

莱姆病和其他蜱传疾病

您知道吗？蜱虫是莱姆病和其他蜱传疾病的病原体携带者，多栖息于森林、林区、灌木、高草和树叶堆中。如果要进入这些区域，请务必采取以下预防措施，确保自己免受蜱虫叮咬。

做好防护，保证安全。

出门之前



穿着浅色的长袖上衣和长裤，不仅可以遮盖和保护皮肤，同时也更易于发现蜱虫。



将上衣塞进裤腰，将裤腿扎进袜子。

在户外时



一定要使用含有避蚊胺 (DEET) 活性成分的驱虫剂。



尽可能选择开阔的道路和走道。

回到家时



每天检查您的衣物、身体、孩子和宠物身上是否有蜱虫，难以看到的地方可以借助镜子。



从户外回来之后立即淋浴，以便发现和洗掉蜱虫。



在清洗衣服之前，先将衣服放进烘干机里高温烘 60 分钟。

如果被蜱虫咬了，该怎么做



1. 用尖头镊子（切勿用手指）钳住蜱虫的头部，镊子应尽可能靠近皮肤。紧紧地夹住蜱虫头部，轻轻地将其拔出来，不要挤压或扭转它。



2. 用外用酒精和/或肥皂和水彻底清洁咬伤部位。

症状和体征

莱姆病的症状因人而异，但通常会在被叮咬后的 3-30 天内出现。具体症状可能包括：

- 局部皮肤病变（游走性红斑），通常伴随“牛眼状”皮疹
- 发烧
- 畏寒
- 头痛
- 肌肉和关节疼痛
- 淋巴结肿大

支持与治疗

好消息？大多数莱姆病例和其他蜱传疾病都可以成功治愈，但及早发现是关键。如果您怀疑自己被蜱虫咬了，请立即联系您的医疗保健服务提供者。

