

# ¡NO DEJE QUE UNA GARRAPATA LE PROVOQUE ENFERMEDADES!



## PROTÉJASE CONTRA LAS PICADURAS DE GARRAPATAS

Las enfermedades transmitidas por garrapatas, como la enfermedad de Lyme, no son frecuentes en Washington, pero se producen. La mejor manera de prevenir las enfermedades es evitar las picaduras de garrapata. Las garrapatas viven en zonas donde hay césped, arbustos o bosques. Cuando se dirija a un entorno con garrapatas, tome las siguientes medidas para prevenir enfermedades:



### Use repelente de garrapatas y ropa de protección

Utilice un repelente de garrapatas aprobado por la EPA (por su sigla en inglés, Agencia de Protección Ambiental) sobre la piel expuesta y lleve ropa tratada con permetrina. Use camisas de manga larga y pantalones largos de tejidos ajustados y colores claros. Métase los pantalones dentro de los calcetines o las botas, y use la camisa dentro de los pantalones. Esto ayuda a mantener las garrapatas en el exterior de la ropa, donde es más fácil detectarlas.

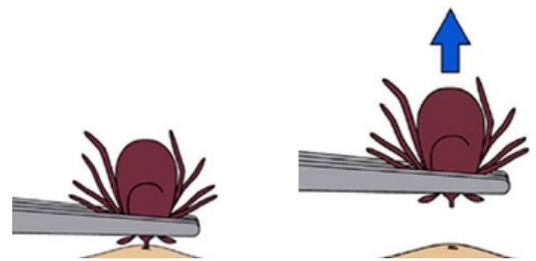


### Compruebe si hay garrapatas

Después de estar al aire libre, revísele a sí mismo, a sus hijos y a sus mascotas para detectar la presencia de garrapatas. En el caso de las personas, las garrapatas prefieren estar sobre todo alrededor del pelo y las orejas, debajo de los brazos, detrás de las rodillas, alrededor de la cintura y entre las piernas. Dúchese enseguida después de estar al aire libre para deshacerse de las garrapatas que no se han adherido.



### En caso de que encuentre una garrapata



Quítese la garrapata lo antes posible para reducir las probabilidades de enfermarse. Utilice unas pinzas limpias para agarrar la garrapata lo más cerca posible de la superficie de la piel y tire con firmeza hacia arriba. Limpie la zona de la picadura con agua y jabón y lávese las manos. Consulte a su médico si empieza a sentirse mal en el plazo de un mes desde la picadura de la garrapata. **¡Envíenos la garrapata!** Colóquela en un recipiente hermético, visite el sitio web [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov) y busque "garrapatas" para obtener más información.



Escanee para obtener más información.

Pub 420-490, 2023. Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame a 1-800-525-0127. Clientes sordos o con problemas de audición, por favor llamen 711 (Washington Relay) or correo electrónico [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).