

COMMENT VOUS PROTÉGER ?



Avant l'activité

- Porter des **vêtements couvrant** la plus grande partie du corps (pantalons longs et manches longues), ainsi que des **chaussures fermées**.
- **Vaporiser ses vêtements** et ses chaussures de produits anti-tiques (attention aux contre-indications pour les enfants et les femmes enceintes).
- Utiliser un produit anti-tique pour vos chiens et chats.



Pendant l'activité

- Emprunter si possible les **sentiers**.
- **Éviter les contacts** avec les herbes et les broussailles.
- **Examiner régulièrement** les vêtements et les parties du corps qui sont entrés en contact avec la végétation car les tiques ne se fixent pas immédiatement dans la peau.



Après l'activité

- **Examiner attentivement tout le corps**.
- Porter une attention parti-culière à la tête et au **cuir chevelu des enfants** : les plus petites tiques peuvent vous échapper !
- Répéter cet examen pendant les jours qui suivent l'activité.

QUE FAIRE SI VOUS TROUVEZ UNE TIQUE ?

- ▶ **Retirer la tique le plus rapidement possible** avec un tire-tique ou une pince à épiler très fine et non coupante.

Ne surtout pas comprimer le corps de la tique ou tenter de la tuer avec de l'éther, de l'huile, de l'alcool ou une flamme car cela risquerait de lui faire régurgiter les bactéries qu'elle contient.

- ▶ **Quand la tique est retirée**

- **Désinfecter** la zone de morsure et la surveiller pendant plusieurs semaines.
- **Consulter un médecin en cas d'apparition de symptômes** tels que rougeur cutanée, maux de tête, fièvre et/ou douleurs dans les membres dans les jours ou semaines qui suivent la morsure de tique. Après diagnostic, il pourra vous prescrire un traitement adapté.

