

*Nel corso degli ultimi anni le malattie trasmesse dalle zecche hanno assunto una evidenza crescente in molti territori dell'arco alpino, interessando anche la nostra regione. Si tratta di forme morbose che non vanno sottovalutate, ma che si possono efficacemente prevenire attraverso l'adozione di alcuni semplici comportamenti nell'eventualità di lavoro, sosta o svago in un ambiente naturale. Con l'obiettivo di diffondere le strategie di prevenzione, l'Amministrazione regionale ha realizzato questa pubblicazione che si propone di far conoscere le abitudini delle zecche e i luoghi dove è più facile incontrarle; fornire una corretta informazione sui rischi derivanti dal loro morso; pubblicizzare le principali tecniche individuali di prevenzione; divulgare buone prassi di gestione del morso; favorire il riconoscimento dei principali segni di infezione che richiedono il tempestivo ricorso alle cure sanitarie. Poche ed essenziali informazioni per consentire a tutti la migliore tutela della propria salute.*

Ezio Beltrame

Assessore regionale  
alla salute e protezione sociale



# Occhio alle zecche

CONOSCERE È PREVENIRE







Le zecche  
sono ampiamente diffuse  
in molti ambienti naturali.

**Grandi come**

si mimetizzano facilmente  
fra l'erba e il fogliame.

Per sopravvivere sono obbligate a nutrirsi  
di sangue: una necessità che le spinge ad  
aggreire indifferentemente gli animali e l'uomo.

**un puntino,**

il loro morso è indolore, ma può costituire  
un'insidia per la salute...





## Dove e perchè fare attenzione?

Le zecche popolano abitualmente gli ambienti naturali (boschi, parchi, riserve, ecc). Di preferenza si insediano ad altitudini non troppo elevate (sotto i 1500 mt), in luoghi umidi e ricchi di vegetazione spontanea.



Le zecche hanno un ciclo vitale che dura in media due anni, durante i quali realizzano tre stadi di sviluppo (larva, ninfa e forma adulta), ognuno dei quali richiede un pasto di sangue.

Molto spesso stanziano nei prati incolti, ai bordi dei sentieri, sulle rive dei corsi d'acqua e nei territori di passaggio della fauna selvatica. Vivono sul terreno, mimetizzate fra l'erba alta, i cespugli e il fogliame. Negli ultimi anni, tuttavia, la loro presenza è segnalata anche in molte aree rurali e urbane.



### Stadi evolutivi della zecca



uova



larva



ninfa



maschio adulto



femmina adulta



femmina adulta dopo il pasto





C'è una malattia  
subdola,  
diffusa dalle zecche,  
che provoca  
vari disturbi alla pelle,  
alle articolazioni  
e al sistema nervoso.

Si chiama  
**malattia di Lyme.**

Solitamente  
comincia con un  
arrossamento  
(eritema migrante)  
localizzato  
nella zona del morso.

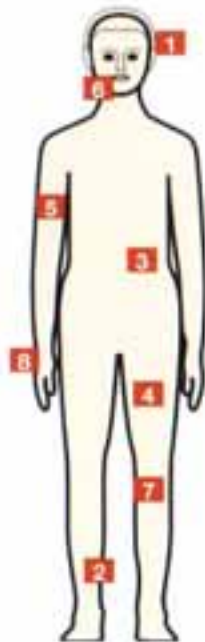
Si può curare  
efficacemente  
ma non si può  
prevenire  
con la vaccinazione.





## La malattia di Lyme

È un'infezione di natura batterica. Colpisce soprattutto la pelle, le articolazioni e il sistema nervoso, coinvolgendo talora l'occhio, il cuore e altri organi interni. Evolve a stadi progressivi e può avere un decorso cronico.



## Come si manifesta?

Il segno più frequente e caratteristico è un arrossamento della pelle (eritema migrante), localizzato nella zona del morso.

La lesione compare a distanza di circa due settimane dalla puntura infettante (da 7 a 30 giorni) e tende lentamente ad espandersi.

In alcuni casi la malattia può esordire con inusuale stanchezza, dolori ai muscoli e alle giunture, oppure con cefalea, paralisi del nervo facciale, difficoltà di concentrazione. Se non curata in fase iniziale può progredire e cronicizzare (con danni seri al sistema nervoso, alle articolazioni e alla pelle).

## Primo stadio Esempi di eritema migrante



## Secondo stadio Esempi di eritema multiforme, paresi facciale ed artrite



### Come si cura?

E' sufficiente l'assunzione di antibiotici nelle dosi, con le modalità e per i tempi prescritti dal medico.

Una terapia corretta, iniziata tempestivamente, è la migliore garanzia di guarigione.

### È contagiosa?

**NO.** La malattia non si trasmette per contatto diretto con l'ammalato o tra esseri umani.

### Esiste un vaccino?

**NO.**

### Ci si può ammalare più volte?

**SI.**

## Terzo stadio Esempio di artrite cronica





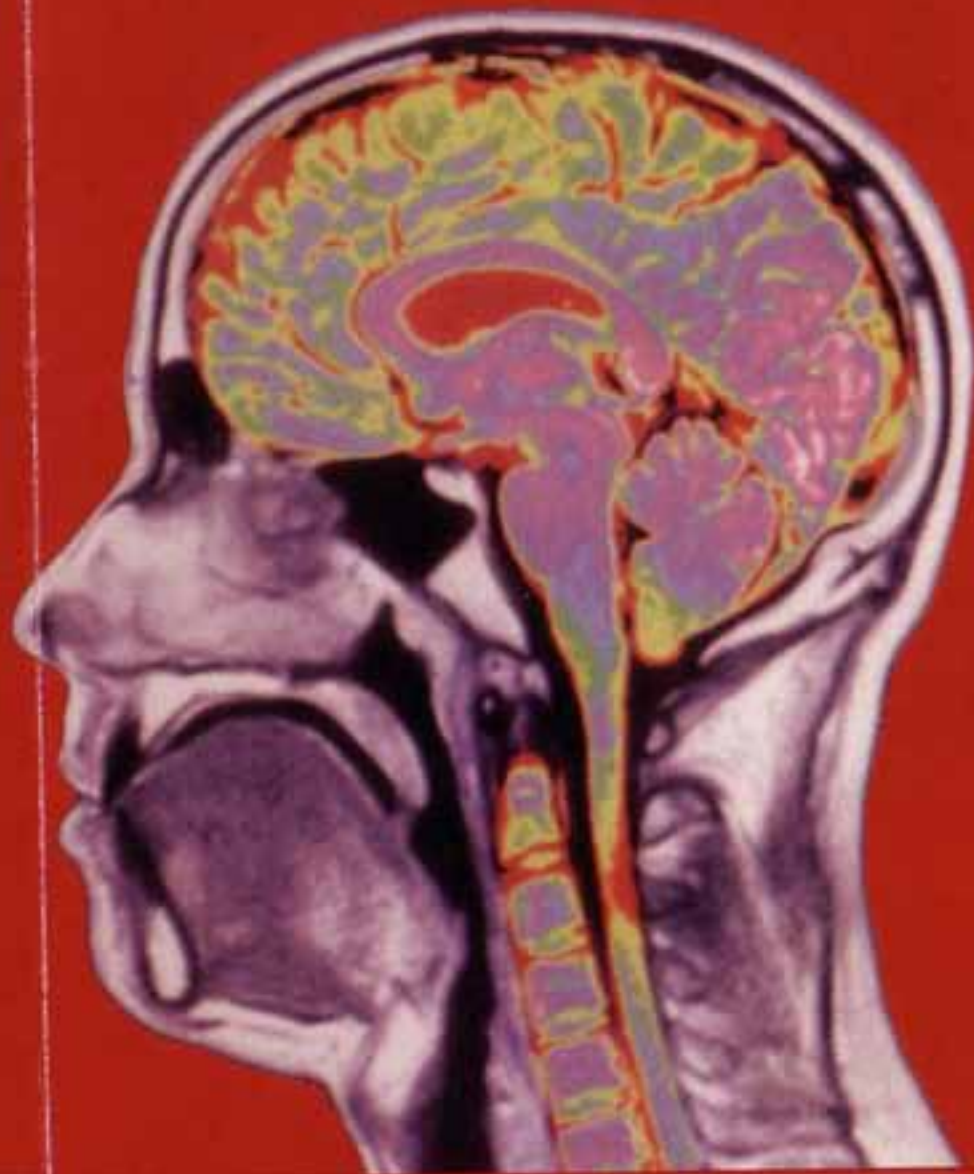
Le zecche sono responsabili anche di una malattia molto seria, che colpisce il sistema nervoso.

**Si chiama TBE**

o meningoencefalite da zecche.

Inizia con febbre accompagnata da disturbi simili all'influenza.

non ha una cura specifica, ma **si può prevenire** attraverso la vaccinazione





Nella cartina sono visualizzate le zone a più alto rischio di infezione, ed indicati i principali sottotipi di virus della TBE.

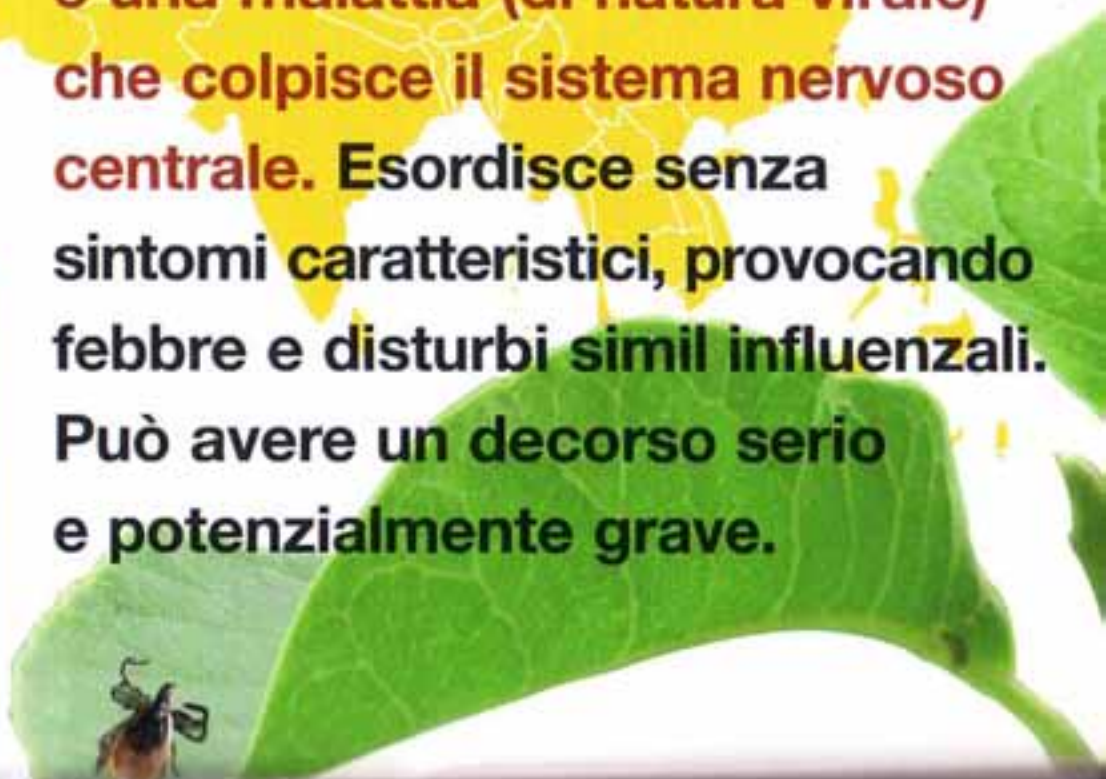


## La meningoencefalite da zecche o TBE (tick-borne encephalitis)

Nella foto a fianco: Atrofia del cingolo scapolare, a conseguenza di TBE.



è una malattia (di natura virale) che colpisce il sistema nervoso centrale. Esordisce senza sintomi caratteristici, provocando febbre e disturbi simil influenzali. Può avere un decorso serio e potenzialmente grave.





## Come si manifesta?

Solitamente l'esordio è simile a quello dell'influenza con febbre, mal di testa e dolori muscolari che compaiono a distanza di 7-14 giorni dal morso di zecca.

Dopo un periodo di relativo miglioramento (della durata di settimane) può ricomparire febbre molto elevata, con cefalea, dolore alla schiena, perdita di sensibilità e paralisi agli arti, confusione mentale.

Le manifestazioni più gravi rendono necessario il ricovero in ospedale e richiedono una lunga convalescenza.

In taluni casi la malattia può avere conseguenze permanenti e invalidanti.

L'infezione può tuttavia rimanere anche priva di sintomi, autolimitarsi ai disturbi iniziali o presentarsi subito in modo aggressivo e grave.

## Come si cura?

Non esiste una terapia specifica.

### Si può prevenire?

**Sì, attraverso la vaccinazione.**

Il ciclo vaccinale prevede la somministrazione di tre dosi, per via intramuscolare, a intervalli periodici

(dopo la prima iniezione, occorre effettuare una seconda a distanza di 1-3 mesi e una terza a distanza 9-12 mesi).

Successivamente è

necessario sottoporsi a richiamo (il primo dopo 3 anni ed i successivi in base all'età e ai fattori di rischio).

**Prima di iniziare la profilassi è sempre opportuno acquisire il parere del medico.**

### È contagiosa?

**No.** La malattia non si trasmette per contatto diretto con l'ammalato o tra esseri umani.



## Difendersi dalle zecche si può.

Le zecche non hanno nemici naturali e la possibilità di utilizzare mezzi chimici è attualmente molto limitata, ma si possono evitare con piccoli, efficaci accorgimenti da usare prima, durante e dopo un'immersione nel verde.

## Impariamo ad evitarle.

Prima di partire: usare un abbigliamento che copra quanto più possibile il corpo  
Durante l'escursione: camminare sempre al centro dei sentieri, evitando il contatto con l'erba incolta, le foglie e i cespugli  
Al rientro a casa: spazzolare i vestiti e ispezionarsi con cura, dai piedi alla testa.

Se nonostante le precauzioni si trova una zecca sulla pelle bisogna rimuoverla subito, annotare la data e fare attenzione ai sintomi che possono comparire in seguito: strani rossori o febbre non vanno sottovalutati!



# Il decalogo dell'andare per boschi

## Come vestirsi prima di partire



Indossare un abbigliamento appropriato, meglio se di colore chiaro (rende evidente la presenza delle zecche), in grado di coprire quanto più possibile il corpo (camicie a manica

lunga, con pantaloni lunghi, infilando la camicia nei pantaloni e questi nei calzini); proteggere i piedi con scarpe alte sulle caviglie.



Nei territori dove è nota la presenza di zecche è consigliabile applicare prodotti repellenti sulle parti scoperte del corpo e sugli abiti, seguendo scrupolosamente le avvertenze riportate nelle confezioni.

## Le regole da seguire nel verde

- 1 Camminare sempre al centro dei sentieri
- 2 Non sedersi e non sostare nell'erba alta o in prossimità di cespugli e vegetazione incolta
- 3 Ricordare che le zecche sono più attive dalla primavera all'autunno

Al rientro occorre spazzolare i vestiti con cura, lavarsi e controllare tutto il corpo (meglio se con l'aiuto di un'altra persona), senza trascurare la schiena e il cuoio capelluto.



## Nel caso si trovi una zecca sulla pelle

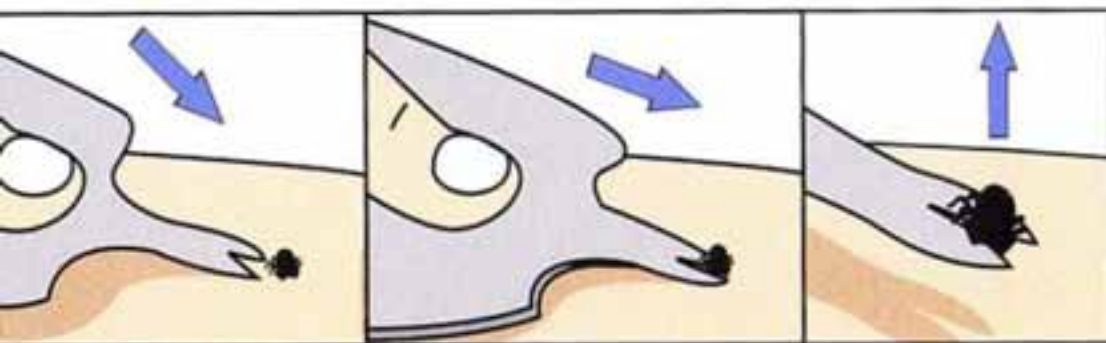


**bisogna rimuoverla subito,** evitando di cospargerla con sostanze oleose o irritanti e proteggendo le mani.



### Per asportarla correttamente

è necessario utilizzare uno degli specifici strumenti comunemente in commercio, afferrando la zecca quanto più possibile vicino alla pelle, staccandola con una trazione lieve e decisa. Qualora, si usi una comune pinzetta a punte sottili, bisogna comunque fare attenzione a non schiacciarne il corpo.



La zona va poi disinfettata, evitando prodotti che colorano la pelle (ad esempio, la tintura di iodio).

### È dopo averla rimossa?

È utile annotare la data della rimozione e attendere un periodo di 30-40 giorni per individuare la comparsa di eventuali segni di infezione.



### Qualora si manifesti

**un arrossamento** in corrispondenza del morso, o compaiano sintomi generali di tipo simil-influenzale (**febbre, stanchezza, dolori muscolari ed altro**)

è necessario **consultare il medico,** segnalando di aver subito un morso di zecca.