

## **ZECCHIE: CONOSCERLE PER PROTEGGERCI**

### **Una guida pratica per adulti, bambini e famiglie**

#### **A cura dell'Assessorato alla Sanità del Comune di Cavalese**

La montagna è il nostro ambiente naturale: boschi, prati, sentieri e pascoli sono luoghi da vivere, camminando e facendo attività fisica.

In questi mesi, però, è importante prestare attenzione anche a un piccolo animale che possiamo incontrare durante le nostre passeggiate: **la zecca**.

Conoscerla e sapere come comportarsi permette di vivere la natura con tranquillità, riducendo il rischio di punture e delle eventuali infezioni che alcune zecche possono trasmettere.

### **CHE COSA SONO LE ZECCHIE?**

Le zecche sono piccoli parassiti appartenenti alla famiglia degli aracnidi, come ragni e acari.

Si nutrono del sangue di animali e, occasionalmente, dell'uomo. Il loro morso è generalmente indolore e per questo possiamo non accorgerci immediatamente della loro presenza.

**Trovare una zecca non significa avere contratto una malattia.** Solo una parte delle zecche può essere portatrice di agenti infettivi.

### **DOVE SI TROVANO?**

Le troviamo soprattutto in ambienti dove sono presenti vegetazione e animali:

- nei boschi e nel sottobosco;
- nei prati e nell'erba alta;
- lungo i margini dei sentieri;
- nei pascoli;
- nelle aree verdi e nei giardini.

La zecca **non salta dagli alberi e non vola**: generalmente si trova sulla vegetazione bassa e può attaccarsi alla pelle o ai vestiti quando passiamo.

### **PERCHÉ IN ESTATE NE VEDIAMO DI PIÙ?**

Temperatura e umidità influenzano fortemente l'attività delle zecche.

Con condizioni climatiche favorevoli possono essere attive per periodi più lunghi e possono essere presenti in ambienti diversi da quelli che tradizionalmente associamo al bosco.

Per questo è importante mantenere l'attenzione **durante tutta la stagione delle passeggiate all'aperto**, anche nei prati e nelle aree verdi vicino agli abitati. ([Ministero della Salute](#))

### **COME POSSIAMO PROTEGGERCI?**

#### **1. Vestiamoci adeguatamente**

Per le escursioni preferiamo:

- pantaloni lunghi;

- calze alte;
- scarpe chiuse;
- maglia a maniche lunghe;
- cappello, soprattutto per i bambini;
- abiti di colore chiaro, che rendono più facile individuare eventuali zecche.

## **2. Rimaniamo al centro del sentiero**

Evitiamo, quando possibile, di sfregare contro erba alta, cespugli e vegetazione ai margini dei sentieri.

Evitiamo inoltre di sederci direttamente sull'erba.

## **3. Al rientro controlliamo la pelle**

È la precauzione più semplice e importante.

Dopo una passeggiata controlliamo attentamente **tutto il corpo**, aiutandoci con uno specchio o chiedendo aiuto a un familiare.

Prestiamo particolare attenzione a:

- testa e cuoio capelluto;
- dietro le orecchie;
- collo;
- ascelle;
- ombelico;
- inguine;
- dietro le ginocchia;
- gambe e piedi.

Per i bambini il controllo deve essere particolarmente accurato.

**Una buona abitudine: dopo una giornata nella natura, controlliamo sempre la pelle.**

## **4. Controlliamo anche gli indumenti**

Prima di entrare in casa è utile controllare e scuotere gli abiti utilizzati durante l'escursione.

## **5. Non dimentichiamo i nostri animali**

Cani e altri animali possono raccogliere zecche durante le passeggiate.

È importante controllarli al rientro e utilizzare prodotti antiparassitari autorizzati, scegliendoli con il consiglio del veterinario. ([Ministero della Salute](#))

## **HO TROVATO UNA ZECCA: COSA FACCIO?**

**Prima di tutto: niente panico.**

La zecca deve essere rimossa **il prima possibile**.

Utilizziamo una pinzetta a punta fine oppure uno specifico strumento per la rimozione delle zecche.

Afferriamola il più vicino possibile alla pelle e rimuoviamola delicatamente, evitando di schiacciare il corpo dell'animale.

Dopo la rimozione:

→ **disinfettiamo la zona**

→ **laviamo bene le mani**

→ **osserviamo la pelle nei giorni successivi.**

La rimozione tempestiva è importante perché il rischio di trasmissione di alcune infezioni aumenta con la durata dell'attacco. ([Epicentro](#))

## **COSA NON FARE**

Non utilizziamo sulla zecca:

- olio o grassi;
- alcool;
- benzina;
- acetone;
- altri prodotti chimici;
- fiammiferi, fiamme o oggetti arroventati.

Questi metodi non sono consigliati e possono favorire una situazione che aumenta il rischio di trasmissione di agenti infettivi. ([Epicentro](#))

## **E PER I BAMBINI?**

Per i bambini il principio è molto semplice:

### **DOPO IL BOSCO → CONTROLLO DELLA PELLE**

Possiamo trasformarlo in una piccola abitudine familiare.

Dopo una passeggiata, prima della doccia o del cambio dei vestiti, controlliamo bene testa, collo, orecchie, ascelle, inguine e gambe.

Non dobbiamo trasmettere paura ai bambini: **la zecca è un piccolo parassita che possiamo individuare e rimuovere.**

L'obiettivo è insegnare loro a vivere la natura con consapevolezza.

## **COSA OSSERVARE DOPO UN MORSO?**

Nei giorni successivi prestiamo attenzione alla comparsa di:

- arrossamento della pelle che tende ad allargarsi;
- febbre;
- mal di testa;
- stanchezza insolita;

- dolori articolari;
- ingrossamento dei linfonodi;
- altri disturbi non abituali.

In caso di sintomi o di una reazione cutanea insolita è opportuno rivolgersi al proprio medico, comunicando **quando e dove è avvenuto il morso**. ([Epicentro](#))

## **UNA REGOLA SEMPLICE DA RICORDARE**

### **COPRIRSI**

### **RESTARE SUI SENTIERI**

### **CONTROLLARSI**

### **RIMUOVERE SUBITO LA ZECCA**

Sono piccoli gesti che ci permettono di continuare a vivere la montagna, i nostri boschi e i nostri prati con maggiore sicurezza.

## **LA MONTAGNA È SALUTE**

Camminare nella natura, respirare aria pulita e mantenersi attivi sono importanti per il nostro benessere.

**Non dobbiamo avere paura delle zecche e rinunciare alla natura.**

Dobbiamo semplicemente imparare a conoscerle e ad adottare comportamenti corretti.

**La prevenzione è il primo strumento per proteggere la nostra salute.**

*Assessore alla Sanità*

*Comune di Cavalese*