

Remember to Do Daily Tick Checks!

Ticks are now common in Maine and they can be carriers of Lyme Disease. To help **prevent Lyme Disease**, do a daily tick check on yourselves and your children. **Check all parts of the body**; ticks can latch on anywhere. Lyme Disease is rarely transmitted from ticks that have been on you for less than 24 hours, so daily tick checks can prevent the possibility of the disease.

If you find a tick latched on, grip its head as close to the skin as possible and gently pull it off and kill it. Squishing ticks between your thumbnails or burning them can be effective ways of killing ticks. Make sure no part of the tick is left on or in the skin.

If you or your children exhibit any **symptoms** of the flu, such as achy joints or dizziness, or an unusual rash, please visit a doctor to get tested for Lyme Disease. For more information, visit <http://www.cdc.gov/features/lymedisease/>.

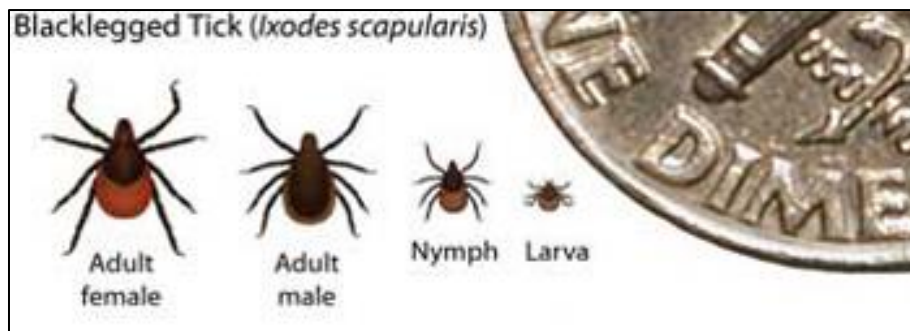


Photo courtesy of www.cdc.gov

¡Recuerde Revisar para las Garrapatas Diariamente!

Las garrapatas son comunes ahora en Maine y pueden ser portadores de la enfermedad de Lyme. Para **prevenir contraer Lyme**, revísese a si mismo y a sus niños. **Revise todas partes del cuerpo**; las garrapatas pueden aferrarse a cualquier parte. La enfermedad de Lyme raramente se transmite por las garrapatas que se han estado en su piel por las primeras 24 horas, por eso, los revisiones diarios para garrapatas pueden prevenir la propagación de la enfermedad de Lyme.

Si usted encuentra una garrapata aferrada, agárrela tan cerca a la piel como posible y arránquela suavemente y mátelas. Aplastarla entre las uñas o quemarla pueden ser maneras efectivas para matar a las garrapatas. Asegúrese que ninguna parte de la garrapata se mantiene en la piel.

Si usted o sus niños muestran **síntomas** de la gripe, como el dolor de las coyunturas o el mareo, o una erupción inusual, por favor, visite a un doctor para ser probado para la enfermedad de Lyme. Para más información, visite <http://www.cdc.gov/features/lymedisease/>.



Maine Outdoor School, L3C

*Brought to you by your friends at Maine Outdoor School
www.MaineOutdoorSchool.org*