



Reunión semanal sobre seguridad

Prevención de las Picaduras de Garrapatas

¿Sabía que la exposición a las garrapatas puede ocurrir durante todo el año? Las garrapatas suelen ser más activas durante los meses más cálidos del año (es decir, de abril a septiembre), según el Centro de Control de Enfermedades. Muchas garrapatas tienen enfermedad de Lyme, y es mejor tratado tan pronto como posible.

Prepárese antes de Salir al Aire Libre

Dónde esperar garrapatas:

- Las garrapatas viven en áreas cubiertas de hierba, arbustivas o boscosas, o incluso en animales; y
- Puede encontrar las garrapatas cuando pasa tiempo realizando tareas al aire libre como trabajando en las áreas mencionadas anteriormente. El pasear a sus mascotas, acampar, hacer jardinería o cazar podría ponerlo en contacto cercano con las garrapatas también.

Evite el Contacto con las Garrapatas

- Evite las áreas boscosas y arbustivas con hierba alta y hojarasca; y
- Camine en el centro de senderos.

Para encontrar el repelente adecuado para usted, la EPA ha proporcionado una herramienta de búsqueda en su sitio web. Visite el siguiente sitio web de la EPA para obtener más información:

<https://www.epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you>

Las Garrapatas son Autoestopistas

- Verifique si hay garrapatas después de haber estado al aire libre;
- Retire cualquier garrapata que se encuentre y lávese el área de las manos y el cuerpo con agua y jabón;
- Seque la ropa en una secadora a fuego alto durante al menos 10 minutos para matar cualquier garrapata no descubierta; y
- Si las prendas de vestir requieren lavado, se recomienda lavar con agua caliente. El agua frío o tibio no tendrá mucho efecto sobre las garrapatas.

Revisa Equipo y Mascotas

El equipo y las mascotas también pueden llevar a esos visitantes no deseados al interior, así que inspeccione cuidadosamente los detalles de todos estos artículos, incluidos abrigos y paquetes.

Dúchese Poco Después de Estar al Aire Libre

El CDC afirma que ducharse dentro de las dos horas después de entrar en el interior se ha demostrado que reduce el riesgo de contraer la enfermedad de Lyme y puede ser eficaz para reducir el riesgo de otras

enfermedades transmitidas por garrapatas. Ducharse también puede ayudar a lavar cualquier garrapata no adherida y este tiempo de ducha puede presentar una muy buena oportunidad para hacer un "Tick Check" en todas partes.

Revisa su Cuerpo

Realice un "Tick Check" de cuerpo completo después de regresar de cualquier área potencialmente infestada de garrapatas, incluido su patio trasero. Recuerde que sus espejos (de mano o de cuerpo entero) son sus amigos. Mire todas las partes de su cuerpo. Revise a los niños a fondo:

- Recuerde debajo de los brazos y pliegues de la piel;
- Alrededor de los tobillos;
- Dentro del ombligo (ombligo);
- En el cabello, en/detrás de las orejas y alrededor del área del cuello;
- Detrás de las rodillas y entre las piernas; y
- Alrededor del área de la cintura, arriba y abajo.

¡CUANDO ESTÁ AFUERA...PIENSE EN LAS GARRAPATAS!

