



# GODERSI L'ARIA APERTA, SENZA UNA ZECCA

**La malattia di Lyme è** diffusa dal morso di zecche dalle zampe nere infette. Queste zecche si trovano spesso vicino a zone con alberi, arbusti, erba alta o mucchi di foglie.

**Seguire questi consigli quando si esce all'aperto:**



01

## PREVENZIONE

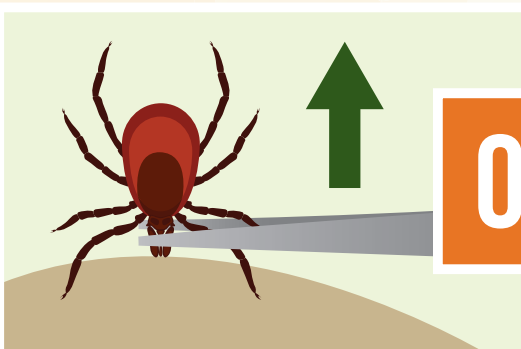
- ✓ Indossare camicie e pantaloni di colore chiaro e a maniche lunghe.
- ✓ Infilare la camicia nei pantaloni e i pantaloni nei calzini.
- ✓ Indossare scarpe chiuse.
- ✓ Usare spray per insetti con DEET o Icaridina (seguire sempre le indicazioni dell'etichetta).
- ✓ Si possono anche indossare abiti trattati con permetrina, ora disponibili in Canada (seguire sempre le indicazioni dell'etichetta).



02

## CONTROLLO

- ✓ Fare la doccia o il bagno il prima possibile dopo essere stati all'aperto.
- ✓ Effettuare quotidianamente un controllo completo del proprio corpo, dei figli, degli animali domestici e della propria attrezzatura per verificare la presenza di zecche.
- ✓ Mettere i vestiti in un'asciugatrice ad alta temperatura per almeno 10 minuti.



03

## AGIRE

- ✓ Usare delle pinzette pulite a punta fine per rimuovere immediatamente le zecche attaccate tirandole lentamente verso l'esterno. Cercare di non torcere né schiacciare la zecca.
- ✓ Lavare l'area del morso con acqua e sapone o con un disinfettante a base di alcol.
- ✓ Mettere la zecca in un contenitore chiuso e portarla con sé se ci si rivolge al medico.
- ✓ Contattare il proprio medico se non ci si sente bene o se si è preoccupati dopo essere stati morsi da una zecca.

Per maggiori informazioni, visitare  
**Canada.ca/LymeDisease**