



Laimas slimības  
slimnieku biedrība

# ĒRČŪ DETEKTĪVA ROKASGRĀMATA

DARBA LAPAS BĒRNIEM  
UN VIŅU VECĀKIEM

## BĒRNI!

Zināšanas ir bagātība, kas padara stiprākus. Uzzini būtisko par ērcēm, pildi aizraujošus uzdevumus un kļūsti par ērcu detektīvu!

## VECĀKI!

Esat laipni aicināti izmantot darba lapas, lai mācītu bērniem izsargāties no ērcēm un mazinātu veselības riskus saistībā ar ērcu izraisītajām slimībām!

Uzzini, atpazīsti un esi gudrāks par ērcēm!

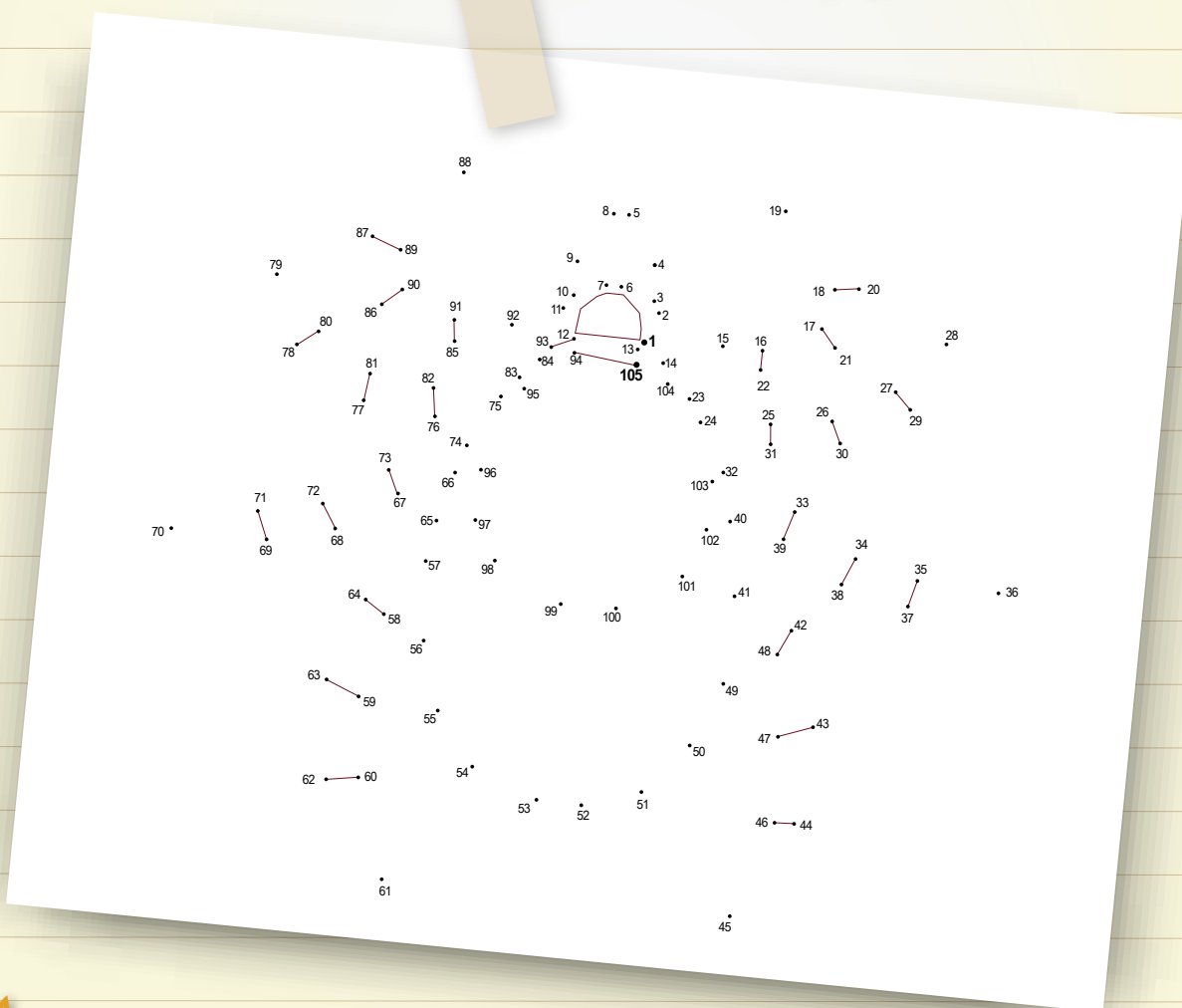


MATERIĀLU IZSTRĀDĀJUSI  
Laimas slimības slimnieku biedrība  
sadarbībā ar entomologu Voldemāru Spuņģi  
un Dabas aizsardzības pārvaldi.

# KAS IR ĒRCE?

Ērces ir zirnekļveidīgie. Tāpat kā zirneklim arī ērcei ir astoņas kājas, tomēr ērce nav ne zirneklis, ne kukainis.

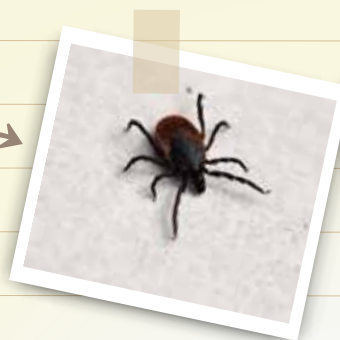
- ✓ Savieno punktus un uzzini, kas ir attēlā!
- ✓ Izkrāso to!



## KO ĒD ĒRCES?

Daļa ērcu sugu barojas ar trūdvielām, daļa ar augiem vai nelieliem dzīvniekiem, bet daļa pārtiek, sūcot dzīvnieku un cilvēku asinis.

NEPAĒDUSI  
ĒRCE



PAĒDUSI  
ĒRCE

## KĀPĒC ĒRCES IR BĪSTAMAS?

Latvijā ir vairāki tūkstoši ērcu sugu, taču cilvēkam bīstamas ir tikai trīs sugas – suņu ērce, taigas ērce un ornamentētā pļavērce, jo tās cilvēkam var nodot dažādas slimības. Tas nozīmē, ka cilvēks var saslimt un ļoti slikti justies.

ORNAMENTĒTĀ  
PĻAVĒRCE



TAIGAS  
ĒRCE



GANĪBU ĒRCES

atšķirt taigas un suņu ērci var, tikai paskatoties mikroskopā



SUNU  
ĒRCE

Dzīvniekiem bīstamo ērcu skaits ir ievērojami lielāks.

Ērces pārnēsā dažādas slimības, piemēram, Laimas slimību, ērcu encefalītu, ērlihiozi, babesiozi un citas. Pret vienu no ērcu pārnestām slimībām (ērcu encefalītu) ir pote, taču tā nedarbojas pret citām slimībām, tāpēc, pat ja esi potējies pret ērcu encefalītu, no ērcēm ir jāuzmanās!



# KĀ ATŠKIRT ĒRCES NO ZIRNEKĻIEM?

Katras kājas galā ērcēm ir piesūcekņi. Tām nav atsevišķas galvas daļas. Galva ir saplūduši kopā ar pārējo ķermeni. Ērcēm nav acu. Priekšgalā esošie kāju pāri palīdz tām baroties. Ērcēm nav arī taustes orgānu jeb antenu un spārnu.



- ✓ Atzīmē visus attēlus, kuros ir redzamas ērces!
- ✓ Saskaiti, cik attēlos ir redzamas ērces!



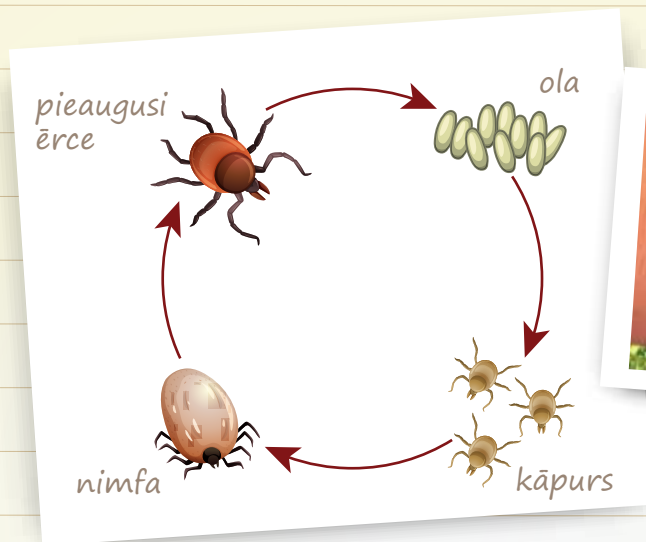
Atradu  ērces.



# VAI ĒRCE UZREIZ IR LIELA?

Ērču attīstībai ir četras stadijas: ola, kāpurs, nimfa un pieaugusi ērce jeb imago. Ērču attīstības cikls parasti ilgst divus gadus. Lai izdzīvotu un no vienas attīstības stadijas pārietu nākamajā, ērcēm nepieciešams sūkt asinis.

ĒRČU  
ATTĪSTĪBAS  
STADIJAS



🔍 Atrodi, kur uz magoņu kūciņas paslēpušās ērces! Saskaiti tās!



NEUZTRAUCIES :)  
Ne uz magoņu, ne citām kūciņām ērces nedzīvo, tāpēc droši vari mieloties ar šiem gardumiem. Tomēr ērces tik tiešām var būt tik sīkas kā magoņu sēkliņas ;)

Atradu  ērces.



## KUR ĒRCES DZĪVO?

Ērcēm patīk dzīvot tumšās un mitrās vietās. Visbiežāk tās dzīvo mežā, ar krūmiem aizaugušās pļavās, vietās, kur lielajiem meža zvēriem ir pieejama barība, un citās vietās, piemēram, pat piemājas dārzos un pilsētas parkos.

Pieaugušās ērces, gaidot kādu, no kura sūkt asinis, uzturas uz zāles stiebriem apmēram līdz 50 cm augstumā (reti augstāk).

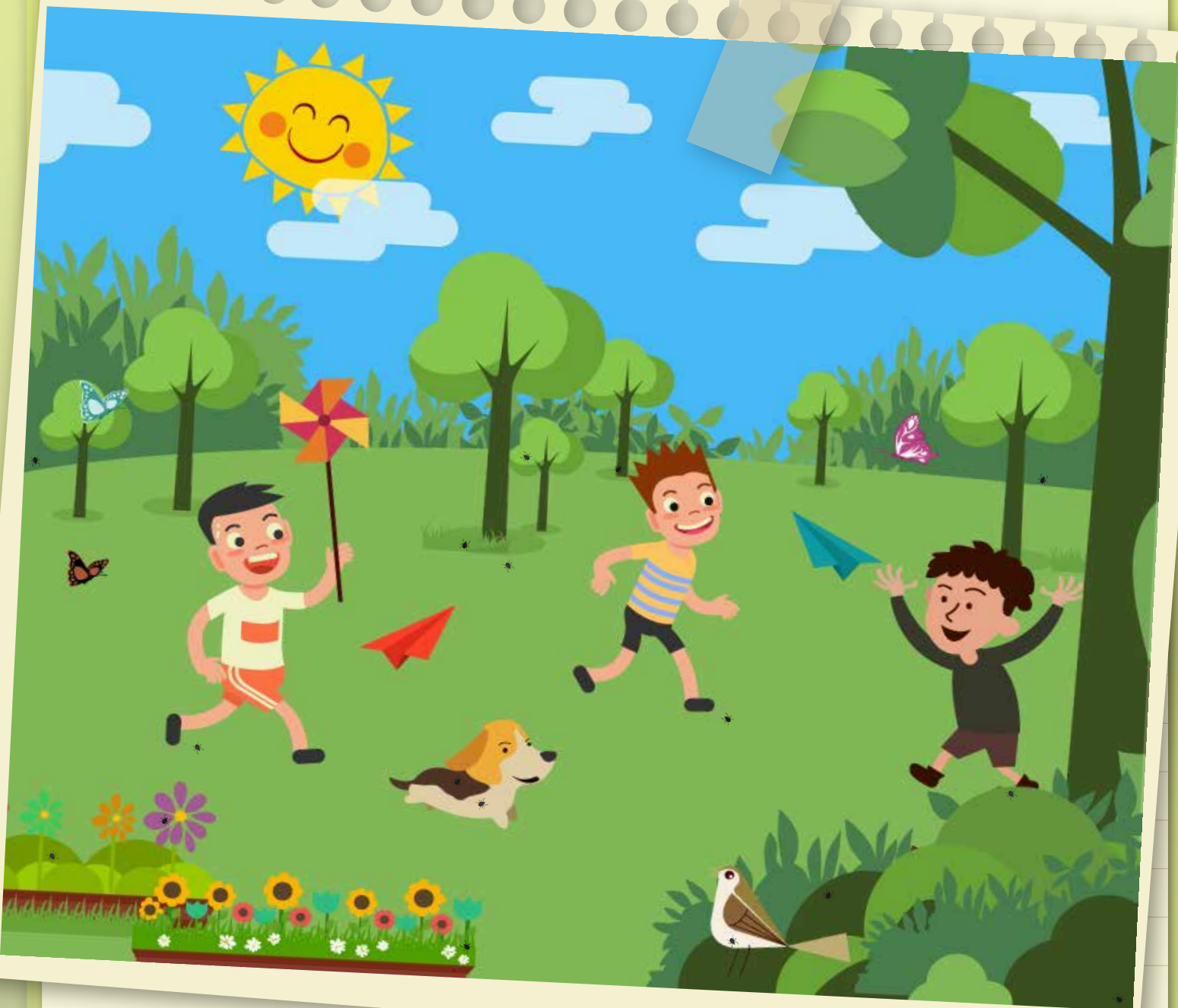


Paņem lineālu vai metramēru un nomēri, cik daudz ir 50 cm!

Atzīmē attēlā, cik apmēram tālu tas būtu uz tavas kājas!



 Atrodi attēlā ērces! Saskaiti tās!



Atradu  ērces.



# VAI ĒRCES VAR SASTAPT VISOS ĢADALAIKOS?

Ērces ziemā sastingušas guļ.

Ērces mostas tad, kad apkārtējās vides temperatūra pārsniedz  $+4\text{ }^{\circ}\text{C}$ , savukārt meklēt kārtējās sezonas pirmo barību tās sāk tad, kad temperatūra sasniedz jau vismaz  $+5/+7\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Visbiežāk tas ir pavasaris.



Visaktīvākās ērces ir no aprīļa līdz septembrim, tātad pavasarī, vasarā un rudenī.

Ja meteoroloģiskie apstākļi ir piemēroti, ērces mēdz ne vien agri mosties, bet arī vēlu doties ziemot.

Ja laika apstākļi ir labvēlīgi, ērču aktivitātes periods pagarinās. Cilvēkam tās var piesūkties arī vēlā rudenī vai agrā pavasarī un pat ziemas mēnešos.



# KĀ ES VARU IZSARGĀTIES NO ĒRCĒM?

## PIRMS DODIES DABĀ

Palūdz pieaugušajam uzpūst vai uzsmērēt ērcu aizsardzības līdzekli, kas paredzēts bērniem.

Ir vairāki aizsardzības līdzekļi, ko izmantot, lai būtu gudrāks par ērcēm:

- Repelenti – dažādi līdzekļi, kurus var uzpūst uz ādas vai apģērba vai uzsmērēt uz ķermeņa.
- Mehāniskie – ultraskaņas atbaidītāji (Tickless), kurus var izmantot ne tikai cilvēkiem, bet arī mājdzīvniekiem. Mājdzīvniekiem var lietot arī dažādas tabletes vai ieliet skaustā šķidrumu, lai atbaidītu ērces.
- Ēteriskās eļļas, piemēram, kaķumētras, nelķu, purva vaivariņa, ģerāniju, tējas koka, raudenes, ķimeņu u.c



NEAIZMIRSTI  
PAR AIZSARDZĪBAS  
LĪDZEKĻIEM!



IZVĒLIES  
ATBILSTOŠU  
APĢĒRBU!



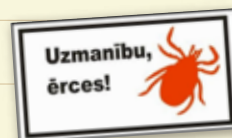
IZVĒLIES  
DOTIES UZ  
TĀDĀM VIETĀM,  
KUR ĒRCES NAV  
PLAŠI IZPLATĪTAS!



Velc garas bikses un kreklu/blūzi ar garām piedurknēm. Izvēlies apģērbu gaišā krāsā, jo uz tā vieglāk pamanīt ērces. Liec bikšu galus zeķēs. Galvā liec cepuri vai lakatiņu.



VIETAS DABĀ, KUR  
PLAŠI SASTOPAMAS  
ĒRCES, TIEK ATZĪMĒTAS  
AR SPECIĀLU ZĪMI –  
UZMANĪBU ĒRCES!



Laimas slimības  
slimnieku biedrība

# KĀ ES VARU IZSARGĀTIES NO ĒRCĒM?

## ESOT DABĀ

ATCERIES - ĒRCES  
PĀRVIETOJAS NO  
LEJAS UZ AUGŠU.  
PALŪDZ CEĻA BIEDRIEM  
PĀRBAUDĪT VIETAS, KO  
PATS NEREDZI,  
PIEMĒRAM, MUGURU!

✓ IK PA LAIKAM  
PĀRBAUDI,  
VAI PA TEVI  
NERĀPO KĀDA ĒRCE!

✓ IZVAIRIES ILGI  
UZKAVĒTIES VIETĀS,  
KUR ĒRCĒM  
ĪPAŠI PATĪK DZĪVOT!

Ērcēm īpaši patīk  
dzīvot ēnainās, mitrās  
vietās, aizaugušos lapu  
un jauktu koku mežos,  
aizaugušās pļavās u.c.

JĀ LAIKA  
APSTĀKĻI UN  
VIETA ĻĀWJ, NOVELC  
DRĒBES UN TĀS  
KĀRTĪGI IZPURINI!

✓ PIRMS IEKĀPŠANAS  
AUTOMAŠĪNĀ VAI  
IEIEŠANAS MĀJOKLĪ,  
VĒLREIZ RŪPĪGI  
PĀRBAUDI, VAI UZ TEVIS  
NAV KĀDA ĒRCE!

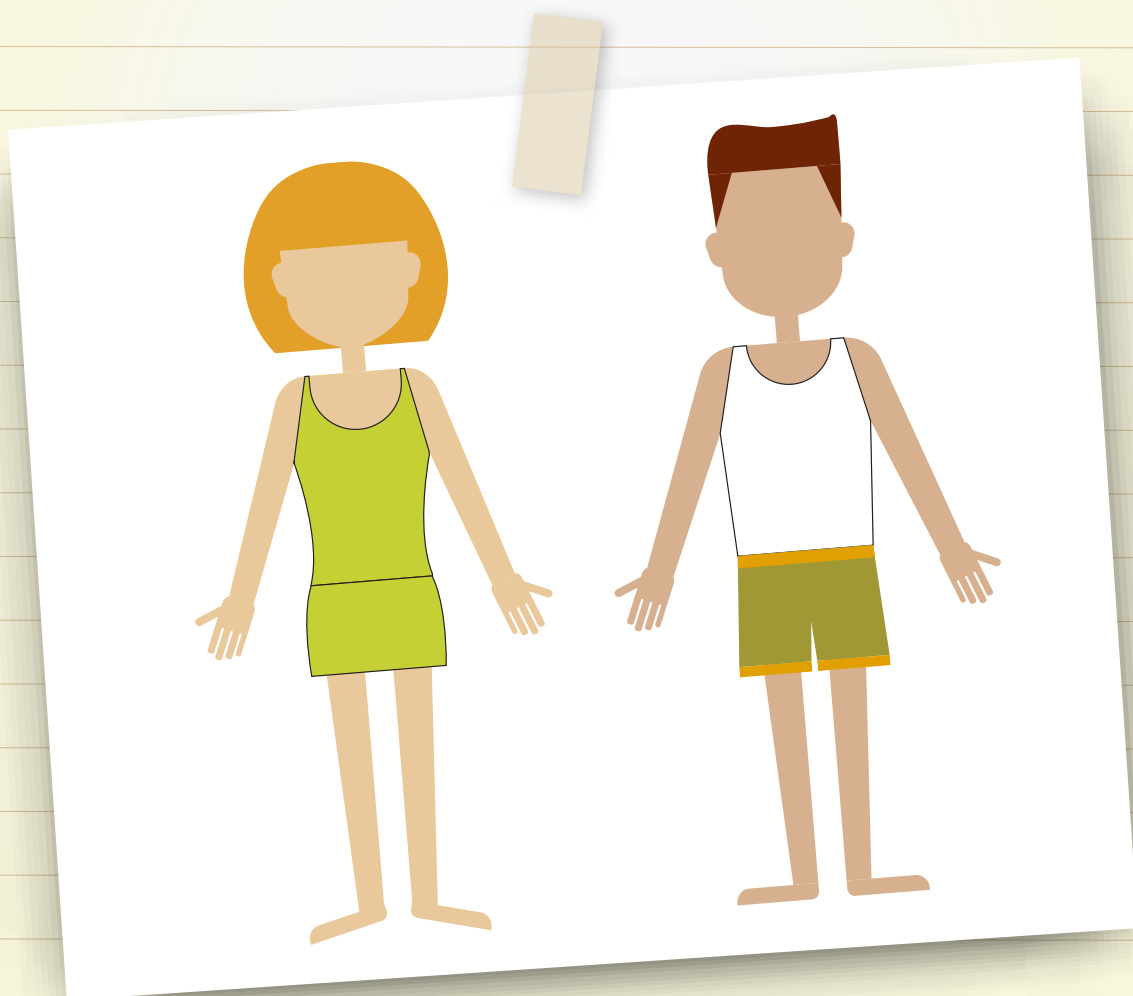


## KURĀS KERMENA VIETĀS ĒRCES VISBIEŽĀK PIESŪCAS?

Ērces visbiežāk piesūcas padusēs, ap ausīm, ap nabu, kāju locītavu bedrītēs, matos, ap jostasvietu, cirkšņos. Šīs ķermeņa vietas pēc būšanas dabā jāpārbauda īpaši rūpīgi. Atceries, ka ērces var būt tik sīkas kā magoņu sēkliņa, tādēļ esi vērīgs!

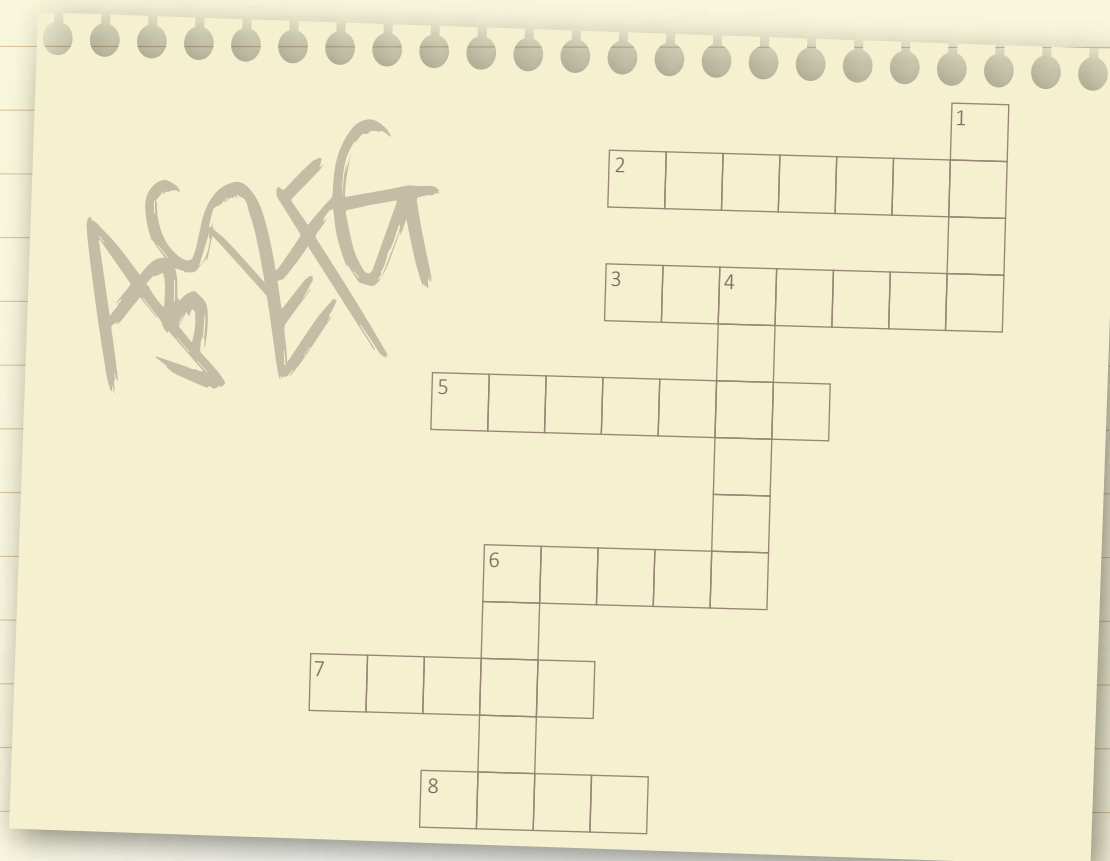


Tā ir Anna un Kārlis. Viņi bija pārgājienā pa mežu. Iesaki viņiem, kuras vietas uz ķermeņa īpaši rūpīgi jāpārbauda!  
Atzīmē attēlā!





Aizpildi krustvārdu mīklu!



## VERTIKĀLI

1. Sastapt ērces var dažādās vietās. Kas tā par vietu, kur aug daudz koku?
4. Ko ēd ērces?
6. Kā sauc gadalaiku, kurā ērces ir vismazāk aktīvas un guļ?

## HORIZONTĀLI

2. Kā sauc rīku, ar kuru var izraut ērci, ja tā ir piesūkusies? (atbildi meklē nākamajās darba lapās)
3. Kā sauc tās vietas, kurās ērcēm patīk dzīvot un tās neapspīd saule?
5. Aktīvā ērču barošanās sākas tad, kad ārā ir vismaz +5/+7 °C. Kā sauc mēnesi, kurā visbiežāk sākas aktīvā ērču barošanās sezona?
6. Dodoties dabā, jāgērbjas tā, lai pēc iespējas izsargātos no ērču piesūkšanās. Kā sauc apģērba gabalu, kurā jāsaliek bikšu gali?
7. Kā sauc zirnekļveidīgos, no kuriem ir jāuzmanās, jo tie var kaitēt cilvēku un mājdzīvnieku veselībai?
8. Pēc būšanas dabā rūpīgi jāpārbauda viss ķermenis, lai pārlicinātos, ka uz tā nav ērču. Ir dažas vietas, kurās ērces visbiežāk piesūcas. Viena no tādām ir vēdera apvidū.

Kā sauc šo vietu?





## KO DARĪT, JA PIESŪKUSIES ĒRCE?

Ja atrodi ērci, nekavējoties dodies pie vecākiem vai cita pieaugušā, lai to pareizi izrautu. Ērci nedrīkst saspiest, kā arī nekādā gadījumā nedrīkst tai liet virsū šķidrumus vai to raut ar pirkstiem.

### Atgādināni pieaugušajam:

1. pirms ērces izraušanas uzvilkt cimdus vai arī pēc tam rūpīgi nomazgāt rokas;

2. pirms ērces izraušanas nospiest ērces snukīti ar pinceti vai speciālu rīku ērces izraušanai;

3. pēc ērces izraušanas vietu, kurā tā bija piesūkusies, nodezinficēt;

4. nodezinficēt pinceti/ērču izraušanas rīku;

5. pēc ērces izvilkšanas no tās droši atbrīvojies.



# KO DARĪT, JA PIESŪKUSIES ĒRCE?

Dažādās Latvijas laboratorijās iespējams nodot izvilkto ērci un to pārbaudīt uz vairākām slimībām. Tādā gadījumā ērce jāievieto slēgtā trauciņā vai maisiņā, kurā jāieliek arī mitra vatīte.

**SVARĪGI**

Ja jūties saguris, sāp galva vai tev parādās kādi izsitumi, nekavējoties par to pastāsti saviem vecākiem vai kādam citam pieaugušajam!!

**Vecākiem!**

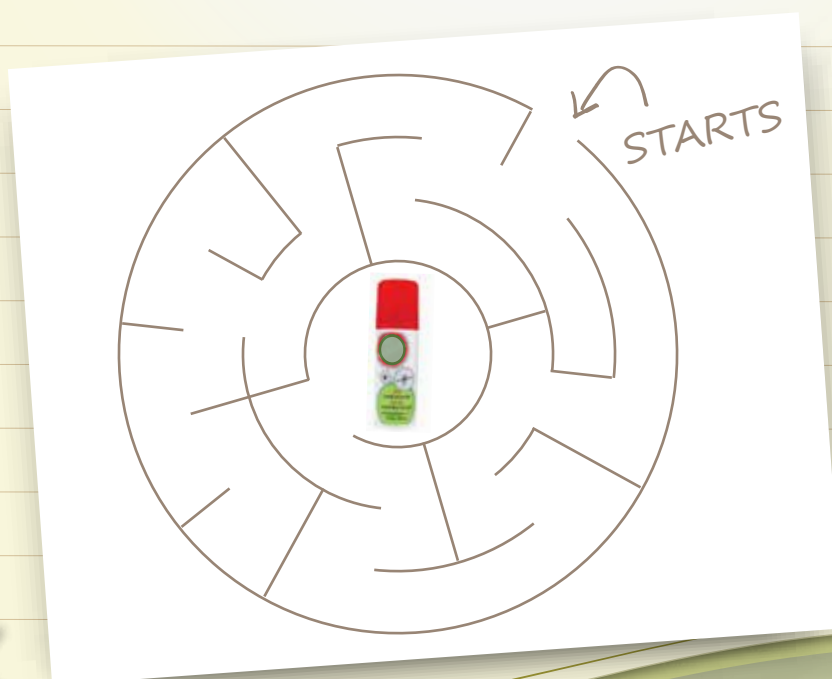
Vairāk informācijas par izņemtās ērces pārbaudīšanu un nogādāšanu laboratorijā:

Centrālā laboratorija <https://ieej.lv/C7uWD>  
Gen Era <https://ieej.lv/N7axL>

Izņemtu ērci pārbaudei var nodot arī Latvijas Infektoloģijas centrā.



Atrodi ceļu līdz ērcu atbaidīšanas līdzeklim!



Vecākiem!

## INFORMĀCIJA PAR ĒRCES IZRAUŠANU

Entomologa Voldemāra Spuņģa ieteikums:

“Raut pa tiešo vai ar griezienu ir atkarīgs no tā, no kā mēs gribētu izvairīties. Galvenais ir nospiest gremošanas traktu (snuķi) ar diegu vai pinceti. Ja mēs nospiežam ērces gremošanas traktu (mute-siekalu dziedzeri- priekšzarna- viduszarna), tad encefalīta vīrusa gadījumā tas ir gandrīz vienalga, jo vīruss jau varētu būt ievadīts kopā ar siekalām. Tomēr ar šo nospiešanu mēs varētu samazināt ar siekalām ievadīto vīrusu daudzumu. Borēliju gadījumā nospiešana ir būtiska, jo baktērijas atrodas ērces viduszarnā.

Saspiešana un izvilkšana ar pirkstiem noteikti var palielināt ērces viduszarnas satura iekļūšanu brūcē. Līdzīgi arī darbojas ērces pārklāšana ar eļļu vai spirtu, tas var izraisīt ērces elpošanas traucējumus un ērce sāk rīstīties (lai gan neelpo caur muti) un atvemj viduszarnas saturu brūcē.

Cilvēki parasti ērci ierauga nākošajā rītā, kad tā jau piesūkusies. Ja ērce ir nesen piesūkusies – vairākas stundas –, tad tā ir viegli izraujama ar jebkādiem līdzekļiem. Taču, ja pagājis ilgāks laiks – diennakts –, tad ērce savu snuķi ar izdalītajiem dziedzeru sekrētiem it kā "iecementē" un tad pagriešana ir nepieciešama.”



Vecākiem!

## INFORMĀCIJA PAR ĒRCES IZRAUŠANU

Marija Škiļna

(Марія Шкільна), ILADS biedrs (Ukraina):

“Ērci rekomendējam izvilkt ar speciālu rīku – Tick Twister, jo tādā veidā ādā netiek atstātas mutes atliekas un var izvilkt gan lielas, gan mazas ērces, kā arī to var izdarīt pāris sekunžu laikā bez sāpēm. Ja netiek izvilкта ērces galva, ir augsts infekcijas risks.”

Slimības kontroles  
un profilakses centrs:

“Izvilkšanai var izmantot smailu pinceti, ar ko satvert ērces snukīti pēc iespējas tuvāk ādai un ar lēnu apļveida kustību izvelk ērci ārā.”

Vairāk informācijas:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/aktualitates/get/nid/676>

Nekrītiēt panikā, ja ērce piesūkusies! Vērojiet pašsajūtu un sazinieties ar speciālistu, kam uzticaties! Turpmākās nedēļas nepieciešams stiprināt imunitāti un izvairīties no organisma pārslodzes. Atcerieties, ka Laimas slimības gadījumā migrējošā eritēma jeb sarkanais pleķis var arī nebūt (tas parādās 40-60% gadījumā), tāpēc pat ja pleķa nav, bet parādās paaugstināta temperatūra, galvassāpes, nogurums vai citi simptomi, nekavējoties dodieties pie ārsta!







Atrodi vārdus, kuri paslēpušies burtu rindās!

ĒRCE, PĀRBAUDĪTIES, PINCETE, MEŽS, VESELĪBA

S	T	O	M	Ķ	I	S	A	K	F	E	M	O
I	P	S	M	D	V	P	N	O	Ķ	R	U	B
T	A	Ā	S	L	P	Ģ	S	Ā	Ē	R	C	E
F	Ņ	E	R	H	N	M	A	Z	M	Ē	S	P
B	Ī	T	G	B	E	P	Ā	R	Z	S	V	R
D	R	Ū	M	Ž	A	S	B	T	A	P	P	O
P	Ā	R	S	B	Ī	U	Ģ	U	S	I	I	S
Ī	N	P	Ē	G	Ā	N	D	I	Z	O	N	M
I	S	Ē	R	C	G	S	Š	Ī	L	Ā	C	S
Ž	L	T	S	M	R	C	E	R	T	S	E	V
E	F	B	Ī	L	S	Ž	G	C	S	I	T	S
M	A	V	E	S	E	L	Ī	B	A	Z	E	H
S	O	S	Ā	V	G	R	P	C	E	T	E	S

**APSVEICAM!** Tu esi uzzinājis būtiskāko par ērcēm, tagad tev ir jānokārto eksāmens, lai saņemtu **ĒRČU DETEKTĪVA DIPLOMU.**

Pirms ķeries klāt eksāmenam, vienmēr atceries – dodoties dabā, jā rūpējas ne tikai par sevi, bet arī par apkārtējo vidi!

Neņem līdzi neko lieku un neatstāj dabā tukšos iepakojumus! Tie apdraud rāpuļu, putnu, dzīvnieku veselību un pat dzīvību.



# ĒRČU DETEKTĪVA EKSĀMENS



1. Uzzīmē ērci!

2. Kā tu vari izsargāties no ērcēm? (apvelc pareizās atbildes)

- a) dodoties dabā, vilkt garas bikses un kreklu/blūzi gaišā krāsā;
- b) likt galvā cepuri vai lakatiņu;
- c) bikšu galus likt zeķēs;
- d) esot dabā, regulāri sevi pārbaudīt;
- e) pirms došanās dabā palūgt kādam no vecākiem vai citam pieaugušajam uzsmērēt vai uzpūst līdzekļus, kas atbaida ērces;
- f) atgriežoties mājās, likt mazgāties drēbes un doties uzreiz dušā;
- g) atgriežoties mājās, rūpīgi pārbaudīties;
- h) visas iepriekš minētās atbildes ir pareizas.



3.

Nosvītro nepareizos apgalvojumus!

- a) ērces var sastapt mežā;
- b) ērces var sastapt veikalā;
- c) ērces var sastapt aizaugušā pļavā;
- d) ērces var sastapt arī pilsētas parkā un piemājas dārzā;
- e) ērces var sastapt ledusskapī.

4.

Uzraksti 3 galvenās lietas, ko tu iemācījies par ērcēm!

1.

2.

3.

5.

Tagad pastāsti draugiem to, ko iemācījies!

Uzaicini arī viņus kļūt par ērcu detektīviem!

**APSVEICAM!**

Tavs diploms, kas apliecina, ka

**ESI KĻUVIS PAR  
ĒRČU DETEKTĪVU**

ir nākamajā lapā.





# ĒRČŪ DETEKTĪVA DIPLOMS

.....

*Dodoties dabā, esi gudrāks par ērcēm!*

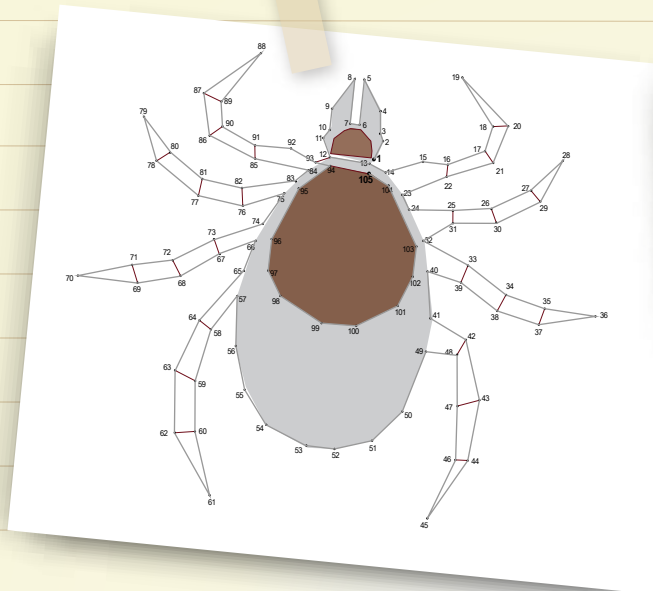


Laimas slīmības  
slimnieku biedrība

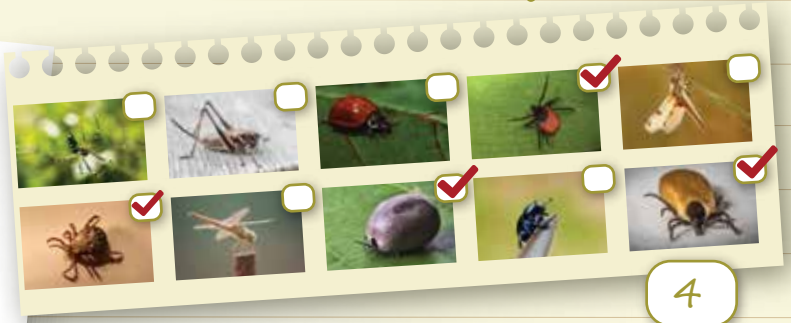


# UZDEVUMU ATBILDES

✓ 1.lpp.



✓ 3.lpp.



✓ 4.lpp.

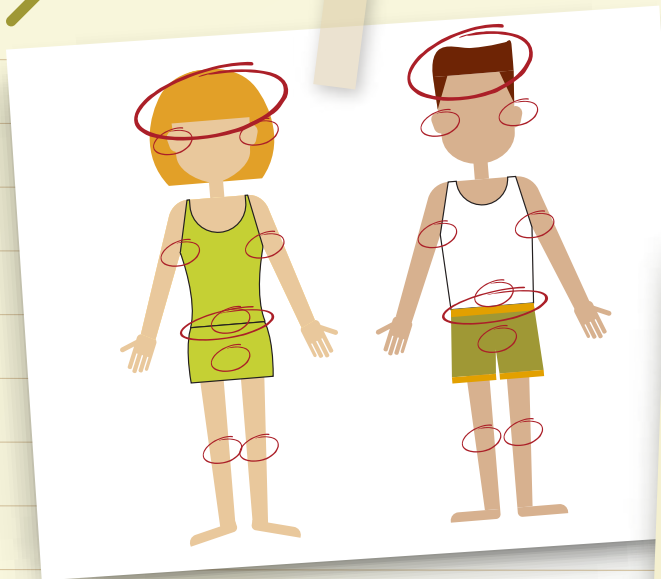


✓ 6.lpp.

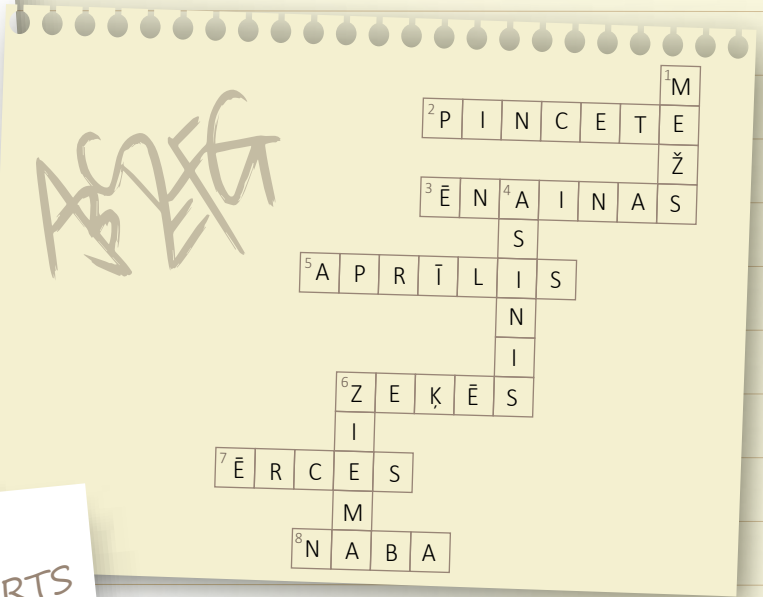


# UZDEVUMU ATBILDES

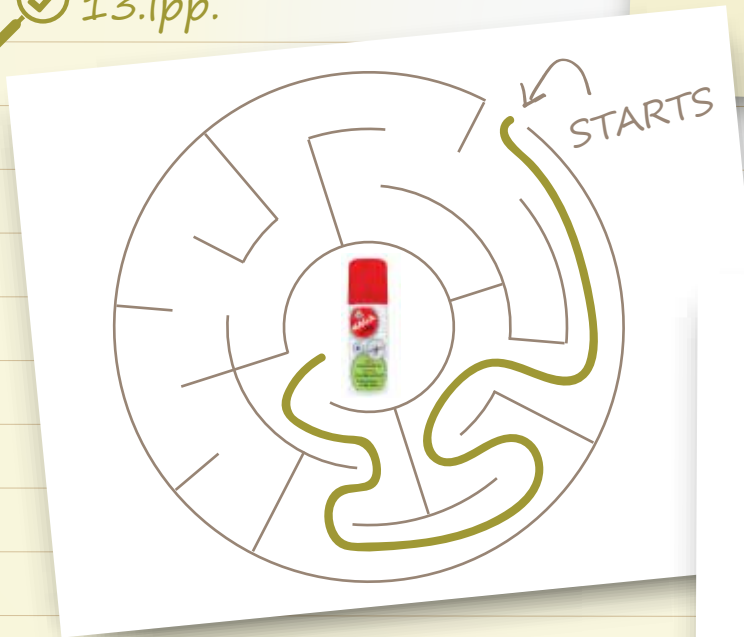
✓ 10.lpp.



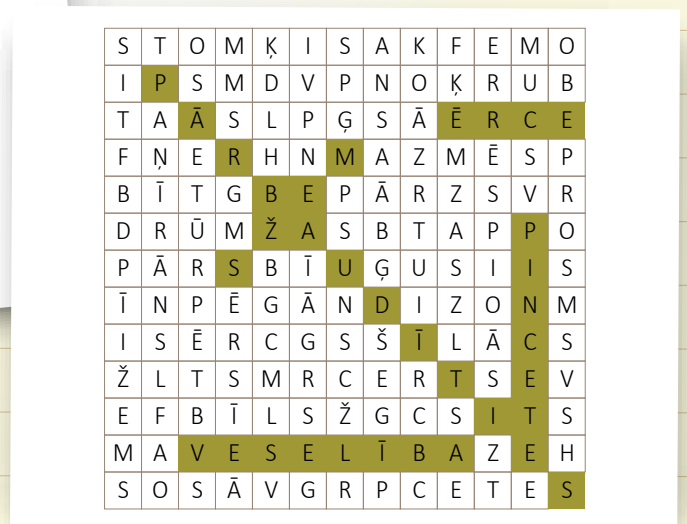
✓ 11.lpp.



✓ 13.lpp.



✓ 16.lpp.



# PAR LAIMAS SLIMĪBAS SLIMNIEKU BIEDRĪBU



Laimas slimības  
slimnieku biedrība

Laimas slimības slimnieku biedrība ir sabiedriskā labuma organizācija, un tās mērķis un misija ir vienot un aizstāvēt Laimas slimības slimnieku intereses, izglītēt sabiedrību, sniegt atbalstu Laimas slimības slimniekiem un viņu tuviniekiem, kā arī veidot sadarbību ar medicīnas speciālistiem, lai kopīgiem spēkiem uzlabotu Laimas slimības diagnostikas un ārstēšanas praksi Latvijā.

## VAIRĀK INFORMĀCIJAS

[www.laimasslimiba.lv](http://www.laimasslimiba.lv)

<https://www.facebook.com/laimasslimniekubiedriba/>

<https://www.youtube.com/channel/UCTKkVkRk8ubkE0mzOeFDXTw>

## KONTAKTI

[laimasbiedriba@gmail.com](mailto:laimasbiedriba@gmail.com)

## LAIMAS SLIMĪBAS SLIMNIEKU ATBALSTA GRUPA

<https://www.facebook.com/groups/287354671899758>

Ziedojumiem

Laimas slimības slimnieku biedrība

Banka: Luminor Bank

Konta numurs: LV73RIK00002930270724

Vienotās reģistrācijas numurs: 40008285893

Sabiedriskā labuma organizācija