



# Tick Safety 101



Use these guidelines of TICK SMART safety measures to protect yourself from tick-borne illnesses!

## What are tick-borne illnesses?

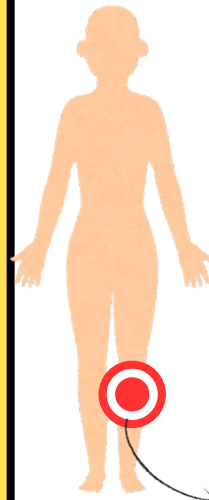
Ticks can spread bacteria, viruses, and parasites through their bites, causing human illnesses like Lyme disease, Rocky Mountain Spotted Fever, Alpha-gal Syndrome (red meat allergy), and more.



## How can I stay safe?

- \* **Use DEET-containing insect repellent and read instructions for most effective usage.**
- \* **Stay ON trails and avoid tall grasses and shrubs.**  
Ticks wait for humans and animals at the top of short bushes and tall grasses.
- \* **Wear light colored clothing to spot ticks more easily.**  
Covering your skin with long sleeves and pants can prevent ticks from biting you! Tuck your pants into your socks for increased protection.
- \* **Check yourself immediately after outdoor activity.**  
Follow the guidelines on the right for proper removal processes.

## Many tick-borne diseases can have similar signs and symptoms.



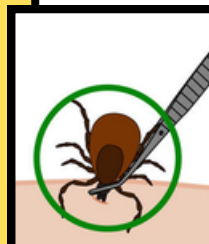
If you experience the following symptoms after being bitten by a tick, consult your healthcare provider:

- Fever
- Fatigue
- Muscle aches
- rashes

**Bull's-eye rash** - common symptom of Lyme disease

## How do I remove a tick?

**Use tweezers to remove ticks.**  
Never use fingernails, matches, petroleum jelly, or smash the tick!



**Grip tightly at the head & never the body and pull straight up to remove the tick.**



# Prevencion para las Garrapatas



Utilize estas gias de uso para seguridad y prevencion encontra de las enfermedades de garrapatas.

**Que enfermedades son transmitidas por las garrapatas?**

Las garrapatas pueden esparcir bacteria, virus, y parasitos por medio de los picaduras, que causan enfermedades en los seres humanos como enfermedad de Lyme, Fiebre maculosa de las Montañas Rocosas, síndrome de alfa-gal (alergia a la carne roja) y más.



## **Como se puede estar seguro?**

\* Use repelente contra insectos que contengan DEET y leer las instrucciones para un uso seguro.

\* Manténgase **EN CAMINO** y evite la maleza o hierba alta.

Las garrapatas esperan por los humanos y animales en lo alto de la vegetacion.

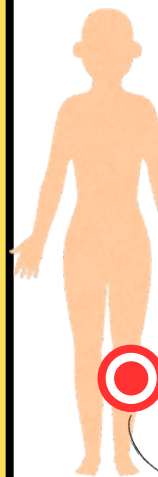
\* Use ropa de color claro para poder idenentificar las garrapatas mas facilmente.

Cubriendo su piel con mangas y pantalones largos *se puede prevenir la picadura de las garrapatas. Metas sus pantalones en sus calcetines para incrementar la proteccion.*

\* **Revicese asi mismo inmediatamente después de una actividad afuera.**

Siga las gias a la derecha de esta pagina para una forma correcta de remover.

## **Muchas enfermedades de las garrapatas causan síntomas similares.**



Si usted experimenta los sugentes sintomas despues de haber sido picado por una garrapata, consulte a su proveedor medico:

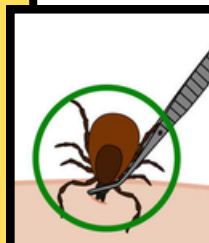
- Fibre alta
- Fatiga
- dolor muscular
- rosaduras

**Sarpullido (Eritema migratorio)** - sintoma comun de enfermedad Lyme

## **Como remover una garrapata?**

**Use unas pinzas para remover la garrapata.**

Nunca use los uñas de los dedos, cerillos, vaselina, o para remover la garrapata (no la aplaste).



**Tomela con fuerza por la cabeza y nunca por el cuerpo, jalela hacia arriba para removerla.**