



# PROFITEZ DU PLEIN AIR SANS TIQUER

La **maladie de Lyme** est transmise par les morsures de tiques à pattes noires infectées. Ces tiques se trouvent dans les zones boisées, les arbustes, les herbes hautes et les tas de feuilles, ou à proximité de ces zones.

**Suivez ces conseils lorsque vous faites des activités extérieures :**



01

## PRÉVENIR

- ✓ Utilisez un chasse-moustiques qui contient du DEET ou de l'icaridine (suivre les instructions).
- ✓ Portez des chaussures fermées, un chandail à manches longues et un pantalon.
- ✓ Rentrez votre chandail dans votre pantalon et remontez vos bas par-dessus votre pantalon.
- ✓ Restez sur les sentiers.



02

## VÉRIFIER

- ✓ Inspectez tout votre corps chaque jour pour repérer les tiques. Inspectez aussi vos enfants, vos animaux de compagnie et votre équipement.
- ✓ Prenez un bain ou une douche dans les deux heures suivant votre sortie.
- ✓ Mettez vos vêtements dans la sècheuse au cycle le plus chaud pendant au moins 10 minutes.



03

## AGIR

- ✓ Utilisez des pinces à épiler pour retirer immédiatement les tiques accrochées à la peau en tirant lentement et tout droit.
- ✓ Lavez le site de la morsure avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- ✓ Consultez un professionnel de la santé si vous ne vous sentez pas bien ou que vous avez des inquiétudes après une morsure de tique.
- ✓ Mettez la tique dans un contenant hermétique et apportez-la si vous allez voir un professionnel de la santé.

Pour en savoir plus, consultez

**Canada.ca/MaladieDeLyme**