



# MAGLIBANG SA LABAS, NANG WALANG GARAPATA

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.

**Sundin ang mga tip na ito kapag lumalabas:**



01

## PIGILAN

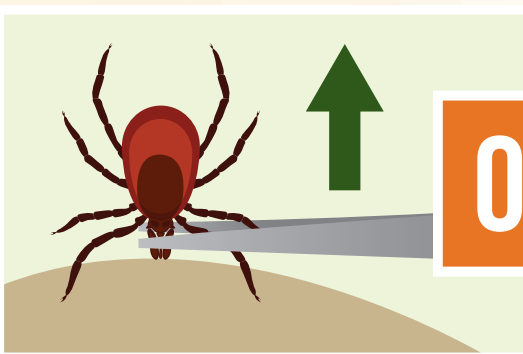
- ✓ Magsuot ng mga damit na may mahabang manggas at pantalon na mapusyaw ang kulay.
- ✓ Ipasok ang iyong damit sa loob ng pantalon mo, at ang iyong pantalon sa mga medyas mo.
- ✓ Magsuot ng mga sapatos na sarado.
- ✓ Gumamit ng spray para sa insekto na may DEET o Icaridin (palaging sundin ang mga direksyon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



02

## SURIIN

- ✓ Mag-shower o maligo kaagad pagkagaling sa labas.
- ✓ Araw-araw na magsagawa ng pagsusuri sa buong katawan 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.



03

## AKSYUNAN

- ✓ Gumamit ng malinis na fine-point na tiyani upang maalís kaagad ang mga nakadikit na garapata sa pamamagitan ng dahan-dahang paghila sa mga ito. Subukang huwag palipitin o pigain ang garapata.
- ✓ Hugasan ang bahaging nakagat gamit ang sabon at tubig o alcohol-based 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 para sa kalusugan kung masama ang iyong pakiramdam o kung nag-aalala ka pagkatapos makagat ng garapata.

Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang

**Canada.ca/LymeDisease**

