

## Broșura pentru copii

### FII LIBER DE CĂPUȘĂ

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 de căpușe.

De asemenea, trebuie să verifici și hainele de căpușe după ce ai fost afară în aer liber, deoarece căpușa trebuie să fie îndepărtată cât mai repede posibil, astfel încât să poți evita transmiterea de boli prin căpușe.

Tu și părinții tăi puteți afla mai multe informații despre bolile transmise de căpușe aici:

[\[Numele și datele de contact ale autorităților sanitare\]](#)

### PROTEJEAZĂ-TE ÎMPOTRIVA CĂPUȘELOR!

Căpușele sunt atât de mici, este foarte dificil să le vezi, dar te poți proteja urmând aceste sfaturi, atunci când mergi la țară sau te joci în aer liber:

#### 1. FOLOSEȘTE REPELENȚI ÎMPOTRIVA INSECTELOR

Lasă un adult să aplice un repelent pentru tine, pe piele și pe haine (repelenții de insecte pentru haine nu trebuie folosiți pe piele), și nu uita să-l îndepărtezi prin spălare, când te întorci acasă.

#### 2. ÎMBRACĂ-TE

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

#### 3. FEREȘTE-TE DE IARBA ÎNALTĂ SAU 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 mergi în zone cu căpușe, nu te așeza și nu te tolăni direct pe sol.

## CAUTĂ-TE PENTRU MUȘCĂTURI DE CĂPUȘĂ!

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.

### 4. CAUTĂ-TE

Caută pe haine și corp după căpușe și mușcături. Arată de obicei ca niște pistrui mici întunecați pe piele. Caută în particular: la subraț, în și în jurul urechilor, în orificiul ombilical, în spatele genunchilor, în și prin păr, între picioare, în jurul taliei.

### 5. SCOATE CĂPUȘA

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

### 6. DEZINFECTEAZĂ RANA

După aceea, lasă-l pe adult să aplice pe rană un antiseptic, cum ar fi alcool sau iod.

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](mailto:seps.timisoara@insp.gov.ro)