



- Revise todos los equipos. Las garrapatas pueden transmitirse a través de la ropa y equipos, y luego adherirse a las personas. Por eso, revise ropa, mochilas y equipos cuidadosamente.

Medidas de Prevención

La prevención de picaduras es la medida más eficaz para evitar estas enfermedades. Principalmente hay que evitar el contacto con las garrapatas y, si no es posible evitar las zonas en las que habitan, hacerlo con las medidas de protección adecuadas (vestir prendas largas que cubran la mayor parte del cuerpo y de colores claros, zapato cerrado, camisa dentro de pantalones, calcetines sobre éstos, gorro, etc.) y uso de repelentes. Al final de la jornada hay que revisar las zonas del cuerpo en busca de posibles garrapatas, y en caso de haber sido picados hay que retirarlas lo antes posible.



LOGO

**Las garrapatas
pueden transmitir
enfermedades.
PROTEGETE**



Las garrapatas son más activas durante los meses cálidos (abril a septiembre), aunque uno puede estar expuesto a ellas durante todo el año.

Antes de salir al aire libre:

- Las garrapatas viven en áreas cubiertas de pasto, arbustos o muchos árboles, e incluso en animales. Como consecuencia, pasar tiempo al aire libre trabajando en el campo lo pone en contacto cercano con las garrapatas.
- Trate la ropa y los equipos con productos que contengan un 0.5 % de permetrina. La permetrina puede usarse en calzado, ropa y equipos de trabajo, y la protección dura varias lavadas. Como alternativa, puede comprar ropa y equipos que ya estén tratados con permetrina.
- Utilice repelentes de insectos registrados en la Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA) que contengan **DEET**, picaridina, IR3535, aceite de eucalipto de limón (OLE), para-mentano-diol (PMD) o 2-undecanona. Siga siempre las instrucciones del producto.



- Evite el contacto con las garrapatas.
 - ✓ Evite las áreas boscosas y de vegetación muy tupida, con pastos altos y hojas caídas
 - ✓ Camine por el centro de los senderos.

Después de estar al aire libre:

- Revise su ropa para ver si tiene garrapatas. Las garrapatas pueden introducirse en su casa a través de la la ropa. Debe quitarse todas las garrapatas que encuentre. Una vez termine los trabajos, introduzca la ropa seca en una secadora a temperatura alta durante 10 minutos para matarlas. Si la ropa está húmeda, puede que sea necesario dejarla un tiempo adicional. Si es necesario lavar la ropa primero, se recomienda utilizar agua caliente. El agua fría o templada no matará las garrapatas.



- Dúchese inmediatamente después de haber estado al aire libre. Ducharse dentro de las dos horas posteriores a haber estado al aire libre reduce el riesgo de contraer la enfermedad de Lyme y podría ser eficaz para reducir el riesgo de otras enfermedades transmitidas por garrapatas. Ducharse ayuda a deshacerse de las garrapatas que no estén adheridas y es una buena forma de revisar que no tenga ninguna.

- Revísese el cuerpo para ver si ha cogido garrapatas al finalizar los trabajos. Revísese todo el cuerpo cuando regrese de áreas que podrían estar infestadas de garrapatas. Utilice espejos de mano o de cuerpo entero para inspeccionar todas las partes del cuerpo.
- Revísese las siguientes partes del cuerpo:
 - ☐ Las axilas
 - ☐ Dentro y alrededor de las orejas
 - ☐ Dentro del ombligo
 - ☐ Detrás de las rodillas
 - ☐ Pelo
 - ☐ Ingles
 - ☐ Alrededor de la cintura

