

Lista de control de prevención de enfermedades

Los exámenes de salud, las vacunas y la protección contra los gérmenes y los insectos pueden ayudarlo a sentirse lo mejor posible. Estos son algunos consejos para ayudarlo a prevenir enfermedades:



BLOQUEAR LAS PICADURAS DE GARRAPATAS Y LA ENFERMEDAD DE LYME

Cuando llega el clima cálido, es posible que tenga la necesidad de caminar descalzo por la hierba. Pero antes de pasear por el césped o salir por un sendero de caminata, querrá protegerse y proteger a sus seres queridos de las garrapatas que a menudo se esconden entre la hierba alta, los matorrales y las áreas boscosas. Muchas garrapatas son portadoras de enfermedades, así que haga lo que pueda para evitar que las garrapatas lo muerdan.

PARA PREVENIR LAS PICADURAS DE GARRAPATAS Y LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ESTAS:

- Ayude a mantener las garrapatas lejos de su piel al usar mangas largas, pantalones largos y calcetines largos.
- Aleje a las garrapatas con un repelente de insectos que contenga al menos un 20% de DEET (para la piel) o permetrina (para la ropa).
- Evite las garrapatas al caminar por el centro de los senderos y aléjese de la vegetación alta.
- Si ha estado en un área donde las garrapatas son comunes, báñese o dúchese lo antes posible y lave o seque la ropa en una secadora a alta temperatura.
- Revise su cuerpo cuidadosamente para detectar garrapatas. Excavan y se refugian en la piel antes de morder y alimentarse.
- Eliminar las garrapatas de inmediato puede ayudar a prevenir enfermedades.
- Si desarrolla sarpullido o fiebre después de quitar una garrapata, consulte a su médico.