



O-92

Orientisti 92 Piano di Magadino

cp 223
6593 Cadenazzo
ccp 65-5132-1
www.o-92.ch

LE ZECCHE

Sono brutte, piccole, antipatiche e a volte pericolose ma non devono farci paura.

Le zecche, solo quelle infette, possono trasmettere diversi agenti patogeni. Le due malattie più importanti sono:

la **Borreliosi** (malattia di Lyme): tutte le zone dove sono diffuse le zecche sono considerate a rischio per la Borreliosi. Contro la Borreliosi non esiste un vaccino. Questa malattia infettiva è più diffusa dell'encefalite da zecche e può venir curata per mezzo di antibiotici. Il sintomo cardinale della malattia di Lyme, ma non sempre presente, è l'eritema migrans, quindi c'è da marcare la zona e fare attenzione se compaiono delle macchie rosse sul corpo (non per forza dove si è stati punti).

L'encefalite da zecche (meningoencefalite verno-estiva): le zone a rischio per la Meningoencefalite comprendono tutto il territorio, o una parte di esso, dei Cantoni ZH, TG, SH, SG, GR, AG, LU, BE, SO, BL, NW, OW, UR, ZG, FR, VD e VS. Le zone situate oltre i 1000 m s.l.m. di quota non sono finora risultate a rischio per l'assenza di zecche infettate dal virus della Meningoencefalite. Contro la Meningoencefalite esiste un vaccino, raccomandato dall'Ufficio federale della sanità pubblica a tutte le persone che vivono o che soggiornano temporaneamente nelle zone a rischio.

Zone a rischio In Svizzera la specie più diffusa è la zecca dei boschi (*Ixodes ricinus*). Il suo ambiente di vita privilegiato è rappresentato dai boschi di latifoglie caratterizzati da un denso sottobosco, dalle zone dove vi sono margini boschivi, strade e sentieri forestali. Le zecche non cadono dagli alberi, ma stanno sulle piante basse e attendono il passaggio di un ospite temporaneo, umano o animale, per poi lasciarsi cadere sopra di esso.

Come proteggersi dalle zecche:

- indossare abiti "lunghi", che lasciano poche zone del corpo scoperte
- proteggersi utilizzando prodotti repellenti per la pelle
- dopo aver trascorso del tempo all'aperto controllare subito tutto il corpo per individuare la presenza di zecche e questo perché: i patogeni vengono trasmessi attraverso la saliva delle zecche e quindi devono rimanere sul corpo almeno 24-48 ore prima di trasmettere la malattia. Se levate entro le 12 ore il rischio di infezione è minimo.

Ho una zecca, cosa faccio?

- Per levare la zecca NON bisogna mettere nulla sulla bestia, non alcol, non olio o disinfettante, altrimenti la zecca sa che sta per morire e rilascia la saliva, trasmettendo la malattia. Semplicemente rimuoverla con una pinzetta a punte sottili, il più possibile vicino alla superficie della pelle tirando dolcemente.

Ci sono pure pinzette apposta per le zecche che funzionano molto bene ma non sono indispensabili. Si acquistano in farmacia e fanno un movimento rotatorio.

- Scrivere data e luogo preciso della puntura e tener controllata la zona per 2-3 settimane. In caso di segnali anomali contattare il proprio medico.
- I sintomi della malattia di Lyme sono tanti e possono emergere dopo varie settimane: dolori alle articolazioni, gonfiori, cambiamento di umore, ecc. In caso dubbio ricordarsi della puntura e informare il medico.

Come “orientista ticinese” è consigliato fare la vaccinazione per l’encefalite da zecche?

- Si, è consigliato. La maggior parte degli orientisti ticinesi sono vaccinati. In Ticino il rischio è minimo ma in lieve aumento. In Svizzera interna e diversi paesi all’estero la percentuale di zecche infette è nettamente più alta.
- Il richiamo del vaccino è consigliato ogni 10 anni
- Per la vaccinazione e il richiamo chiedere informazioni al proprio medico.

Bironico-Bellinzona, 4.2.2017

Caia Maddalena e Vera Ramelli