

# **Come prevenire la malattia Gli accorgimenti**



**La prevenzione nasce soprattutto dalla discussione, dalla conoscenza del problema e da piccoli accorgimenti. Usare abiti adatti (prediligere vestiario lungo), lavarsi sempre bene quando si torna da aree a rischio, ma lavare anche i vestiti (le zecche si possono nascondere perfino nelle cuciture dei pantaloni). I piretroidi, sostanze repellenti da spruzzare sui vestiti, possono essere molto utili perché contribuiscono a sballare la capacità della zecca di riconoscere la preda. Per rimuoverla non bisogna affidarsi a metodi fai-da-te. Vietate pinzette, mani nude, oli o unguenti. Non soffocarla o peggio ancora schiacciarla, bisogna procurarsi un kit apposito, che sostanzialmente consiste in un attrezzo che aiuta a ruotare piano la zecca, a tenerla in tensione e quindi a staccarla.**