rozpoznawania kleszczy będziesz mógł określić, czy jesteś narażony na jedną z chorób odkleszczowych i czy powinieneś skorzystać z pomocy medycznej.

Gdzie i kiedy można spotkać kleszcze przenoszące choroby:

- Na terenie **całych Stanów Zjednoczonych** (poza Alaską i Hawajami) w miejscach sprzyjających rozwojowi kleszczy, zwłaszcza w ciepłym i wilgotnym klimacie.

Poznaj gatunki kleszczy

Naucz się prawidłowo rozpoznawać kleszcze, które możesz znaleźć na sobie, swoich współpracownikach lub zwierzętach domowych. Poszczególne gatunki kleszczy mogą przenosić rozmaite choroby dające niespecyficzne objawy. Choroby przenoszone są przez dorosłe samice i zostały wymienione poniżej.



Kleszcz łąkowy (kleszcz psi)

Przenosi: tularamię, riketsjozy, w tym gorączkę plamistą Gór Skalistych



Kleszcz czarnonogi (kleszcz jeleni)

Przenosi: boreliozę, ludzką anaplazmozę, ludzką erlichiozę, babeszjozę, wirusa Powassan



Kleszcz samotnej gwiazdy (kleszcz indyka)

Przenosi: ludzką erlichiozę, wirusa Heartland, tularamię, nową krętkowicę odkleszczową (STARI)



Kleszcz psi brązowy

Przenosi: riketsjozy, w tym gorączkę plamistą Gór Skalistych



Różne dojrzałe kleszcze po żerowaniu

Kleszcze żywią się krwią na każdym etapie swojego cyklu rozwojowego i rozpoznanie gatunku dojrzałego kleszcza może być utrudnione. Te dojrzałe kleszcze żerowały przez kilka godzin.

Więcej informacji o kleszczach i miejscach ich występowania znajdziesz na stronie: https://www.cdc.gov/ticks/geographic_distribution.html

- Typowe siedliska kleszczy to:
 - Obszary zalesione, zarośla i tereny porośnięte trawą.
 - Liście i wysoka trawa w pobliżu zakładów pracy lub na osiedlach mieszkaniowych.
 - Miejsca, gdzie bytują jelenie, gryzonie i inne zwierzęta przenoszące kleszcze.
- Większość kleszczy jest najbardziej aktywna podczas cieplejszych dni wiosną i latem, ale mogą się też one pojawiać w dowolnym momencie w ciągu roku, w tym w ciepłe dni jesieni i zimy.

Jak zapobiec ukąszeniom kleszczy:

- **Zachowaj szczególną ostrożność** w miejscach występowania kleszczy, zwłaszcza w ciepłych miesiącach.
- Noś długie spodnie w jasnym kolorze (aby łatwiej zauważyć kleszcze) i wsuń nogawki w skarpety lub buty. To powstrzyma lub opóźni przedostanie się kleszczy na skórę.
- Nałóż na odsłoniętą skórę **preparat odstrasżający kleszcze**. Stosuj permetrynę na odzież i akcesoria zgodnie z **zaleceniami** Agencji Ochrony Środowiska.
- Sprawdź swoją skórę, odzież i sprzęt pod kątem obecności kleszczy, jeśli przebywałeś w miejscu ich występowania. Po powrocie do domu niezwłocznie weź prysznic oraz wypierz i/lub **wysusz ubranie** w wysokiej temperaturze.
- **Dokładnie sprawdź, czy na ciele** nie ma kleszczy, zwracając szczególną uwagę na stopy, pachy, tył kolan, łokcie, włosy oraz miejsca za uszami, w pasie i pachwinach. Natychmiast usuń i zutylizuj wszystkie znalezione kleszcze.

Usuwanie kleszcza:

1. Nie wypalaj kleszcza, nie zgniataj go ani nie maluj lakierem do paznokci. Te **metody** mogą jedynie zaszkodzić. Nigdy nie zgniataj kleszcza palcami.
2. Oczyść miejsce wokół kleszcza alkoholem.
3. Aby usunąć kleszcza, przyłóż pęsetę do skóry i chwyć jego głowę jak najbliżej powierzchni skóry.
4. Pociągnij do góry powoli i zdecydowanie równomiernie naciskając na pęsetę.

5. Nie wykręcaj ani nie szarp kleszcza, ponieważ może to spowodować oderwanie się narządu gębowego i pozostawienie go w skórze. Jeśli tak się stanie, usuń narząd gębowy za pomocą pęsety. Jeśli nie uda Ci się łatwo usunąć narządu gębowego pęsetą, zostaw go i pozwól skórze się zagoić.
6. Po usunięciu kleszcza ponownie oczyść miejsce na skórze alkoholem lub wodą z mydłem.
7. Żywego kleszcza utop w alkoholu, umieść w zaklejonej jednorazowej torebce, owiń szczelnie taśmą lub splucz w toalecie.

Objawy i symptomy chorób odkleszczowych

Wiele chorób odkleszczowych na początku daje niespecyficzne objawy. Typowe objawy chorób odkleszczowych to:

- **Gorączka/dreszcze.**
- **Bóle i dolegliwości.** Wiele chorób odkleszczowych może objawiać się bólem głowy, zmęczeniem i bólami mięśni. Borelioza mogą również towarzyszyć bóle stawów.
- **Wysypka.** Borelioza, nowa krętkowica odkleszczowa (STARI), gorączka plamista Gór Skalistych, erlichioza i tularemia mogą powodować charakterystyczne wysypki.

Jeśli w ciągu kilku tygodni od ukąszenia przez kleszcza wystąpią u Ciebie wyżej wymienione objawy, skontaktuj się z lekarzem.

Więcej informacji na stronie: www.cdc.gov/ticks.

Uprawnienia pracowników

Pracownik ma prawo do:

- Pracy w warunkach, które nie stwarzają ryzyka poważnej szkody.
- Otrzymania informacji i szkolenia (w języku i słownictwie zrozumiałym dla pracownika) na temat zagrożeń w miejscu pracy, metod ich zapobiegania oraz standardów OSHA obowiązujących w miejscu pracy.
- Wglądu do rejestru wypadków w pracy i spowodowanych nią zachorowań.

- Złożenia skargi z wnioskiem do OSHA o przeprowadzenie inspekcji w miejscu pracy, jeśli jego zdaniem istnieje poważne zagrożenie lub pracodawca nie przestrzega zasad OSHA. OSHA gwarantuje pełną dyskrecję.
- Korzystania z przysługujących mu uprawnień z mocy prawa bez ryzyka odwetu, w tym zgłaszania pracodawcy lub OSHA urazów lub zastrzeżeń dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa. Pracownik, który doświadczył represji za skorzystanie ze swoich praw, ma obowiązek niezwłocznie złożyć skargę do OSHA, nie później niż w ciągu 30 dni.

Więcej informacji znajdziesz na stronie OSHA poświęconej pracownikom (www.osha.gov/workers).

Jak skontaktować się z OSHA

Zgodnie z amerykańskimi przepisami BHP (Occupational Safety and Health Act of 1970) pracodawca ma obowiązek stworzyć bezpieczne i zdrowe miejsce pracy dla swoich pracowników. Zadaniem OSHA jest zapewnienie takich warunków pracownikom w USA poprzez stanowienie i egzekwowanie standardów oraz organizowanie szkoleń i udzielanie wsparcia. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.osha.gov lub zadzwoń do OSHA na nr tel. 1-800-321-OSHA (6742), dalekopis 1-877-889-5627.

Niniejszy arkusz należy do materiałów informacyjnych poświęconych programom, zasadom i standardom OSHA. Nie wprowadza on żadnych nowych wymagań dotyczących przestrzegania przepisów. Pełna lista wymagań dotyczących zgodności ze standardami i przepisami OSHA znajduje się w Tytule 29 Kodeksu Przepisów Federalnych. Informacje te są udostępniane na życzenie osobom z zaburzeniami wzroku lub słuchu. Telefon: (202) 693-1999; Dalekopis: (877) 889-5627.

