

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿੱਚੜਾ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰਪੈਰਾਮੀਟਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [Canada.ca/MaladieDeLyme](http://Canada.ca/MaladieDeLyme) ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



03

ਹੱਟਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਘੋਲ-ਘੋਲ ਕਰੋ।



02

ਚਿੱਚੜਾ ਨੂੰ ਰੋਲੀ-ਰੋਲੀ ਸਿੱਧਾ ਥਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਉੱਤਮ-ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



01

# ਚਿੱਚੜਾ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਚਿੱਚੜਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ

# ਜਾਣੋ

[Canada.ca/MaladieDeLyme](http://Canada.ca/MaladieDeLyme)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

# ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ:

