

## **TAC-TIQUES :**

Si une tique est elle-même infectée, elle peut transmettre des bactéries pathogènes dont la Borrelia responsable de la maladie de Lyme.

### **J'ÉVITE LES TIQUES :**

**Je me couvre :** manches longues, chaussettes hautes, pantalons glissés dans les chaussettes, chaussures fermées, chapeau.

**J'utilise des répulsifs** sur la peau ou mieux sur les vêtements.

**Je marche sur les chemins :** en évitant herbes hautes et broussailles. J'examine mon sac à dos s'il a été posé à terre et je conserve dedans un tire-tique.

**Je me change de vêtements après la balade** et je passe les vêtements utilisés au sèche-linge pendant une heure ou au lave-linge à 60 degrés.

**J'inspecte mon corps** surtout dessous de bras, entre les orteils, creux des genoux, aisselles, nombril, parties intimes, oreilles, cuir chevelu, plis du cou.

### **SI J'AI ÉTÉ MORDU :**

**Je retire la tique le plus tôt possible.** Le fait de décrocher la tique au plus vite après la morsure diminue le risque d'être infecté.

**J'utilise un tire-tique :** il ne faut utiliser aucun produit (huile, savon, éther...).

**Je désinfecte la plaie.**

**J'observe la zone piquée pendant au moins un mois.**

**Je consulte mon médecin Seulement Si** une plaque rouge qui ne démange pas s'étend en auréole autour du point de pique ou si je ressens des douleurs articulaires, de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue inexplicable.

**Je note et conserve la date de la pique.**

### **JE PEUX AIDER LES CHERCHEURS :**

Je signale la pique sur internet [www.citique.fr/signalement-tique/](http://www.citique.fr/signalement-tique/)

J'envoie la tique que j'ai retirée en la collant sur un formulaire téléchargeable sur [www.citique.fr/telechargements/](http://www.citique.fr/telechargements/).