**Як уникнути неприємностей з кліщами**

Збираючись до лісу, радимо одягатися так, щоб не залишати відкритими руки, і, особливо, ноги. Одяг повинен щільно прилягати до тіла (сорочка з глухим комірцем і довгими рукавами, які закінчуються манжетами, заправлена у брюки, а брюки – у шкарпетки, взуття). В зонах розповсюдження кліщів застосовують спеціальні протикліщові комбінезони з міцно затягнутими манжетами на рукавах і знизу брюк, застібки типу «блискавка», з каптуром, пришитим до комірця. Таким чином, відкритим залишається тільки обличчя. Краще, якщо одяг світлий, однотонний, щільний (тоді на ньому легко помітити кліща). Через кожні 2 години перебування у лісі і після виходу з нього обов’язково огляньте одяг і тіло (само- і взаємо огляд), особливо ті місця, де кліщі найчастіше присмоктуються: голову, тіло, груди, згини рук, ніг). В одязі перевірте всі шви, складки. Якщо з вами була домашня тварина (собака, кіт) – оглянте і її, букет лісових квітів, трав – також.