

## БӨЛІМ: ПАЙДАЛЫ

## Кенелерден сақтану жолдары: Жазғы демалысты қауіпсіз өткіземіз

ЖАРИЯЛАНДЫ  
22.04.2025

**ТІРЕК СӨЗДЕР**

алғашқы көмек, боррелиоз, дәрігерге қаралу, дұрыс киіну, жазғы демалыс, кене аурулары, кене қауіпі, кене шағуы, кенеден сақтану, Кенелер, репелленттер, сақтық шаралары, табиғаттағы қауіпсіздік, үй жануарларын қорғау., энцефалит

**СІЛТЕМЕ**

<https://bilimger.kz/178227/>

Көктемнің жылы лебі мен жаздың жалынды күндері табиғат аясына саяхаттауға, орман мен тау бөктерлерін аралауға шақырады. Алайда, осы ғажайып сәттерді кішкентай ғана қауіп – кенелер бүлдіруі мүмкін. Кенелер тек тітіркендіргіш қана емес, сонымен қатар адам ағзасына қауіпті ауруларды тасымалдаушы да болып табылады. Сондықтан далаға шықпас бұрын кенелерден сақтану жолдарымен танысып, сақтық шараларын қолдану – өзіңіздің және жақындарыңыздың денсаулығын қорғаудың маңызды қадамы.

Кенелер қай жерлерде көбірек кездеседі?

Кенелер әсіресе ылғалды, шөпті және бұталы жерлерді ұнатады. Олардың мекендейтін орындарына орман алқаптары, саябақтар, жайылымдар, өзен-көл жағалаулары және тіпті қала ішіндегі қараусыз қалған шөп басқан аумақтар да жатады. Кенелер биік шөптердің немесе бұталардың ұштарында отырып, жанынан өтіп бара жатқан адамның немесе жануардың терісіне жабысуға дайын тұрады.

Кене шаққанда қандай қауіп бар?

Кене шағуының өзі ауырсынуды тудырмауы мүмкін, сондықтан адам кене терісіне жабысқанын бірден сезбей қалуы ықтимал. Алайда, кенелер энцефалит, боррелиоз (Лайм ауруы), геморрагиялық қызба және басқа да қауіпті инфекцияларды тасымалдауы мүмкін. Бұл аурулар жүйке жүйесінің зақымдануына, буындардың қабынуына, жүрек-қан тамырлары ауруларына және басқа да ауыр салдарларға әкелуі мүмкін.

Кенелерден қалай сақтануға болады?

Кене шағуынан сақтану үшін бірнеше қарапайым, бірақ тиімді шараларды ұстанған жөн:

- Дұрыс киіну: Табиғатқа шығар алдында ашық түсті, ұзын жеңді киім киіңіз. Шаңқайды шалбардың ішіне, ал шалбардың балағын шұлықтың ішіне қыстырыңыз. Бас киім (орамал, қалпақ) кию де маңызды. Ашық түсті киім кенені ертерек байқауға көмектеседі.
- Репелленттерді қолдану: Кенелерді үркітетін арнайы репелленттерді киімге және ашық тері аймақтарына жағыңыз. Құтыдағы нұсқаулықты мұқият оқып, соған сәйкес қолданыңыз. Әсіресе DEET (диэтилтолуамид) немесе перметрин құрамындағы репелленттер тиімді.
- Абайлап жүру: Шөпті, бұталы жерлермен жүруден аулақ болыңыз. Соқпақтармен немесе жолдармен жүріп, биік шөптерге кірмеңіз.
- Әр сағат сайын тексерілу: Табиғатта жүргенде әр сағат сайын өзіңізді және жаныңыздағыларды кенеге тексеріп тұрыңыз. Әсіресе киімнің қатпарларын, шаштың арасын, құлақтың артын және мойынды мұқият қараңыз.
- Үйге қайтқан соң мұқият тексерілу: Үйге қайтқан соң киімді шешіп, мұқият қағып, тіпті жуып тастаған жөн. Денеңізді айнаның көмегімен толықтай тексеріңіз. Балаларды да мұқият тексеріңіз.
- Үй жануарларын қорғау: Егер сізде үй жануарлары болса, оларды да кенеге қарсы арнайы құралдармен (тамшылар, спрейлер, жақалар) өңдеңіз. Ветеринармен кеңесіп, ең тиімді құралды таңдаңыз.
- Аумақты таза ұстау: Егер сіздің жеке аулаңыз болса, онда шөпті үнемі шауып, бұталарды қырқып тұрыңыз. Қураған жапырақтар мен шөптерді жинап тастаңыз. Бұл кенелердің көбеюіне жол бермейді.
- Кене шағып алса не істеу керек?
- Егер сіз денеңізден кене тауып алсаңыз, оны дереу алып тастау қажет:
- Пинцетті қолданыңыз: Жұқа ұшты пинцетті алып, кененің теріге жақын жерінен мықтап ұстаңыз.
- Тік жоғары тартыңыз: Кенені бұрамай немесе жұлқыламай, баяу және тік жоғары қарай тартыңыз. Кененің денесі үзіліп кетпеуіне тырысыңыз.
- Шаққан жерді залалсыздандырыңыз: Кене алынғаннан кейін шаққан жерді антисептикпен (йод, спирт, хлоргексидин) өңдеңіз.
- Дәрігерге қаралыңыз: Егер кене шаққаннан кейін қызару, ісіну, дене қызуының көтерілуі немесе басқа да белгілер пайда болса, дереу дәрігерге қаралыңыз. Кенені мүмкіндігінше сақтап, дәрігерге көрсетіңіз (оны тығыз жабылған ыдысқа салып қойыңыз). Бұл диагноз қоюға көмектесуі мүмкін.

Кенелерден сақтану – жазғы демалыстың қауіпсіздігінің кепілі. Жоғарыда көрсетілген қарапайым қағидаларды ұстану арқылы сіз өзіңізді және жақындарыңызды кене шағуынан және олар тасымалдайтын қауіпті аурулардан қорғай аласыз. Табиғат

аясындағы әрбір сәтті қуаныш пен пайдалы демалысқа айналдырыңыз!

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.