



# 享受户外， 远离蜱虫



**莱姆病**是通过被感染的黑足蜱虫的叮咬，传播给人类。黑足蜱虫通常存在于树木、灌木丛、高草丛或落叶堆里及附近。

当您去户外场所时，请遵守下述贴士：



01

## 预防

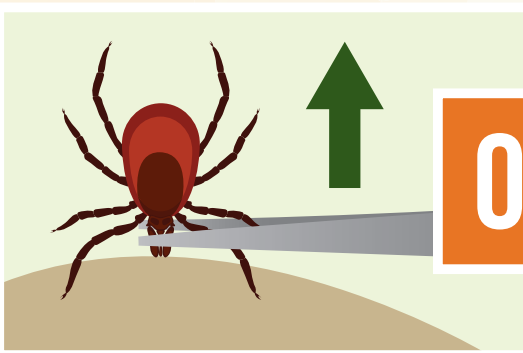
- ✓ 穿着浅色长袖上衣和长裤。
- ✓ 将上衣下摆塞进裤子，并将裤腿塞进袜子里。
- ✓ 穿不露脚趾的鞋子。
- ✓ 使用含避蚊胺 (DEET) 或羟哌酯 (Icaridin) 的驱虫喷雾 (务必遵守标签上的使用说明)。
- ✓ 您还可以穿着经扑灭司林 (permethrin) 处理过的衣服，现在在加拿大已可买到 (务必遵守标签上的使用说明)。



02

## 检查

- ✓ 从户外回来后，尽快淋浴或泡澡。
- ✓ 对您自己、您的小孩、宠物以及户外装备进行每日全面检查。
- ✓ 换下的衣物用烘干机高温烘干至少10分钟。



03

## 采取行动

- ✓ 立即使用干净的尖头镊子将附着的蜱虫拔除；缓慢将蜱虫直接拔除。尽量不要扭动或挤压蜱虫。
- ✓ 用肥皂和清水或含酒精的消毒液清洗被叮咬部位。
- ✓ 如果您要去见医疗服务人员，可将蜱虫放在密闭容器内，交给他们检查。
- ✓ 如果您在被蜱虫叮咬后感到不适或担忧，请联系您的医疗服务人员。

如需更多信息，请访问

[Canada.ca/LymeDisease](https://Canada.ca/LymeDisease)

Canada