Gouvernement du Canada | Government of Canada

PROFITEZ DU PLEIN AIR SANS TIQUER

La **maladie de Lyme** est transmise par les morsures de tiques à pattes noires infectées. Ces tiques se trouvent dans les zones boisées, les arbustes, les herbes hautes et les tas de feuilles, ou à proximité de ces zones.

Suivez ces conseils lorsque vous faites des activités extérieures :

01

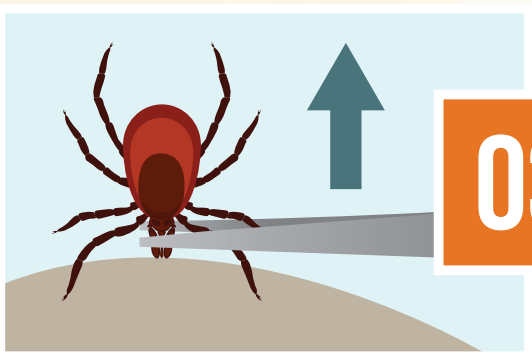
PRÉVENIR

- ☑ Portez un pantalon et un chandail à manches longues de couleur pâle.
- ☑ Rentrez votre chandail dans votre pantalon et rentrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes.
- ☑ Portez des chaussures fermées.
- ☑ Utilisez un chasse-moustiques qui contient du DEET ou de l'icaridine (suivre les instructions sur l'étiquette).
- ☑ Marchez dans des pistes ou des sentiers dégagés.
- ☑ Vous pouvez aussi porter des vêtements traités à la perméthrine, maintenant offerts au Canada (suivre les instructions sur l'étiquette).

02

VÉRIFIER

- ☑ Prenez un bain ou une douche dès que possible après votre sortie.
- ☑ Inspectez tout votre corps chaque jour pour repérer les tiques. Inspectez aussi vos enfants, vos animaux de compagnie et votre équipement.
- ☑ Mettez vos vêtements dans la sécheuse au cycle le plus chaud pendant au moins 10 minutes.



03

AGIR

- ☑ Utilisez une pince à épiler à pointe fine propre pour retirer immédiatement les tiques attachées à la peau en tirant lentement vers le haut. Évitez de faire pivoter ou d'écraser la tique.
- ☑ Lavez le site de la morsure avec de l'eau et du savon ou un désinfectant à base d'alcool.
- ☑ Mettez la tique dans un contenant hermétique et apportez-la si vous allez voir un professionnel de la santé.
- ☑ Consultez un professionnel de la santé si vous ne vous sentez pas bien ou que vous avez des inquiétudes après une morsure de tique.

Pour en savoir plus, consultez

Canada.ca/MaladieDeLyme

Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2020
IMPRIMÉ Cat. : H14-322/2-2020 • ISNB : 978-0-660-33740-1 • PDF Cat. : H14-322/2-2020F-PDF • ISNB : 978-0-660-33739-5
No. : 200052