

# SUSI ANG MAAGAP NA PAGTUKLAS

Napakahalagang matukoy ang Lyme disease sa mga unang yugto nito. Kadalasan, mabisang nagagamot ang Lyme disease sa pamamagitan ng mga antibiotic kapag natukoy ito nang maaga.

Karaniwang lumalabas ang **mga sintomas** sa loob ng 3 hanggang 30 araw pagkatapos mong makagat. Maaaring mag-iba-iba ang mga ito sa bawat tao at **maaaring may kasama** itong alinman sa mga sumusunod:

- ▶ Pamamantal (kung minsan, may hugis na tulad ng bull's eye)
- ▶ Lagnat
- ▶ Panginginig
- ▶ Pananakit ng ulo
- ▶ Pagkapagod
- ▶ Mga sumasakit na kalamnan at kasukasuan
- ▶ Mga namamagang kulani

Kasama sa **mas malulubhang sintomas** (na nararanasan sa loob ng ilang linggo hanggang ilang buwan pagkatapos makagat ng garapata, kung hindi nagamot) ang, ngunit hindi limitado sa mga sumusunod:

- ▶ Malulubhang pananakit ng ulo
- ▶ Pagkaparalisa ng mukha (tulad ng Bell's palsy)
- ▶ Pananakit ng kasukasuan
- ▶ Hindi regular na tibok ng puso
- ▶ Mga nervous system disorder (tulad ng pagkahilo, pagkalito ng isip, o kawalan ng kakayahang makapag-isip nang malinaw, at pagkawala ng memorya, pananakit ng nerbiyo, pamamanhid, o pakiramdam na tinutusok (tingling) sa mga kamay o paa)

**Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan** kung masama ang iyong pakiramdam o kung nag-aalala ka pagkatapos makagat ng garapata.

# MGA ALAGANG HAYOP AT LYME DISEASE

Bagama't hindi direktang maikakalat ng mga alagang hayop ang Lyme disease sa mga tao, maaaring magdala ang mga ito ng mga garapatang may impeksyon sa iyong bahay o bakuran. Kasinghalaga rin ng mga regular na pagsusuri para sa garapata at agarang pag-aalis ng garapata sa tao ang paggawa nito sa mga alagang hayop.



Ang mga namamagang kalamnan at kasukasuan ang pinakapangkaraniwang sintomas ng Lyme disease sa mga alagang hayop. Maaaring makaranas ng lagnat at pagkapagod ang ilang hayop. Makipag-usap sa iyong beterinaryo tungkol sa pag-iwas sa garapata o kung sa palagay mo ay may Lyme disease ang iyong alagang hayop.

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang **Canada.ca/LymeDisease**

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, as represented by the Minister of Health, 2020

PRINT Cat.: H14-322/1-1-2020Tgl • ISBN: 978-0-660-38073-5 • Pub.: 200529  
PDF Cat.: H14-322/1-1-2020Tgl • ISBN: 978-0-660-38058-2



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

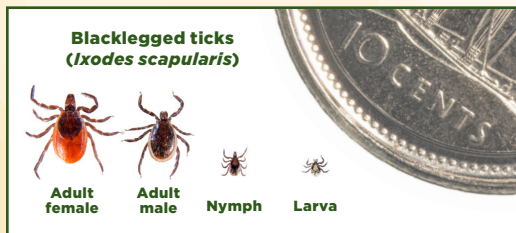
# MAGLIBANG SA LABAS, NANG WALANG GARAPATA

**NASA CANADA NA ANG LYME DISEASE. MAHALAGA ANG PAG-IWAS.**

Canada

# ALAMIN KUNG PAANO MO MABABAWASAN ANG IYONG PANGANIB

Ang Lyme disease ay naikakalat sa pamamagitan ng kagat ng mga blacklegged tick na may impeksyon. Karaniwang makikita ang mga garapatang ito sa at malapit sa mga lugar na may mga puno, halamang may matigas na puno (shrub), mataas na damo, o tambak ng mga dahon. Maaari itong magdulot ng malulubhang isyu sa kalusugan kung hindi magagamot, ngunit may magagawa ka upang mabawasan ang iyong panganib.



Source ng mga larawan ng tick: URI TickEncounter Resource Center

# KAYA MO BANG MATUKOY ANG ISANG BLACKLEGGED TICK?

Sa pangkalahatan, nahahawahan ang mga tao sa pamamagitan ng kagat ng maliit pang garapatang tinatawag na mga nymph na humigit-kumulang kasinglaki ng poppy seed. Ang malalaking garapata (na humigit-kumulang kasinglaki ng linga) ay maaari ring magkalat ng Lyme disease. Napakaliit ng mga garapata at karaniwang hindi masakit ang mga kagat ng mga ito, kaya maaaring hindi mo mapansin na nakagat ka na.

# MGA TIP SA PAG-IWAS!



Ang pinakamagandang paraan upang maiwasan ang Lyme disease ay umiwas na makagat ng garapata. Sundin ang mga tip na ito kapag pumupunta sa mga lugar kung saan maaaring makita ang mga garapata:

## PIGILAN

- ✓ Magsuot ng mga damit na may mahabang manggas at pantalon na mapusyaw ang kulay.
- ✓ Ipasok ang iyong damit sa loob ng pantalon mo, at ang iyong pantalon sa mga medyas mo.
- ✓ Magsuot ng mga sapatos na sarado.
- ✓ Gumamit ng spray para sa insekto na may DEET o Icaridin (palaging sundin ang mga direksyon sa label).
- ✓ Maglakad sa malilinis na daanan o bangketa.
- ✓ Maaari ka ring magsuot ng damit na may permethrin, na available na ngayon sa Canada (palaging sundin ang mga direksyon sa label).

## SURIIN

- ✓ Mag-shower o maligo kaagad pagkagaling sa labas.
- ✓ Araw-araw na magsagawa ng pambuong katawan na pagsusuri para sa garapata sa iyong sarili, mga anak, alagang hayop at kagamitan.
- ✓ Ilagay ang iyong mga damit sa dryer sa high heat sa loob ng hindi bababa sa 10 minuto.

# ANO ANG DAPAT MONG GAWIN KAPAG NAKAGAT KA?

## AKSYUNAN

- ✓ Gumamit ng malinis na fine-point na tiyani upang maalis kaagad ang mga nakadikit na garapata:
  - ▶ Hawakan ang ulo ng garapata nang malapit sa iyong balat hangga't maaari.
  - ▶ Dahan-dahan itong hilahin. Subukang huwag palipitin o pigain ang garapata.
  - ▶ Kung may mahiwalay na bahagi ng bibig ng garapata at naiwan ito sa iyong balat, alisin ang mga ito gamit ang tiyani.
  - ▶ Kung hindi mo na maalis ang mga bahagi ng bibig, iwanan na ang mga ito, at hayaang gumaling ang iyong balat.
- ✓ Hugasan ang bahaging nakagat gamit ang sabon at tubig o alcohol-based na sanitizer.
- ✓ Ilagay ang garapata sa isang lagayang may takip at dalhin ito kapag nagpunta ka sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan.
- ✓ Makipag-ugnayan sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung masama ang iyong pakiramdam o kung nag-aalala ka pagkatapos makagat ng garapata.

