

## 什么是莱姆病？

莱姆病是一种由被感染的蜱虫叮咬传播的细菌引起的感染。并非所有蜱虫都携带莱姆病。在安大略省，莱姆病是由被感染的**黑腿蜱（通常称为鹿蜱）**咬伤而传播的。

随着全球气温的升温，黑腿蜱的数量正在增长并扩展到新的地区。这意味着整个加拿大感染莱姆病的风险正在上升。阴暗、潮湿的栖息地，如高大的草丛、灌木丛、树林或森林地区，是蜱虫的首选。

成年蜱虫大约有芝麻大小，而未成熟的若虫可以像罂粟种子一样小。成年人和若虫都可以携带引起莱姆病的细菌。



## 症状

通常在被感染的蜱虫叮咬后的三天至一个月内出现症状。**如果你出现症状，请去看医生。**症状可能包括：

- 圆形红疹（有时称为“牛眼”皮疹），在蜱虫叮咬区周围缓慢扩大。但是，并不总是出现皮疹。
- 发烧或发冷
- 肌肉和关节疼痛
- 疲劳
- 头痛
- 淋巴结肿大



## 如果我发现蜱虫怎么办？

如果你在身体上发现蜱虫，请尽快将其移除。感染莱姆病的风险随着蜱虫附着在你身上的时间长度而增加。渥太华被认为是莱姆病的高危地区，因此，如果你认为蜱虫已经附着在你身上24小时或更长时间，或者你不确定蜱虫附着在你身上有多长时间，就必须与你的医生联系，以便医生确定你是否需要用抗生素治疗。在以下情况下将考虑使用抗生素治疗：

- 蜱虫已附着24小时或更长时间，或完全或部分充血，以及
- 蜱虫被清除后已少于或等于72小时。

你的医生会建议你应该立即做什么。立即采取的行动包括在一个月内观察莱姆病的症状，并在适当情况下采取单剂量的抗生素进行预防。

如果蜱虫附着的时间不到24小时，而且它的身体没有因进食而出现肿胀，或者如果你清除了蜱虫，而且已经过去了72小时以上，你仍然应该注意观察各种迹象和症状。如果你确实出现症状，请咨询你的医疗保健提供者。

## 如何去除蜱虫？

- 使用细尖的镊子。
- 尽可能贴近皮肤，夹住蜱虫的头部，慢慢拉动，直到蜱虫被清除。
- 不要扭动或旋转蜱虫。不要在蜱虫身上使用火柴、洗剂或其他东西。
- 用肥皂和水清洗咬伤部位。



- 如果你要带着蜱虫去看医生，请将蜱虫放入装有湿纸巾的空药瓶中或拉链锁袋。
- 如需帮助识别蜱虫，可通过 "eTick" ([etick.ca](http://etick.ca)) 蜱虫电子识别平台提交图片。
- 你可以将活蜱虫冲入马桶，或将其放入密封袋/容器中，与家庭垃圾一起处理。

## 预防蜱虫叮咬

当在蜱虫（见上文）喜欢的地区逗留时，通过采取这些简单的步骤来保护自己，避免蜱虫叮咬。

- 在暴露的皮肤和衣服上涂抹经批准的含有避蚊胺（DEET）或埃卡瑞丁（Icaridin）的驱虫剂。
- 穿长裤、长袖衬衫、鞋子和袜子，将裤腿塞进袜子里。
- 为了更容易发现蜱虫，请穿浅色的衣服。
- 如果可能的话，当在树林里远足或在长草上散步时，请留在小径上。
- 对你自己、你的孩子和宠物做一次 "全身" 检查，看看有没有蜱虫。仔细检查你的脚趾、膝盖、腹股沟、腋窝和头皮。



## 让你的环境不利于蜱虫的生长：

- 保持修剪你院子里的草。
- 清除院子边缘的灌木和落叶，特别是你的院子与树林或高草区接壤的话。添加木屑或碎石边界，以分隔树林区和草坪区。
- 清理喂鸟器下面和周围的区域；以减少对小动物如老鼠和田鼠的吸引。
- 阻止鹿进入你的院子里；因为蜱虫也叮咬这些动物。
- 将儿童游乐设施布置于远离树林的地方。

## 减少宠物接触蜱虫的步骤

如果你的宠物在户外呆的时间很长，检查蜱虫应该是你日常工作的一部分。虽然狗和猫不能直接将莱姆病传染给人，但蜱虫可能通过你的宠物的皮毛进入你的家里并继续咬人。

为了帮助减少你的宠物携带可能传播莱姆病的蜱虫的几率：

- 与你的兽医讨论如何保护你的宠物免受蜱虫侵害。与你的兽医谈谈如何保护你的宠物免受蜱虫的侵害。有许多外用产品可以帮助驱赶或杀死蜱虫，对狗来说还有一种疫苗。
- 每天检查你的宠物是否携带蜱虫，特别是当它在树林或杂草丛生的地方逗留过时。
- 立即清除任何蜱虫并加以处理。
  - » 使用细尖的镊子。
  - » 尽可能贴近皮肤，夹住蜱虫的头部，慢慢拉动，直到蜱虫被清除。不要扭动或旋转蜱虫。不要在蜱虫身上使用火柴、洗剂或其他东西。
  - » 用肥皂和水清洗咬伤部位。
  - » 你可以将活蜱虫冲入马桶，或将其放入密封袋/容器中，与家庭垃圾一起处理。
  - » 当兽医检查你的宠物时，要求进行彻底的蜱虫检查。



欲了解更多信息，请访问 [OttawaPublicHealth.ca/Lymedisease](http://OttawaPublicHealth.ca/Lymedisease)。

Simplified Chinese - 英文 - 08/2021