

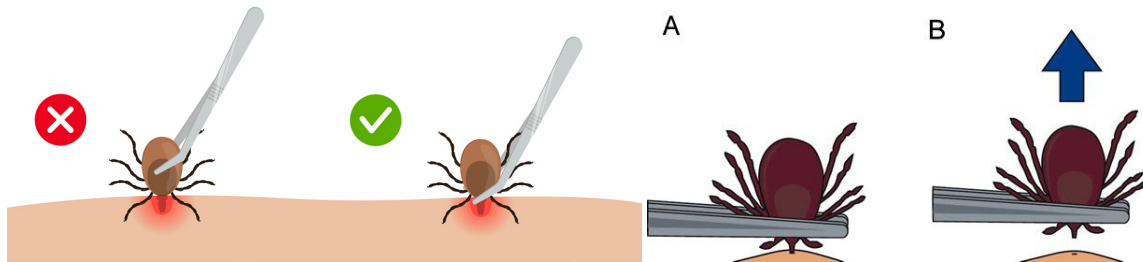
진드기 물림 예방

- * 낙엽 더미, 숲속 초목 또는 그늘진 지역 등 진드기가 서식할 수 있는 장소에 있을 시 진드기의 존재를 인지합니다.
- * 숲길에서는 중앙으로 걷습니다. 나무가 우거지거나 그늘진 마당의 풀은 짧게 깎고, 갈퀴질하고 덩불을 정리합니다.
- * 긴바지에 양말과 신발을 신고, 의류 및 장비는 0.5% 페메트린으로 처리합니다. 페메트린이 피부에 닿지 않도록 합니다. 페메트린 처리된 의류 및 장비를 따로 구매하실 수도 있습니다. **지침에 따라 페메트린을 사용할 경우 진드기 물림 예방에 아주 효과적입니다.**
- * 페메트린 처리된 바짓가랑이는 양말 또는 부츠 안으로, 셔츠는 바지 안으로 넣습니다. 진드기가 눈에 보이도록 밝은 색상의 의류를 입습니다.
- * 반바지 또는 양말 안에 넣을 수 없는 바지를 입을 경우, 다이에틸톨루아미드(DEET), 레몬 유칼립투스 오일, IR3535 또는 피카리딘과 같은 Environmental Protection Agency(EPA) 등록 방충제를 다리 아래쪽 및 팔꿈치 아래쪽 등 노출된 피부에 바릅니다. 제품은 반드시 지침에 따라 사용합니다.
- * **실내 복귀 후:** 진드기 유무를 철저히 확인한 후 비누로 샤워합니다. 의류는 회전식 건조기를 이용해 고온으로 건조합니다. 어린이의 진드기 유무 확인을 돕습니다.



진드기 제거법

- * 족집게를 이용해 진드기의 입 부분을 피부에서 최대한 가깝도록 잡습니다.
- * 불룩한 복부를 꼭 조이거나 터뜨리지 않도록 주의합니다.
- * 진드기가 피부에서 떨어질 때까지 서서히 위로 잡아당깁니다. 대략 일 분이 소요될 수 있습니다.
- * **이 외 진드기 제거법은 안전하지 않습니다.**
- * 손 및 물린 부위를 비누와 물로 소독한 후, 물린 부위에는 소독제를 바릅니다.
- * 진드기 식별이 권장되므로 진드기를 알코올 또는 비닐 봉지에 보관합니다. 몸이 좋지 않은 경우, 진드기 식별이 의사가 질병을 진단하는 데 도움이 될 수 있습니다.



몸이 좋지 않거나 진드기에 노출된 경우,
담당 의사에게 알려주세요!