

Cuidado con las garrapatas

Lo que todo trabajador que trabaja al aire libre debe saber

Los trabajadores al aire libre pueden tener un mayor riesgo de enfermedades transmitidas por garrapatas. Las garrapatas en bosques, arbustos, pasto o montones de hojas pueden enfermarlo. Siga estos pasos para reducir el riesgo.



Cómo prevenir las picaduras de garrapata



Use permetrina

Trate la ropa y el equipo de exteriores con permetrina según las instrucciones de la etiqueta. **¡No la aplique directamente sobre la piel!**



Use repelente

Use repelente de insectos recomendado por la EPA y aplíquelo después del protector solar.



Cúbrase

Use ropa de colores claros, mangas largas y pantalones metidos dentro de los calcetines; luego seque la ropa a temperatura alta por 10 minutos.



Verifique si hay garrapatas

Revise atentamente su ropa y la piel, y dúchese para quitar las garrapatas que no estén adheridas.

¿Qué hacer si le picó una garrapata?

- **Use pinzas de punta fina:** agarre la garrapata cerca de la superficie de su piel y jale hacia arriba con presión constante y uniforme para quitar toda la garrapata.
- **Limpie la zona de la mordida:** use agua y jabón, alcohol isopropílico o desinfectante de manos.
- **Verifique los síntomas:** comuníquese a un proveedor de atención médica si se enferma o quita una garrapata hinchada (que ya no está plana).

Síntomas comunes de la enfermedades transmitidas por garrapatas



Fiebre



Escalofríos



Dolores musculares y dolor articular



Erupciones



Cansancio



Dolor de cabeza

