



DISFRUTA DEL AIRE LIBRE, SIN GARRAPATAS

La **enfermedad de Lyme** se transmite por la picadura de garrapatas de patas negras infectadas. Estas garrapatas suelen encontrarse en zonas con árboles, arbustos, hierba alta o pilas de hojas o en áreas aledañas.

Sigue estos consejos cuando salgas al exterior:



01

PREVIENE

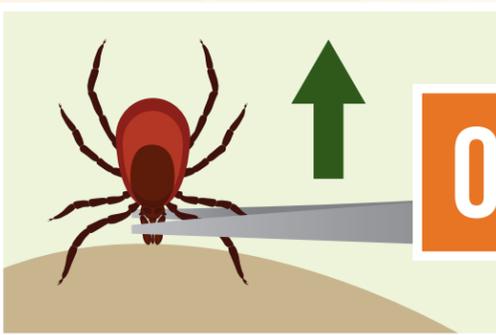
- ✓ Usa camisas de manga larga y pantalones de color claro.
- ✓ Mete la camisa dentro de los pantalones y los pantalones dentro de los calcetines.
- ✓ Lleva zapatos cerrados.
- ✓ Utiliza un insecticida con DEET o icaridina (sigue siempre las instrucciones de la etiqueta).
- ✓ También puedes usar ropa tratada con permetrina, que ahora está disponible en Canadá (sigue siempre las instrucciones de la etiqueta).



02

VERIFICA

- ✓ Dúchate o báñate lo antes posible después de estar al aire libre.
- ✓ Realiza una revisión diaria de todo el cuerpo en ti, tus hijos, mascotas y tus equipos para ver si detectas garrapatas.
- ✓ Pon la ropa en una secadora a temperatura alta durante al menos 10 minutos.



03

ACTÚA

- ✓ Utiliza pinzas limpias de punta fina para retirar inmediatamente las garrapatas adheridas tirando lentamente hacia afuera. Intenta no retorcer ni apretar la garrapata.
- ✓ Lava la zona de la picadura con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.
- ✓ Guarda la garrapata en un envase cerrado y llévala contigo si vas a ver a un profesional de la salud.
- ✓ Comunícate con un profesional de la salud si no te sientes bien o si estás preocupado después de haber sido picado por una garrapata.

Para más información, visita

Canada.ca/LymeDisease

Canada