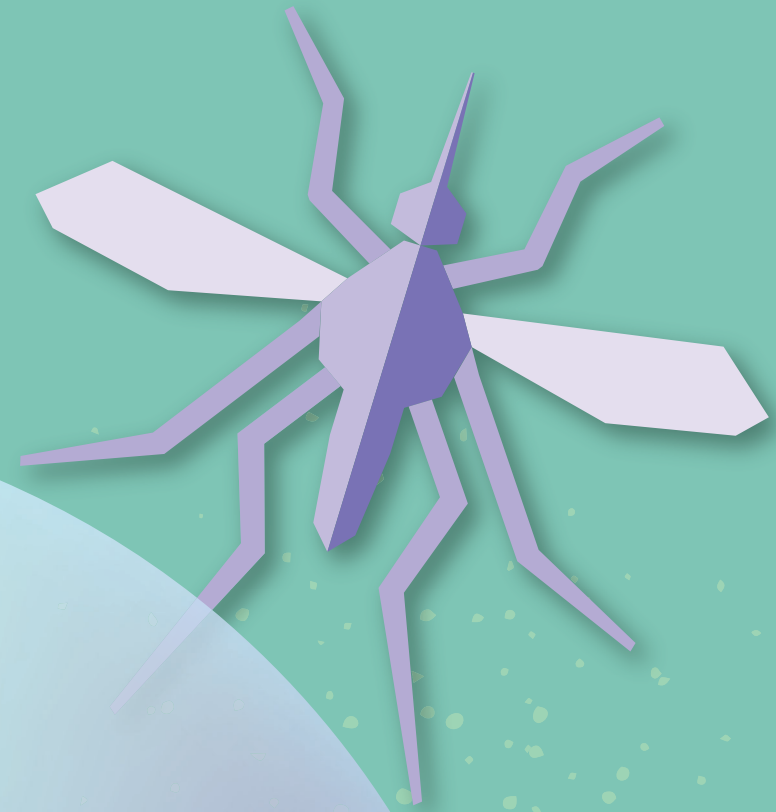
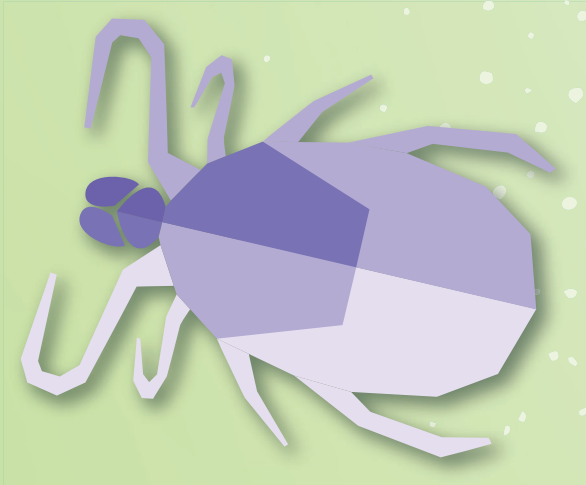


Une simple piqûre peut nuire à votre santé.



Protégez-vous, c'est facile!



Pour profiter de la saison estivale, ou lors d'un voyage, méfiez-vous des piqûres de moustiques et de tiques qui peuvent vous transmettre certaines maladies dont les conséquences sont parfois graves.

[Québec.ca/piques](https://quebec.ca/piques)

Avant qu'une tique vous pique...



Protégez-vous!

Certaines tiques peuvent transmettre des maladies. La maladie de Lyme est transmise par la piqûre de la tique à pattes noires lorsqu'elle est porteuse d'une bactérie. Une tique mesure entre 1 et 3 millimètres (mm) avant de se nourrir de sang. La maladie de Lyme se manifeste généralement dans les 3 à 30 jours suivant la piqûre, par une rougeur sur la peau qui s'étend et dure au moins 2 jours. Elle peut causer de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue et des courbatures. D'autres symptômes peuvent apparaître des jours ou des mois plus tard comme d'autres rougeurs, une enflure aux articulations ou une paralysie du visage. Le traitement précoce permet généralement de guérir la maladie.

Les tiques vivent plus particulièrement dans les forêts, les boisés, les amas de feuilles mortes et les herbes hautes. On retrouve des tiques partout au Québec.

Pour vous protéger des piqûres de tiques pendant vos activités extérieures :

- marchez de préférence dans les sentiers et évitez les herbes hautes;
- utilisez un chasse-moustiques à base de DEET ou d'icaridine sur les parties exposées de votre corps, en évitant le visage;
- portez des vêtements longs, de couleur claire, un chapeau et des souliers fermés;
- entrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes et votre chandail dans votre pantalon.

De 1 à 3 mm



avant le repas



après le repas



taille réelle

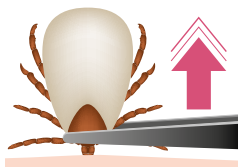


Au retour d'une activité extérieure près des herbes hautes ou dans un endroit boisé :

- prenez un bain ou une douche dans les 2 heures et inspectez minutieusement tout votre corps et celui des enfants. Examinez aussi vos animaux de compagnie, vos vêtements et votre équipement avant d'entrer dans la maison. Lavez ou mettez à la sécheuse les vêtements et l'équipement au besoin ;
- retirez minutieusement toute tique restée accrochée à votre peau dès que possible (dans les 24 heures suivant la piqûre) pour diminuer le risque de transmission de la bactérie.

Étapes à suivre pour retirer une tique de la peau :

1. Saisissez la tique à l'aide d'une pince à épiler ou d'un tire-tique en étant le plus près possible de la peau. Il est important de ne pas presser l'abdomen de la tique.
2. Tirez la tique doucement et de façon continue, sans la tourner ni l'écraser. Si vous utilisez un tire-tique, suivez les instructions du fabricant. Si vous ne pouvez pas retirer la tête de la tique, laissez-la en place ; la peau guérira.
3. Nettoyez votre peau avec de l'eau et du savon, et lavez-vous bien les mains.
4. Conservez la tique dans un contenant étanche. Inscrivez la date et le lieu où vous étiez lorsque vous avez été piqué ainsi que l'endroit de la piqûre sur votre corps.



Dans certains secteurs à risque au Québec, un antibiotique pourrait vous être offert en prévention, à la suite d'une piqûre de tique. Au besoin, consultez Info-Santé 811.

Si vous présentez des symptômes de la maladie de Lyme après avoir été exposé à des tiques, appelez **Info-Santé 811** ou consultez un médecin et apportez-lui la tique.

Pour connaître les symptômes de la maladie de Lyme, les régions à risque ou d'autres conseils, consultez :

Québec.ca/lyme

Santé
et Services sociaux

Québec



Avant qu'un moustique vous pique...



PROTÉGEZ-VOUS!

Les moustiques peuvent transmettre certaines infections lorsqu'ils nous piquent. Au Québec, les principales infections qu'ils peuvent nous transmettre sont le virus du Nil occidental (VNO) et les virus du séro groupe Californie (VSC).

Bien que dans la majorité des cas les personnes infectées ne présentent aucun symptôme, lorsque des symptômes sont présents, les plus fréquents sont des maux de tête et de la fièvre. Dans de rares cas, des symptômes neurologiques peuvent survenir, tels qu'une inflammation du cerveau (encéphalite).

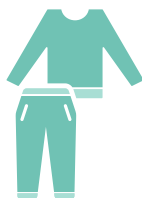
Tout le monde peut être infecté par le VNO ou les VSC. Les personnes qui travaillent ou qui pratiquent des activités à l'extérieur, davantage exposées aux moustiques, ont plus de risques d'être infectées, surtout si elles y passent de longues heures.

Éviter les piqûres de moustiques est la meilleure façon de prévenir ces infections.

Mesures de protection

Adoptez de simples mesures de protection personnelle pour réduire le risque d'être piqué.

- Portez des vêtements longs de couleur claire lorsque vous allez à l'extérieur, surtout durant les périodes d'activité des moustiques.
- Installez des moustiquaires en bon état sur les portes et les fenêtres de votre maison, ainsi que sur votre tente et votre abri de camping.
- À l'extérieur, couvrez de filets moustiquaires les parcs pour enfants et les poussettes.
- Utilisez un chasse-moustiques lors de vos activités extérieures. Il est recommandé d'utiliser un chasse-moustiques à base de DEET, d'icaridine, d'eucalyptus citronné ou d'huile de soya.



Cherchez à réduire le nombre de moustiques dans votre environnement, en éliminant entre autres l'eau stagnante autour de votre résidence.

Il faut également penser à se protéger contre les piqûres de moustiques quand vous voyagez, notamment dans les pays tropicaux. Dans ces cas, les moustiques peuvent transmettre des maladies telles que la malaria, le virus Zika, la dengue, le virus Chikungunya et le virus de la fièvre jaune.

Si vous présentez des symptômes à la suite d'une piqûre de moustique, communiquez avec Info-Santé 811.

Pour plus d'information, consultez :

Québec.ca/vno