AntiCăpușe.ro

MAI MULTĂ GRIJĂ. ACEEAȘI BUCURIE.

# Cu grijă, în natură.

Checklist pentru părinți și familii: pași simpli pentru reducerea riscului de mușcături de căpușă, înainte de plecare și la întoarcere.

## 01 Ne îmbrăcăm potrivit

- ☐ **Mâneci lungi și pantaloni lungi.** Preferăm haine deschise la culoare, pe care observăm mai ușor căpușele.
- ☐ **Introducem pantalonii în șosete** și bluza în pantaloni, pentru a limita accesul la piele.
- ☐ Alegem **încălțăminte închisă**, potrivită traseului, și șosete care acoperă gleznele.

Hainele ajută, dar nu înlocuiesc verificarea pielii după ieșire.

## 02 Pregătim mica trusă

- ☐ **Repelent pentru căpușe**, potrivit vârstei. Respectăm eticheta și intervalul de reaplicare.
- ☐ **Pensetă cu vârf fin sau unealtă specială de extras căpușe**, cu instrucțiunile ei de folosire.
- ☐ **Punguță cu închidere etanșă** ori recipient care se închide, pentru căpușa extrasă, dacă o păstrăm.
- ☐ Materiale pentru **curățarea pielii și a mâinilor** după extragere.

## 03 Pe potecă

- ☐ Mergem pe **mijlocul traseului** și evităm contactul cu iarba înaltă și vegetația deasă.
- ☐ Verificăm din când în când hainele și pielea expusă; îndepărtăm căpușele observate înainte să se atașeze.
- ☐ Reaplicăm repelentul **conform etichetei**, fără să depășim indicațiile produsului.

## 04 Înapoi acasă

- ☐ Verificăm **întregul corp**: scalp, urechi, axile, buric, talie, zona inghinală și spatele genunchilor.
- ☐ Controlăm **hainele, rucsacurile și animalele de companie**, care pot aduce căpușe în casă.
- ☐ Facem duș cât mai curând, **ideal în primele două ore**. Dușul nu înlocuiește controlul pielii.

## Ai găsit o căpușă atașată? Acționează prompt.

**Cu penseta:** prinde cât mai aproape de piele și trage drept, constant, fără răsucire sau smucire. Evită comprimarea corpului căpușei.

**Cu unealta specială:** urmează instrucțiunile producătorului; tehnica diferă în funcție de instrument.

Curăță zona și mâinile. Dacă păstrezi căpușa, pune-o în punguța sau recipientul închis. Notează data și locul expunerii.

Nu aplica ulei, oță sau căldură pentru a o desprinde. Dacă nu o poți extrage în siguranță, cere ajutor medical.

**Urmărește simptomele:** dacă apare febră, dureri sau o erupție în zilele ori săptămânile următoare, prezintă-te rapid la medic Consultarea unui medic este recomandată după orice mușcătură.

Continuă cu **ghidul despre cum scoți corect o căpușă** sau cu **pregătirea pentru drumeții și camping**.

Material educativ; nu înlocuiește evaluarea medicală. Nu a fost revizuit de un medic. Versiune: 26.09.2026.

Surse: ECDC · Protecția împotriva căpușelor; OMS Europa · Recomandări pentru public; CDC · Prevenție și După o mușcătură. Pentru produse, respectă eticheta locală.