



HVORDAN UNNGÅ FLÅTTBITT?

- Unngå områder med høyt gress, lyng og kratt der det er mye flått.
- Dekk til bar hud hvis du går i områder med mye flått.
- Gå med lange bukser puttet ned i strømper/støvler.
- Bruk flått/myggmiddel.
- Gå gjerne med lyse klær. Det gjør det mye enklere å se flåtten.

Etter ferdsel i flått-områder bør man sjekke klær, hud og hår nøye. Det er viktig å sjekke hele kroppen. Særlig områder som ikke er så synlige (som hodebunn). Husk at skogflåtten er veldig liten og kan være vanskelig å se.



Nymfe sett under forstørrelsesglass

Flått



Brosjyren er utviklet av Folkehelseinstituttet og Nasjonal kompetansetjeneste for flåttbårne sykdommer som en del av EU-Interreg ØKS-prosjektet ScandTick Innovation.

Foto: Per Eikeset Knudsen og fotolia.com
Design: Melkeveien Designkontor AS
Trykk: Byråservice AS
Bestilling: flaatt@sshf.no eller publikasjon@fhi.no

Les mer:
flattsenteret.no
www.fhi.no/flatt
scandtick.com

August 2016



HVA ER FLÅTT?

Flått er edderkoppdyr som lever av å suge blod fra pattedyr, fugler og smågnagere. På verdensbasis kjenner man 900 ulike flåttarter. I Norden er skogflått (Ixodes ricinus) den vanligste arten.

Skogflått har fire utviklingsstadier; egg, larve, nymfe og voksen. Både larver, nymfer og voksne kan suge blod.

HVOR FINNES FLÅTTEN?

I Norge finnes skogflått stort sett i kystnære strøk fra Oslofjorden opp til Helgelandskysten. Det er mest flått på Sørlandet.

Flått tåler ikke tørke særlig godt, og trives best på fuktige steder med høyt gress, busker/kratt, og i skog med god tilgang på store vertsdyr som rådyr, hjort og elg. Man kan også finne flått i hager.

Skogflått er som regel aktiv fra april til november, men dersom det er mer enn 5 °C kan den også være aktiv om vinteren. Når flått ikke er aktiv ligger den i ro på bakken.

BLIR MAN SYK AV FLÅTTBITT?

Et flåttbitt i seg selv er ikke farlig, men flått kan bære med seg bakterier og virus og kan dermed overføre sykdommer til mennesker og dyr.



Skogflått er liten og kan være vanskelig å oppdage. Det er ofte nymfene som overfører smitte.

Studier fra nordiske land viser at selv i områder med mye flått er risikoen for å bli syk etter flåttbitt lav – omtrent 2 %.

Borreliose, som skyldes Borrelia-bakterien, er den vanligste flåttbårne sykdommen. Bakterien oppholder seg i magen på flått og trenger tid på å bevege seg til spyttkjertlene, hvor den kan overføres til mennesker eller dyr. Dette tar omtrent 24 timer. Fjern derfor flått så raskt som mulig.

Skogflåttencefalitt (TBE) er en annen kjent flåttbårne sykdom. TBE er mye mer sjeldent enn borreliose og skyldes et virus. De fleste som smittes får ingen symptomer. Enkelte får influensalignende symptomer, noen et alvorlig sykdomsforløp (hjernebetennelse). TBE-viruset kan smitte kort tid etter et flåttbitt. Det finnes en vaksine mot TBE, men ikke mot Borrelia.

HVORDAN FJERNE FLÅTTEN?

Det er best å bruke en pinsett/flåttfjerner. Ta tak i flått helt inne ved huden og dra den rett ut. Det gjør ikke noe dersom litt av flått sitter igjen ved bittstedet.

NÅR BØR DU OPPSØKE LEGE?

Oppsøk lege dersom du får et rødt utslett, Erytema migrans, som vokser utover bittstedet og får en diameter på mer enn 5 cm. Utslettet er det vanligste symptomet på borreliose, og kan oppstå 3–30 dager etter et flåttbitt.

Erytema migrans skal **ALLTID** behandles med antibiotika. Det er ikke nødvendig å ta blodprøver. Inntil 8 uker etter flåttbitt er det en risiko for at prøven er negativ (selv om man er smittet).

Etter et flåttbitt kan man få en blå/rød sone på 1–2 cm rundt bittstedet som klør. Dette er ufarlig og betyr ikke at du er smittet.

Erytema migrans er et symptom på tidlig lokal borrelia-infeksjon ettersom bakterien sitter i huden. Hos 10–15 % av de som blir smittet kan bakterien vandre til andre organer og vev. I Norden er det mest vanlig med spredning til nervesystemet (nevroboreliose) og i noen tilfeller ledd (borrelia artritt). Symptomer oppstår typisk et par måneder etter smitte. Mange husker verken flåttbitt eller utslett.

Kontakt legen din dersom du får følgende symptomer:

- Ansiktslammelse
- Utstrålende smerter med eller uten lammelser i rygg/armer/bein
- Balanseproblemer sammen med dårlig kontroll på vannlatingen
- Influensalignende symptomer som hodepine og lysskyhet, feber, muskel – og leddsmerter og sykdomsfølelse
- Hovenhet og væskeansamling i kneledd, eller ett av de andre store leddene



Erytema migrans er ofte ringformet med et blekt parti i midten.

Erytema migrans kan også ha en mer jevn farge. Utslettet kan være veldig rødt eller blekt rosa.

Atypisk Erytema migrans med «flekke» utseende.