

One Tick Bite Can Change Your Life



When do ticks bite?

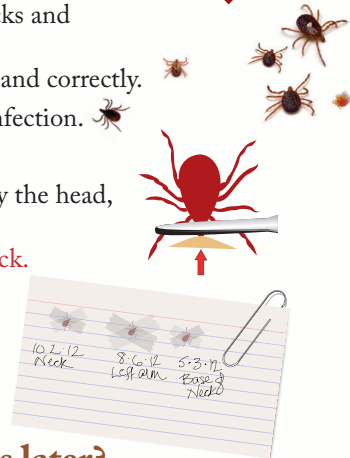
- * All year round – Most active March to October.

How do I protect myself?

- * Walk on **wide trails**. Avoid tall grass and dense woods. Keep your grass cut and remove yard waste.
- * Wear **long pants**. Tuck your pants into your socks and tuck your shirt into your pants.
- * Use **repellent** and treated clothing consistently and correctly.
- * **Check for ticks daily**. Early removal prevents infection.

How do I remove a tick?

- * Using **pointed tweezers**, grasp the tick firmly by the head, close to your skin. Pull straight out. Don't jerk.
- * **Do not squeeze, burn or put anything on the tick.**
- * After removal, **wipe** the bite and tweezers with alcohol, then **wash** your hands.
- * **Save the tick** by taping it firmly to a card. Write the date and place on your body the tick bit you.



What if I feel sick or have symptoms later?

- * If you get **flu-like symptoms**, and/or memory loss, extreme tiredness, or a **rash** you may have a tick-borne infection. **See a doctor right away**. You can get sick without a known tick bite.

**TICK-BORNE INFECTIONS ARE DANGEROUS.
THEY CAN AFFECT YOUR BRAIN, YOUR HEART, YOUR ENERGY,
MAKE YOU ALLERGIC TO RED MEAT, AND MORE.**



Tick-Borne Infections Council
of North Carolina, Inc.

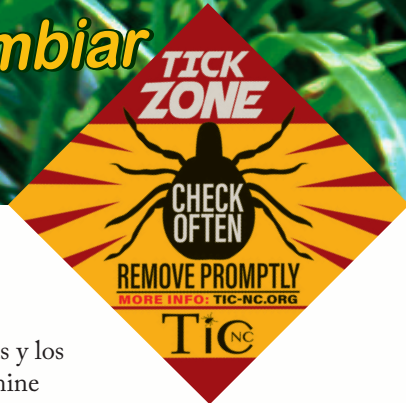
PO Box 841
Pittsboro NC 27312
919-533-7343

info@tic-nc.org

More info at tic-nc.org

Follow us on Facebook

Una Picadura de Garrapata Puede Cambiar Tu Vida



¿Cuándo pican las garrapatas?

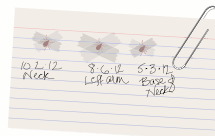
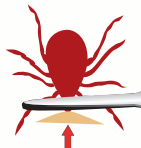
- ✳ Todo el año – Son más activas de marzo a octubre.

¿Cómo puedo protegerme?

- ✳ Camine por **senderos anchos**. Evite las hierbas altas y los bosques densos. Mantenga su hierba cortada y elimine los desechos del jardín.
- ✳ Use **pantalones largos**. Meta los pantalones en los calcetines y meta la camisa en los pantalones.
- ✳ Use **repelente** contra insectos.
- ✳ **Compruebe si hay garrapatas en su cuerpo diariamente**. La eliminación temprana previene la infección.

¿Cómo puedo extraer una garrapata?

- ✳ Con unas pinzas puntiagudas, tome la garrapata firmemente por la cabeza, cerca de su piel. Tire lentamente, pero con firmeza.
 - ✳ **No apriete, queme ni ponga nada sobre la garrapata.**
 - ✳ Después **limpie** la mordida y las pinzas con alcohol, y lávese las manos.
 - ✳ **Guarde la garrapata** pegándola en una tarjeta.
- Escriba la fecha y la ubicación de la mordida en su cuerpo.



¿Qué pasa si me siento enfermo o tengo síntomas más tarde?

- ✳ Si tenga síntomas de la gripe y/o pérdida de memoria, cansancio extremo o una erupción, **consulte a un médico de inmediato**. Es posible que tenga una infección transmitida por garrapatas, incluso si no recuerda haber sido mordido.

LAS INFECCIONES TRANSMITIDAS POR GARRAPATAS SON PELIGROSAS. PUEDEN DAÑAR TU CEREBRO, TU CORAZÓN, TU ENERGÍA, HACERTE ALÉRGICO A LA CARNE ROJA, Y MÁS.



Tick-Borne Infections Council
of North Carolina, Inc.

PO Box 841
Pittsboro NC 27312
919-533-7343

info@tic-nc.org

[masinformación tic-nc.org](http://masinformación.tic-nc.org)

Síguenos en Facebook