

Protégez-vous des piqûres de tiques et de moustiques!

Une simple piqûre peut nuire à votre santé

Les moustiques (maringouins) sont bien présents dans la région de la Capitale-Nationale. Saviez-vous qu'ils peuvent transmettre des maladies telles que le virus du Nil occidental (VNO)? Il faut donc s'en protéger. Les personnes les plus à risque de complications du VNO sont les personnes de plus de 50 ans ou dont le système immunitaire est affaibli.

Pour plus d'informations sur le VNO, consultez la section *Virus du Nil occidental (VNO)* du site internet du Gouvernement du Québec.

Les tiques sont aussi présentes dans la région de la Capitale-Nationale. Elles peuvent transmettre des maladies comme la maladie de Lyme. Vous vous exposez aux piqûres de tiques lors des promenades dans les boisés, les buissons et les hautes herbes.

Pendant les activités à l'extérieur

- Restez dans les sentiers
- Évitez de marcher dans les hautes herbes
- Portez des vêtements longs de couleur claire et des chaussures fermées
- Appliquez du chasse-moustiques à base de DEET ou d'icaridine

Après les activités à l'extérieur

- Faites une inspection complète de votre peau
 - Pensez à examiner les enfants et les animaux de compagnie
- Retirez les tiques visibles le plus rapidement possible avec une pince et non ses doigts, en étant le plus près possible de la peau, sans l'écraser. Les étapes sont décrites dans la section *Retrait d'une tique en cas de piqûre* du site internet du Gouvernement du Québec
 - Un traitement préventif pourrait être recommandé selon le secteur où la tique vous a piqué. Consultez un professionnel de la santé (pharmacien ou médecin)
- Surveillez l'apparition d'une rougeur sur la peau ou de fièvre dans les 3 mois suivant la piqûre de tique ou d'autres symptômes inhabituels au courant de l'année suivante. Consultez un médecin en cas de symptômes.

Apprenez-en plus sur la maladie de Lyme et sur les moyens de vous protéger en consultant les sections *Maladie de Lyme et autres maladies transmises par les tiques* et *Se protéger et protéger ses animaux des piqûres de moustiques et de tiques* du site internet du Gouvernement du Québec.

Ceci est un message de la Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

