



استمتع بالأنشطة الخارجية، دون قُرَاد

ينتشر **مرض لايم** عن طريق لدغة القُرَاد أسود الأرجل المصاب. يعيش هذا القُرَاد عادةً في المناطق التي توجد فيها أشجار أو شجيرات أو عشب طويل أو أكوام من أوراق الأشجار وبالقرب منها.

اتبع هذه النصائح عند التوجه للأماكن الخارجية:

الوقاية

- ✓ ارتد قمصانًا طويلة الأكمام وبنطالًا فاتحة اللون.
- ✓ ادخل قميصك في البنطلون وأدخل البنطلون في جواربك.
- ✓ ارتد أذنية مغلقة من الأمام.
- ✓ استخدم بخاخ طارد للحشرات يحتوي على ثنائي أثيل تولواميد "DEET" أو الإيكاريدين "Icaridin" (اتبع دائمًا الإرشادات الموضحة على الملصق). احرص على المشي على ممرات أو طرق خالية.
- ✓ يمكنك أيضًا ارتداء ملابس معالجة بالبيريثيرين، وهي متوفرة الآن في كندا (اتبع دائمًا إرشادات الملصق).



01

الفحص

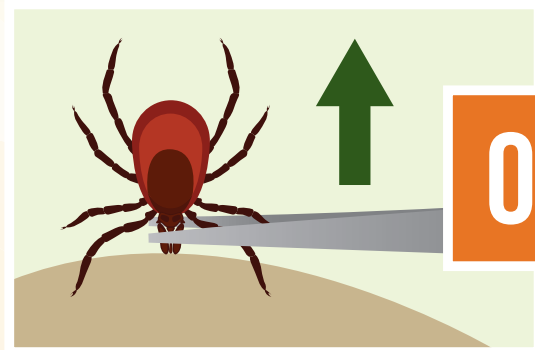
- ✓ اغتسل بالذُّش أو استحم في أقرب وقت ممكن بعد التواجد في الأماكن الخارجية.
- ✓ تحقق من عدم وجود القُرَاد يوميًا لنفسك وأطفالك وحيواناتك الأليفة وملابسك.
- ✓ ضع ملابسك في مجفف على حرارة عالية لمدة لا تقل عن 10 دقائق.



02

اتخذ إجراء

- ✓ استخدم ملقاطًا نظيفًا مستدق الطرفين لإزالة القُرَاد الملتصق على الفور عن طريق سحبها مباشرة ببطء بعيدًا عن جسمك. حاول ألا تلف القُرَاد أو تضغط عليها.
- ✓ اغسل منطقة اللدغة بالماء والصابون أو مطهر كحولي.
- ✓ أبق القُرَاد في حاوية مغلقة وأحضره معك إذا كنت ستذهب إلى مقدم الرعاية الصحية.
- ✓ اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كنت تشعر أنك لست على ما يرام أو كنت قلقًا بعد تعرضك لللدغة قُرَاد.



03

للحصول على مزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

Canada.ca/LymeDisease