

تجنب لدغات القراد



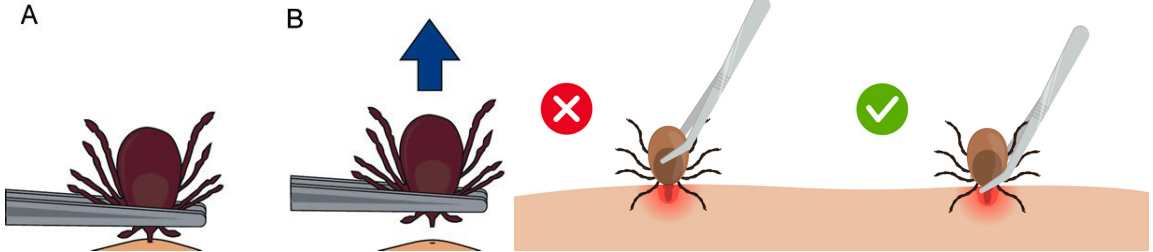
- * اعرف متى تكون في مناطق يكثر فيها القراد مثل أوراق الشجر المتساقطة، أو المناطق ذات النباتات الكثيفة في الغابات، أو المناطق الظليلة.
- * امش في وسط مسارات الغابة، واحرص على تشذيب العشب، واجمع الأوراق المتساقطة/نظف الفرشاة في ساحات مشجرة/ظليلة.
- * ارتد بناطيل طويلة وحذاء مع جوارب وعالج الملابس والمعدات بمادة البيرميثرين التي تركيزها 0.5%. لا تضع مادة البيرميثرين على الجلد. بدلاً من ذلك، يمكنك شراء ملابس ومعدات معالجة بمادة البيرميثرين. يُعد استخدام مادة البيرميثرين وفقاً للإرشادات وسيلة فعالة جداً في الوقاية من لدغات القراد.
- * ارتد البنطال المعالج مع وضع الأطراف داخل الجوارب أو الأحذية الطويلة. وأدخل القميص داخل البنطال وارتن ملابس فاتحة اللون لرؤية القراد بسهولة.



- * في حال ارتداء بنطال قصير أو بنطال غير موضوع بالجوارب، ضع طارد حشرات مسجل لدى وكالة حماية البيئة الأمريكية (EPA)، مثل مادة ثنائي أثيل تولوأميد (DEET) أو زيت ليمون الأوكالبتوس أو المركب IR3535 أو مركب البيرميثرين، على الأجزاء المكشوفة من الجلد مثل الساقين والذراعين عند المرفقين. اتبع التعليمات دائماً عند استخدام المنتجات.
- * **عند العودة إلى الداخل:** أجر فحصاً دقيقاً للبحث عن القراد، ثم استحم بالماء والصابون. جفف الملابس بالمجفف الكهربائي على درجة حرارة عالية. ساعد الأطفال في فحص القراد.

كيفية إزالة القراد

- * باستخدام الملقط، أمسك القراد بالقرب من الفم عند أقرب ما يمكن من الجلد.
- * تجنب عصر أو سحق بطن القراد المنتفخة.
- * اسحب القراد بحركة ثابتة لأعلى حتى يفصل القراد عن الجلد. قد يستغرق الأمر دقيقة كاملة.
- * لا تُعد الطرق الأخرى لإزالة القراد آمنة.
- * نظف يديك ومكان اللدغة بالماء والصابون؛ ثم ضع مطهرًا موضعيًا على مكان اللدغة.
- * يُستحسن تحديد نوع القراد، لذلك احفظه في الكحول أو كيس بلاستيكي. حال شعورك بالمرض، فإن تحديد نوع القراد قد يساعد الطبيب في تشخيص المرض.



إذا مرضت وكنت قد تعرضت لللدغات القراد،
أخبر طبيبك عن تعرضك للقراد!