



Tick Safety 101



Use these guidelines of TICK SMART safety measures to protect yourself from tick-borne illnesses!

What are tick-borne illnesses?

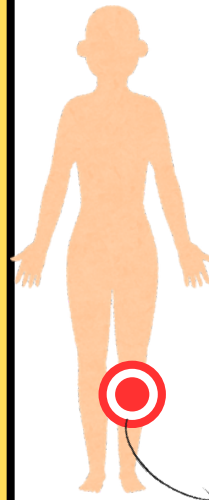
Ticks can spread bacteria, viruses, and parasites through their bites, causing human illnesses like Lyme disease, Rocky Mountain Spotted Fever, Alpha-gal Syndrome (red meat allergy), and more.



How can I stay safe?

- * **Use DEET-containing insect repellent and read instructions for most effective usage.**
- * **Stay ON trails and avoid tall grasses and shrubs.**
Ticks wait for humans and animals at the top of short bushes and tall grasses.
- * **Wear light colored clothing to spot ticks more easily.**
Covering your skin with long sleeves and pants can prevent ticks from biting you! Tuck your pants into your socks for increased protection.
- * **Check yourself immediately after outdoor activity.**
Follow the guidelines on the right for proper removal processes.

Many tick-borne diseases can have similar signs and symptoms.



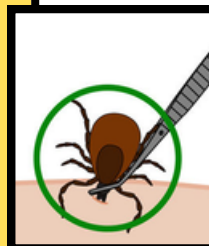
If you experience the following symptoms after being bitten by a tick, consult your healthcare provider:

- Fever
- Fatigue
- Muscle aches
- rashes

Bull's-eye rash - common symptom of Lyme disease

How do I remove a tick?

Use tweezers to remove ticks.
Never use fingernails, matches, petroleum jelly, or smash the tick!



Grip tightly at the head & never the body and pull straight up to remove the tick.



Prevencion para las Garrapatas



Utilize estas gias de uso para seguridad y prevencion encontra de las enfermedades de garrapatas.

Que enfermedades son transmitidas por las garrapatas?

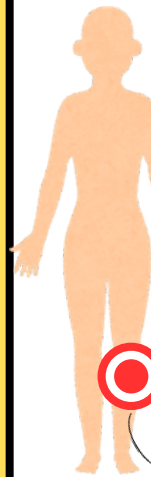
Las garrapatas pueden esparcir bacteria, virus, y parasitos por medio de los picaduras, que causan enfermedades en los seres humanos como enfermedad de Lyme, Fiebre maculosa de las Montañas Rocosas, síndrome de alfa-gal (alergia a la carne roja) y más.



Como se puede estar seguro?

- * Use repelente contra insectos que contengan DEET y leer las instrucciones para un uso seguro.
- * Manténgase **EN CAMINO** y evite la maleza o hierba alta. Las garrapatas esperan por los humanos y animales en lo alto de la vegetacion.
- * Use ropa de color claro para poder idenentificar las garrapatas mas facilmente. Cubriendo su piel con mangas y pantalones largos *se puede prevenir la picadura de las garrapatas. Metas sus pantalones en sus calcetines para incrementar la proteccion.*
- * **Revicese asi mismo inmediatamente después de una actividad afuera.** Siga las gias a la derecha de esta pagina para una forma correcta de remover.

Muchas enfermedades de las garrapatas causan síntomas similares.



Si usted experimenta los sugentes sintomas despues de haber sido picado por una garrapata, consulte a su proveedor medico:

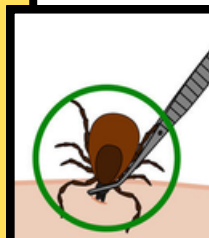
- Fibre alta
- Fatiga
- dolor muscular
- rosaduras

Sarpullido (Eritema migratorio) - sintoma comun de enfermedad Lyme

Como remover una garrapata?

Use unas pinzas para remover la garrapata.

Nunca use los uñas de los dedos, cerillos, vaselina, o para remover la garrapata (no la aplaste).



Tomela con fuerza por la cabeza y nunca por el cuerpo, jalela hacia arriba para removerla.