



Tick-  
borne  
diseases

## PROTEJEAZĂ-TE ÎMPOTRIVA CĂPUȘELOR!



### 1 FOLOSEȘTE SUBSTANȚE ÎMPOTRIVA CĂPUȘELOR

Lasă un adult să aplice o substanță (repellent) pe pielea ce ar putea veni în contact cu căpușele (mâini, braț, antebraț) sau pe haine și nu uita să o îndepărtezi prin spălare când te întorci acasă. Repelenții pentru haine nu trebuie folosiți direct pe piele.



### 2 ÎMBRACĂ-TE!

Poartă bluze cu mânecă lungă și pantaloni. Poartă bluza băgată în pantaloni și pantalonii băgați în șosete, să fii sigur că nu intră căpușe sub haine. Dacă porți pantaloni scurți, verifică-te des de căpușe.



### 3 FERESTE-TE DE IARBA ÎNALTĂ SAU DE TUFIȘURI

Căpușele preferă zone cu iarbă înaltă, tufișuri sau solul acoperit de frunze. Mergi pe cărări centrale atunci când te plimbi prin pădure, iar dacă te plimbi în zone cu căpușe, nu te așeza și nu te tolăni direct pe sol.



### 4 VERIFICĂ-TE DE CĂPUȘE SAU DE MUȘCĂTURI!

Chiar dacă ai respectat toate sfaturile despre protecție, tot trebuie să cauți căpușe pe haine și pe tot corpul, după revenirea în casă din aer liber, mai ales după drumeții sau camping sau roagă un adult să te verifice. Verifică în special: sub brațe, în și pe lângă urechi, în interiorul ombilicului, în spatele genunchilor, în și în jurul părului, între picioare și în jurul taliei. Căpușele sunt foarte mici și pot fi confundate cu pete de murdărie sau pișturi!



### 5 ÎNDEPĂRTEAZĂ CĂPUȘA!

Dacă găsești o căpușă pe corpul tău, spune părinților sau altui adult să îndepărteze căpușa cu penseta cât se poate de rapid. Înevește căpușa în hârtie igienică și arunc-o în toaletă. Fii atent să nu muște din nou!



### 6 DEZINFECTEAZĂ RANA

După ce a îndepărtat căpușa, lasă-l pe adult să aplice pe rană un antiseptic, cum ar fi alcool sau iod.

## Ce este o căpușă?

✓ Căpușele sunt creaturi mici, asemănătoare insectelor

În mod normal, ele mușcă și sug sângele animalelor sălbatice, dar ele pot mușca și oameni și animale de companie.

## De ce să te ferești de mușcătura de căpușă?

✓ DACĂ O CĂPUȘĂ TE MUȘCĂ, RĂMÂNE DE OBICEI PE CORPUL TĂU PENTRU CÂTEVA ZILE

La mușcătura de căpușă apare numai o mâncărime, dar unele căpușe pot transporta boli care îți pot fi transmise. De aceea, este foarte important să încerci să nu fii mușcat sau să îndepărtezi căpușa cât mai repede!

