



享受戶外， 遠離蜱蟲



萊姆病 是通過被感染的黑足蜱蟲的叮咬，傳播給人類。黑足蜱蟲通常存在于樹木、灌木叢、高草叢或落葉堆裡及附近。

當您去戶外場所時，請遵守下述貼士：



01

預防

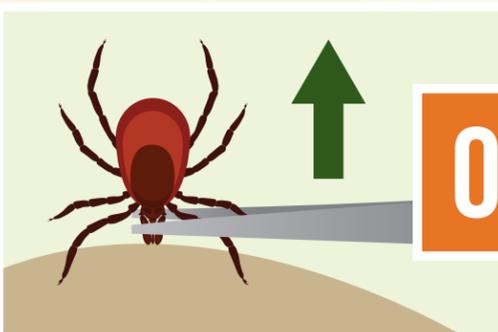
- ✓ 穿著淺色長袖上衣和長褲。
- ✓ 將上衣下擺塞進褲子，並將褲腿塞進襪子裡。
- ✓ 穿不露腳趾的鞋子。
- ✓ 使用含避蚊胺 (DEET) 或羥呱酯 (Icaridin) 的驅蟲噴霧 (務必遵守標籤上的使用說明)。
- ✓ 您還可以穿著經撲滅司林 (permethrin) 處理過的衣服，現在在加拿大已可買到 (務必遵守標籤上的使用說明)。



02

檢查

- ✓ 從戶外回來後，儘快淋浴或泡澡。
- ✓ 對您自己、您的小孩、寵物以及戶外裝備進行每日全面檢查。
- ✓ 換下的衣物用烘乾機高溫烘乾至少10分鐘。



03

採取行動

- ✓ 立即使用乾淨的尖頭鑷子將附著的蜱蟲拔除；緩慢將蜱蟲直接拔除。儘量不要扭動或擠壓蜱蟲。
- ✓ 用肥皂和清水或含酒精的消毒液清洗被叮咬部位。
- ✓ 如果您要去見醫療服務人員，可將蜱蟲放在密閉容器內，交給他們檢查。
- ✓ 如果您在被蜱蟲叮咬後感到不適或擔憂，請聯繫您的醫療服務人員。

如需更多資訊，請訪問

Canada.ca/LymeDisease

Canada