

Poster pentru călători

Călători

Fiți conștienți de riscurile asociate cu căpușele!

1. Căpușele pot transmite boli

- În [numele țării va fi completat de autoritatea națională], căpușele pot fi purtătoare [numele bolii va fi completat de autoritatea națională]. Ele pot transmite această boală când se hrănesc cu sângele d-voastră.

2. ZONE CU RISC

- Păduri/câmpuri deschise/zona ierboasă/tufișuri/inclusiv unele parcuri urbane și grădini [autoritatea națională va specifica dacă există riscul în întreaga țară sau doar în anumite regiuni]

3. LUAȚI MĂSURI DE SIGURANȚĂ

- Utilizați repelenți împotriva insectelor
- Tineți brațele și picioarele acoperite
- Purtați îmbrăcăminte de culoare deschisă ce ușurează observarea căpușelor
- După ce ați fost în aer liber, îndepărtați-vă hainele și expuneți-le la lumina soarelui sau spălați-le
- Utilizați foi de cort dacă dormiți pe sol sau atunci când campați
- Mergeți pe mijlocul cărării și evitați „periajul” vegetației din jur

4. VERIFICAȚI-VĂ DE CĂPUȘE

- Verificați-vă propriul corp și al copiilor d-voastră (corpul întreg, capul și hainele) și îndepărtați orice căpușă, cât mai repede posibil
- Folosiți o pensetă, un forceps cu vârf fin sau instrumente de îndepărtare a căpușei pentru a o apuca cât mai aproape posibil de locul în care este atașată de tegument și trageți-o ușor în sus, fără să strângeți corpul căpușei sau fără să rămână rostrul căpușei în piele.
- Aplicați antiseptice pe plagă, cum sunt alcoolul sau tinctura de iod.
- Înveliți căpușa în hârtie igienică și aruncați-o în toaletă.

5. MENȚINEȚI ALERTA

- Consultați-vă medicul dacă începeți să vă simțiți rău sau observați o reacție cutanată neobișnuită, în săptămânile de după mușcătura de căpușă.

Pentru mai multe informații, vă rugăm vizitați : www.ecdc.europa.eu

[Numele și detaliile de contact ale autorităților medicale]

Traducere realizată de:

Institutul Național de Sănătate Publică, Centrul Regional de Sănătate Publică Timișoara.

Contact: Secția de Evaluarea și Promovarea Sănătății seps.timisoara@insp.gov.ro