

## ما هو داء لايم؟

داء لايم هو إصابة تسببها بكتيريا تنتقل بواسطة لدغة قرادة مصابة به. لا تحمل كل حشرات القراد داء لايم - في أونتاريو، ينتشر داء لايم بواسطة لدغة من قرادة مصابة ذات قوائم سوداء، وتعرف باسم قرادة الغزال.

بسبب ارتفاع درجة الحرارة في العالم، تزداد أعداد القراد من ذوي القوائم السوداء وتنتقل إلى مناطق أخرى. مما يعني أن خطر العدوى بداء لايم في ازدياد في كل أنحاء كندا. يفضل القراد المناطق الرطبة الظليلة - مثل المناطق المغطاة بالعشب الطويل أو الأشجار أو الأدغال والغابات.

حجم القرادة البالغة في مثل حجم حبة السمسم، بينما تكون الحشرة غير البالغة في حجم بذرة الخشخاش وكلاهما قد يحملان البكتيريا المسببة لداء لايم.



## الأعراض

تبدأ الأعراض عادة خلال 3 أيام إلى شهر من وقت الإصابة بلدغة القرادة المصابة. إذا ظهرت هذه الأعراض، الرجاء زيارة الطبيب. قد تتضمن الأعراض:

- طفحا أحمر دائريا يسمى أحيانا طفح عين الثور، يتسع ببطء حول منطقة اللدغة وليس من الضروري ظهوره.
- الحمى والقشعريرة
- ألما في العضلات والمفاصل
- الإرهاق
- الصداع
- تورم العقد الليمفاوية



## ماذا لو وجدت قرادة؟

إن وجدت قرادة على جسمك، قم بإزالتها بأسرع ما يمكن. يزداد خطر الإصابة بداء لايم مع ازدياد الوقت الذي تبقى فيه القرادة ملتصقة بجسمك. تعتبر احتمالية الإصابة بداء لايم في مدينة أوتاوا مرتفعة حاليا ولذلك من المهم الاتصال بطبيبك إن كنت تظن أن قرادة لاصقت جسمك لمدة 24 ساعة أو أكثر، أو كنت غير متأكد من طول الوقت الذي ظلت فيه القرادة ملتصقة بجسمك حتى يتمكن الطبيب من اتخاذ القرار بشأن احتياجك لتناول المضادات الحيوية من عدمه. يؤخذ العلاج بالمضادات الحيوية بعين الاعتبار في هاتين الحالتين:

- التصاق القرادة بالجسم لمدة 24 ساعة أو أكثر، وإن كانت محتقنة كليا أو جزئياً ... بالإضافة إلى
- انقضاء 72 ساعة أو أقل منذ إزالة القرادة

سيشير عليك طبيبك بما عليك فعله فوراً. تتضمن الإجراءات الفورية مراقبة أعراض داء لايم لمدة شهر وإن كان مناسباً، يتم تناول جرعة واحدة من المضادات الحيوية على سبيل الوقاية. إن التصدقت القرادة بالجسم لأقل من 24 ساعة ولم يبد جسمها منتفخاً من التغذية أو إذا كنت قد قمت بإزالة القرادة منذ أكثر من 72 ساعة، يظل عليك أن تراقب ظهور علامات وأعراض داء لايم لمدة شهر. في حالة ظهور الأعراض، عليك بزيارة طبيبك.

## كيف تزيل القرادة؟

- استخدم ملقطاً دقيق الرأسين.
- امسك برأس القرادة أقرب ما يمكن من الجلد واسحب ببطء إلى أن تزيل القرادة.
- لا تقتل أو تدير القرادة. لا تستخدم عود تقاب أو كريم أو أي شيء آخر.
- اغسل منطقة اللدغة بالماء والصابون.
- إن كنت ستزور طبيبك وتود جلب القرادة معك، ضعها في علبة دواء فارغة أو كيس محكم الغلق ومعها منديل ورقي رطب



- يمكن تحديد هوية القرادة عن طريق إرسال صورتها إلى ([etick.ca](http://etick.ca)) .
- يمكنك التخلص من القرادة الحية برميها في المراض وإسالة الماء أو وضعها في كيس محكم الغلق والتخلص منها مع قمامة المنزل.

## تجنب لدغة القرادة

لتجنب لدغة القرادة، اتخذ الخطوات البسيطة التالية لحماية نفسك:

- استخدم أحد المستحضرات المعتمدة لطرد الحشرات على الجلد المكشوف والثياب بحيث يحتوي على مادة DEET أو Icaridin
- ارتد بنظاً طويلاً وأكاماً طويلة وأحذية وجوارب وادخل بنظالك في جواربك.
- لرؤية القرادة بوضوح، ارتد ألواناً فاتحة.
- بقدر الإمكان ابق على الطريق الممهّد عند السير في الغابات أو الأعشاب الطويلة
- قم بفحص كامل لجسمك وجسم أطفالك وحيواناتك الأليفة بحثاً عن القرادة وخصوصاً حول أصابع القدمين والركبتين والعانة وتحت الإبطين وفروة الرأس.



## اجعل بيتك غير محببة للقراد:

- جز الحشائش في حديقة منزلك.
- ابعد الأغصان والأوراق المتساقطة عن أطراف أرضك خاصة في حالة قربها من الغابات أو الحقول ذات الحشائش الطويلة.
- اصنع حاجزاً من قطع الخشب أو الحصى بين مناطق الغابات وحديقة منزلك.
- نظف تحت وحول أماكن إطعام الطيور حتى لا تجذب الحيوانات الصغيرة كالفئران.
- لا تسمح للغزلان بدخول حديقة منزلك؛ فالقراد يتغذى على هذه الحيوانات.
- لا بد أن تبعد مناطق لعب الأطفال عن الغابات.

## خطوات لتجنب تعرض حيوانك الأليف للقراد

إن كانت حيواناتك الأليفة تمضي وقتاً طويلاً في الخارج، يجب أن تقوم بفحصها يومياً بحثاً عن القراد. لا تسبب الكلاب والقطط إصابة البشر بداء لايم بشكل مباشر، ومع ذلك قد يدخل القراد بيتك مختبئاً في فرائها وفيما بعد يقوم بلدغ الإنسان.

من أجل تقليل احتمالية حمل حيوانك الأليف قرادة مسببة لداء لايم:

- تحدث مع الطبيب البيطري عن طرق حماية حيواناتك من القراد. توجد منتجات موضعية كثيرة تساعد على طرد أو قتل القراد، كما يوجد لقاح للكلاب.
- افحص حيواناتك الأليفة يومياً بحثاً عن القراد خاصة إذا أمضت وقتاً في الغابات.
- أزل أية قرادة فوراً وتخلص منها:
- استخدم ملقطاً دقيق الرأسين.
- امسك برأس القرادة أقرب ما يمكن من الجلد واسحب ببطء إلى أن تزيلها. لا تقتل أو تدير القرادة. لا تستخدم عود ثقاب أو كريم.
- اغسل منطقة اللدغة بالماء والصابون.
- يمكنك التخلص من القرادة الحية برميها في المراض وإسالة الماء أو وضعها في كيس محكم الغلق والتخلص منها مع القمامة
- عندما يفحص الطبيب البيطري حيوانك الأليف، اطلب منه أن يقوم بفحص البحث عن القراد.

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة [OttawaPublicHealth.ca/Lymedisease](http://OttawaPublicHealth.ca/Lymedisease)

