

CÓMO PREVENIR LAS PICADURAS DE GARRAPATA

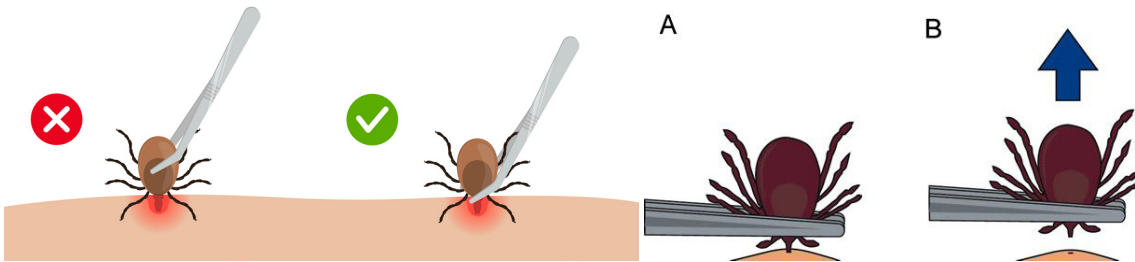
- ☀ No olvide que las garrapatas viven entre las hojas caídas, zonas de abundante vegetación o áreas con muchos árboles y sombra.
- ☀ Camine por el centro de los senderos, corte el césped y retire las hojas y la maleza de los patios con árboles o en sombra.
- ☀ Use pantalones largos y zapatos con calcetines y proteja la ropa y el equipamiento con productos que contengan permetrina al 0.5%. No aplique permetrina sobre la piel. Si lo prefiere, puede comprar ropa y equipo ya tratados con permetrina.
- ☀ **El uso de permetrina según lo indicado es muy eficaz para prevenir las picaduras de garrapata.**
- ☀ Métase los pantalones dentro de los calcetines o botas y la camisa dentro de los pantalones y use ropa de colores claros para ver las garrapatas con facilidad.
- ☀ Si usa pantalones cortos o pantalones no metidos en los calcetines, aplique repelente de insectos en la piel expuesta, como la parte inferior de las piernas y los brazos hasta los codos. Utilice productos registrados en la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) que contengan DEET, aceite de eucalipto de limón, IR3535 o picaridina. Siempre siga las instrucciones de uso del producto.
- ☀ Después de entrar en casa compruebe minuciosamente la presencia de garrapatas y dúchese con jabón. Seque la ropa en la secadora a una temperatura alta. También ayude y compruebe que los niños se revisen bien.



Para más información, visite www.vdh.virginia.gov/ticks

CÓMO QUITAR UNA GARRAPATA

- ☀ Con ayuda de unas pinzas, sujete la garrapata por la parte de la boca o la cabeza, lo más cerca posible de la piel.
- ☀ Tenga cuidado de no apretar ni reventar la barriga hinchada de la garrapata.
- ☀ Tire con firmeza hacia arriba y de forma constante hasta que se desprenda de la piel. No retuerza la garrapata ni le dé la vuelta mientras la extrae. Puede tardar hasta un minuto.
- ☀ **Otros métodos para quitarse una garrapata no son seguros.**
- ☀ Lávese las manos y el área de la picadura con agua y jabón y aplique un antiséptico.
- ☀ Es aconsejable poder identificar la garrapata. Guárdela en alcohol o en una bolsa de plástico.



Si se enferma, la identificación de la garrapata podría ayudar a su médico a diagnosticar la enfermedad.

Para más información, visite www.vdh.virginia.gov/ticks