

Kene ve zararlı haşere ısırıklarında **erken müdahale ve doğru ilk yardım** hayati önem taşır. Yanlış uygulamalar virüs veya zehrin vücuda daha hızlı yayılmasına neden olur.

1. Kene Isırmasında Acil Müdahale

Kene tespit edildiğinde **en kısa sürede** ve ezilmeden çıkarılmalıdır.

- **Dokunmayın:** Keneye çıplak elle asla dokunmayın.
- **Cımbız kullanın:** İnce uçlu bir cımbızla keneyi deriye en yakın noktasından (başından) kavrayın.
- **Düz çekin:** Döndürmeden, ezmeden, tek bir hamlede dik olarak yukarı doğru çekin.
- **Alanı temizleyin:** Kene çıktıktan sonra bölgeyi alkol, tentürdiyot veya sabunlu suyla yıkayın.
- **Asla yapmayın:** Kenenin üzerine alkol, gaz yağı, kolonya dökmeyin veya sigara basmayın. Bu maddeler kenenin kusmasına ve virüsleri (KKKA gibi) vücudunuza zerk etmesine neden olur.
- **Mümkünse:** Bu işlemleri bir sağlık kuruluşunda Hekimin yapmasını sağlayın,

2. Diğer Zararlı Haşere ve Arı Sokmaları

Arı, akrep veya örümcek gibi zararlıların sokmasında sakın kalıp şu adımları izleyin:

- **İğneyi çıkarın:** Arı soktuysa, iğneyi tırnağınızla veya sert bir kartla kazıyarak hemen çıkarın. Cımbızla sıkmayın, kesesindeki zehir yayılabilir.
- **Bölgeyi yıkayın:** Isırılan yeri bol su ve sabunla dezenfekte edin.
- **Soğuk kompres uygulayın:** Şişliği ve zehrin yayılmasını azaltmak için bölgeye 10-15 dakika buz uygulayın. Buzu doğrudan deriye değil, bir beze sararak koyun.
- **Ektremiteyi kaldırın:** Isırılan yer kol veya bacakta ise kalp seviyesinin üzerinde tutmaya çalışın.

3. Bulaş Riskleri ve Hastalıklar

Haşereler doğrudan kan yoluyla veya salgılarıyla ciddi hastalıklar bulaştırabilir.

- **Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi (KKKA):** Özellikle Türkiye'de keneler tarafından bulaştırılan, ölümcül olabilen bir virüsdür.
- **Lyme Hastalığı:** Kene ısırığı sonrası haftalar içinde halka şeklinde kızarıklıkla (eritema migrans) beliren bakteriyel enfeksiyondur.
- **Batı Nil Virüsü:** Sivrisineklerin taşıdığı, nörolojik sorunlara yol açabilen bir hastalıktır.

4. Hayati Uyarılar ve Takip

Isırılma gerçekleştiikten sonraki **10 gün boyunca** kendinizi takip etmelisiniz.

- **Belirtileri izleyin:** Yüksek ateş, şiddetli baş ağrısı, halsizlik, kas ağrısı, bulantı veya kusma gibi belirtiler oluşursa **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurun.**
- **Kızarıklık gözleyin:** Isırılan yerin çevresinde genişleyen halka şeklinde bir kızarıklık oluşup oluşmadığına bakın.

5. Korunma Yöntemleri

Açık alanlara çıkarken alabileceğiniz basit önlemler haşere temasını büyük oranda engeller.

- **Açık renk giyinin:** Keneleri ve haşereleri üzerinizde kolayca fark edebilmek için açık renkli kıyafetleri tercih edin.
- **Paçaları çoraba sokun:** Doğada yürürken pantolon paçalarınızı çoraplarınızın içine sokarak yürüyen haşerelerin deriye ulaşmasını engelleyin.
- **Kovucu kullanın:** Cildinize DEET veya Pikaridin içeren, kıyafetlerinize ise Permethrin içeren koruyucu spreylere uygulayın.
- **Vücut kontrolü yapın:** Açık alandan eve döndüğünüzde tüm vücudunuzu (özellikle kulak arkası, koltuk altı, kasıklar ve diz arkasını) kene yönünden kontrol edin.