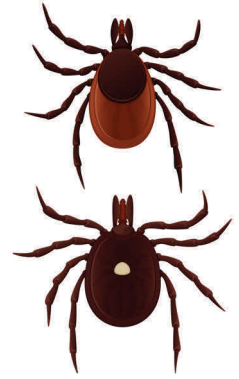


¡Es temporada de garrapatas!

¿Por qué nos preocupan las garrapatas?

Cada año, más personas contraen enfermedades transmitidas por garrapatas, como la enfermedad de Lyme, la fiebre manchada de las Montañas Rocosas y la erliquiosis.



¿Qué puedo hacer para evitar contraer una enfermedad transmitida por garrapatas?

Al trabajar, jugar o hacer senderismo al aire libre:

- Evite las hierbas altas y los matorrales densos en el bosque.
- Use ropa de color claro y camisas de manga larga.
- Meta la camisa dentro de los pantalones y los pantalones dentro de los calcetines.
- Camine en el centro de los senderos forestales, mantenga el césped cortado y rastrille las hojas/limpie la maleza en los patios arbolados/con sombra.
- Aplique repelentes para insectos con DEET en la piel, la ropa, el calzado, etc.
- Después de estar fuera, revise atentamente su cuerpo y las mascotas para ver si tienen garrapatas.

¿Cómo quito una garrapata?

- Usando pincitas, tome la garrapata cerca de las partes de la boca, lo más cerca de la piel posible.
- Tenga cuidado de no apretar o romper el abdomen hinchado de la garrapata.
- Hale la garrapata con un movimiento uniforme, hacia arriba hasta que se suelte de la piel.
- Lávese las manos y lave el lugar de la picadura con agua y jabón después de quitar la garrapata. Luego, aplique una solución antiséptica en el lugar de la picadura.
- Guarde la garrapata en alcohol o en una bolsa de plástico. Si se enferma, la identificación de la garrapata podría ayudarle al médico a diagnosticar la enfermedad.

Si desea obtener más información, visite: www.cdc.gov/ticks/tickbornediseases



5/23

Health Whys
Un mensaje de salud pública de
BlueRidgeHD.org

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síganos en
Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
To protect the health and promote the
well-being of all people in Virginia.