



PREVENCIÓN PICADURA GARRAPATA

Los trabajadores/as que desarrollan su actividad al aire libre o con animales, pueden estar expuestos a enfermedades transmitidas por picaduras de garrapatas, ya que éstas pueden ser portadoras de bacterias, parásitos o virus.

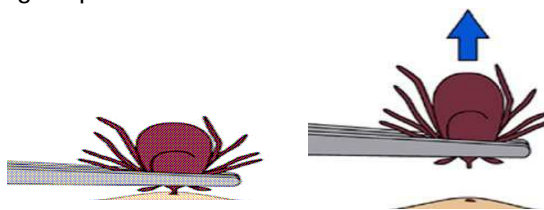
¿Cómo protegerse?

- Aunque las recomendaciones generales indican el uso de ropa de colores claros (para distinguir fácilmente las garrapatas), en este caso no se deben usar ya que estos colores pueden atraer a otro tipo de insectos (abejas, avispas, etc.). Por lo que se recomienda revisar concienzudamente la ropa y la piel en busca de garrapatas.
- Se deben usar camisetas de mangas largas, metida dentro de los pantalones, pantalones largos, calcetines largos y botas cerradas.
- Use repelentes que contengan 20-50% de DEET (Dietiltoluamida) en la piel y ropa expuestas, evitando las manos y mucosas. Vuelva a aplicarse el repelente a medida que sea necesario. **Se deben seguir siempre las instrucciones de las etiquetas del producto.**
- Dúchese lo antes posible tras estar al aire libre, y revise si su piel o su ropa tienen garrapatas. Preste atención al cabello, las axilas y la ingle.
- Lave y seque la ropa del trabajo usando temperaturas elevadas para matar cualquier garrapata que pueda haber.
- **NO APLICAR EN HUMANOS insecticidas o productos que no estén indicados específicamente para ese uso.**

Actuación en caso de picadura

- Quítese inmediatamente la garrapata utilizando pinzas puntiagudas.
 - Coloque la pinza lo más cerca posible a la piel y de forma paralela para coger la garrapata. Agarre la garrapata con firmeza.

- Tire de la garrapata hacia fuera, traccionando lentamente y de manera constante, sin girar la pinza. Evite apretar o aplastar la garrapata.
- Limpie el área afectada con agua y jabón.
- Si después de la extracción quedara alguna parte de la garrapata dentro de la piel, se debe acudir a un centro hospitalario para su extirpación.
- Si presenta los síntomas de una enfermedad transmitida por un vector, tales como: dolor en el cuerpo o los músculos, fiebre, dolor de cabeza, fatiga, dolor en las articulaciones, sarpullido, rigidez del cuello, o parálisis, busque atención médica de inmediato. Informe a su médico que trabaja al aire libre y si ha tenido picaduras de mosquitos y garrapatas.



Lo que NO se debe hacer en caso de picadura

- Extraer y manipular la garrapata sin guantes.
- Aplastar, punzar o presionar el cuerpo de la garrapata.
- Aplicarle sustancias como gasolina, alcohol, aceite, vaselina o similares.
- Aplicarle calor con un cigarrillo o una aguja caliente.
- Girar o retorcer el cuerpo de la garrapata durante la extracción.