 **Kaip išvengti ir atsikratyti UTĖLIŲ IR GLINDŲ?**

Kas yra utėlė ir kaip jas atpažinti?

• Utėlės pastebimos plika akimi.

• Pilkos spalvos (arba rausvos, jei ką tik prisisiurbė kraujo).

• 2-3 mm dydžio, kaip sezamo sėkla.

• Minta žmogaus krauju.

• Slepiasi plaukuose, sprando, kaklo srityje, už ausų.

• Utėlės gyvenimo trukmė 6-8 savaitės.

• Viena utėlė gali padėti apie 10 kiaušinėlių per dieną!

• Greitai dauginasi

. • Greitai ropoja, todėl sunkiai aptinkamos.

• Nešokinėja, neskraido, negali būti perduodamos gyvūnų.

**Galvos niežulys – pirmas požymis jog yra utėlių.**

**Kaip gydyti utėlėtumą ir kaip nuo jo apsisaugoti?**

Reikėtų gydyti kiekvieną šeimos narį atskirai (jeigu užsikrėtė visa šeima):

• medikamentai turėtų efektyviai naikinti tiek utėles, tiek glindas;

• priemonės turėtų būti saugios ir efektyvios;

• labai svarbu išnaikinti tiek glindas, tiek utėles, kad būtų sustabdytas infekcijos plitimas.

**Utėlių paplitimas**

Jos plinta tiesioginiu keliu nuo galvos ant galvos: utėlės negali šokinėti ar skraidyti.

****

**Utėlių paplitimas**

Didelė rizika užsikrėsti utėlėmis yra baseine: utėlės – labai geros plaukikės.

**Utėlių paplitimas**

Įmanomas ir netiesioginis užsikrėtimas: keičiantis kepurėmis, šukomis, skaromis ar šalikais.

Pasirūpinti, kad utėlės neplistų:

• naudoti apsauginius losjonus nuo utėlių;

• išvalyti aplinką.