

# Flåttvett og flåttsjekk!



Er du mye ute i naturen, kan du møte på flått. Her finner du fakta om flått og tips til hva du kan gjøre for å forebygge flåttbitt og flåttbåren sykdom.

## Flått er i familie med edderkoppene

Flått er små dyr med 8 ben, som er i familie med edderkoppene. De kan være vanskelige å se ettersom de minste kun er rundt 0,5 mm. Flåtten har behov for et måltid med blod før de kan utvikle seg – og de er ikke kresne. De biter for eksempel mus, harer, rådyr og mennesker.

## Flått kan overføre sykdom

Flått er i seg selv ikke farlige, men de blir det, fordi de kan overføre sykdomsfremkallende virus og bakterier. I Norge og i resten av Europa er de mest vanlige flåttoverførte sykdommene borreliose, samt flåttoverført hjernebetennelse (også kalt TBE/tick-borne encephalitis).

	TBE	Borreliainfeksjon
Smittekilde	Virus	Bakterie
Overførsel	Gjennom flåttbitt innen få minutter	Gjennom flåttbitt etter +24 timer
Risikoområde	Endemiske områder i Europa	Hele Europa
Vaksinasjon	Mulig	Ikke mulig
Spesifikk behandling	Ikke mulig	Antibiotika



## Flåtten liker godt lune sommere

Flåtten er aktiv når temperaturen er over 5 grader. Derfor ser vi dem mest i løpet av sommeren, men også på våren og høsten såfremt temperaturen holder seg over 5 grader. De kan ikke fly eller løpe, men kravler opp på gresstrå eller lignende og griper seg fast på en forbipasserende vert.

# Flåttvett og flåttsjekk!



## Unngå flåttbitt og forebygg flåttbåren sykdom

Følg gjerne flåttvettreglene når du er på tur. Du kan begrense muligheten for flåttbitt ved å kle deg riktig. Hvis du bruker lyse klær, er det lettere å oppdage flåtten. Bruke lange bukser og dekk deg til ved ankene. Noen insektsavvisende midler som inneholder DEET eller Icaridin kan også ha effekt. Hvis du ønsker hjelp til å forebygge TBE eller borreliainfeksjon, kan du få råd hos lege, reiseklinikk eller apotek.

## Sjekk kroppen for flått etter en tur i naturen

Flåtten setter seg gjerne på varme steder hvor huden er tynn. Det er derfor viktig å sjekke hele kroppen. Det kan også være en god idé å ta et bad eller en dusj. Hvis du oppdager en flått, skal du fjerne den med det samme. Bruk gjerne en flåttfjerner eller pinsett.

## Vær oppmerksom på sykdom etter flåttbitt

De fleste flåttbitt gir ikke sykdom, men det er viktig å være oppmerksom på symptomer og kontakte lege hvis du er i tvil. Hvis du opplever utslett eller plutselig feber, bør du kontakte din lege. Borreliainfeksjon kan behandles med antibiotika og det er viktig å få behandling så raskt som mulig. Det finnes ikke medisin som kan behandle TBE, men det finnes en vaksine.

