PAG-IWAS SA KAGAT NG GARAPATA

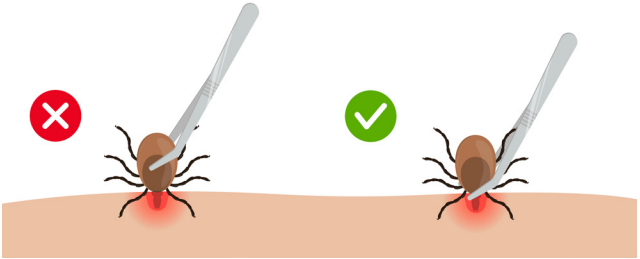
- Alamin kung ikaw nasa mga posibleng tirahan ng garapata tulad ng lugar na maraming tuyong dahon, magubat na lugar, o lugar na may lilom.
- Maglakad sa gitna ng mga daanan sa gubat, tabasin ang damo at kalaykayin ang mga dahon/linisin ang malalagong damo sa mapupunò/ nalililumang bakuran.
- Magsuot ng mahabang pantalon at sapatos na may medyas at lagyan ang mga damit at gamit ng 0.5% permethrin. Huwag lapatan ng permethrin ang balat. Kung gusto mo, maaari kang bumili ng mga damit at kagamitan na na-treat ng permethrin. **Napakaepektibo laban sa kagat ng garapata ang paggamit ng permethrin gaya ng itinagubilin.**
- Ipailalim ang na-treat na pantalon sa medyas o bota, ipailalim ang damit sa pantalon at magsuot ng hindi matingkad na damit para madaling makita ang mga garapata.
- Kung magsusuot ka ng shorts o pantalon na hindi nakapailalim sa medyas, maglagay ng mga insect repellent na rehistrado sa EPA, tulad ng DEET, langis ng lemon eucalyptus, IR3535, o picaridin sa nakalantad na balat tulad ng mga binti, braso at siko. Laging gamitin ang mga produkto ayon sa tagubilin.
- **Pagkatapos mong pumasok ng bahay:** I-check nang mabuti kung may garapata at maligo gamit ang sabon. I-dryer ang damit sa mataas na init. Tulungan ang mga bata sa pag-check kung may garapata.

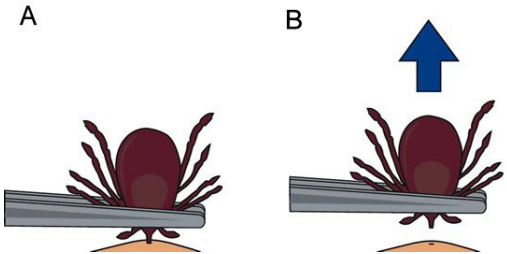
Para sa higit pang impormasyon, pumunta sa **www.vdh.virginia.gov/ticks**

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

PAANO ALISIN ANG GARAPATA

- Gamit ang tiyani, ipitin ang garapata malapit sa bibig nang nakalapat sa balat nito hangga't posible.
- Mag-ingat na hindi mapirat o pumutok ang namamagang tiyan ng garapata.
- Hilahin ang garapata nang dahan-dahan at pataas hanggang sa matanggal ito sa balat. Maaaring tumagal ito nang isang minuto.
- **Hindi ligtas ang ibang paraan ng pag-alis ng garapata.**
- Linisin ang kamay at ang lugar ng kagat gamit ang sabon at tubig; lagyan ng antiseptic ang lugar ng kagat.
- Mabuting kilalanin ang garapata, kaya ilagay ito sa alcohol o sa plastic bag. Kung magkasakit ka, puwedeng makatulong sa doktor mo ang pagkakakilanlan ng garapata para ma-diagnose ang sakit.





**Kung magkasakit ka at nalantad sa mga garapata,
sabihin sa doktor mo ang pagkakalantad mo sa garapata!**