

ما هو داء لايم؟

داء لايم هو إصابة تسببها بكتريا تنتقل بواسطة لدغة حشرة قرادة مصابة به. لا تحمل كل حشرات القرادة داء لايم - ففي أونتاريو، ينتشر داء لايم لدغة من حشرة القرادة ذات القوائم السوداء والمصابة بالبكتريا، واسمها الشائع قرادة الغزال. بسبب ارتفاع درجة الحرارة في العالم، تزداد أعداد القرادة ذات القوائم السوداء وتنتقل إلى مناطق أخرى. هذا يعني أن خطر العدوى بداء لايم في ازدياد في كافة أنحاء كندا. المناطق المفضلة لدى القرادة هي المناطق الرطبة ذات الظلال - مثل المناطق المغطاة بالأشجار أو الأدغال أو العشب الطويل أو الغابات. حجم القرادة البالغة بحجم حبة السمسم، بينما قد تكون الحورية غير البالغة بحجم بذرة الخشخاش. يمكن للحشرة البالغة والحورية كليهما أن تحمل البكتريا التي تسبب داء لايم.



الأعراض

تبدأ الأعراض عادة خلال 3 أيام إلى شهر من لدغة حشرة القرادة المصابة. إذا ظهرت عندكم الأعراض، يرجى زيارة طبيبك. قد تتضمن الأعراض:

- طفحاً أحمر دائرياً يدعى أحياناً طفح "عين الثور"، يتسع ببطء حول منطقة لدغة القرادة. ولكن الطفح لا يوجد دائماً.
- حمى أو بردية
- ألم في العضلات والمفاصل
- إرهاق
- صداع
- تورم العقد الليمفاوية



ماذا لو وجدت قرادة؟

إن وجدت قرادة على جسمك، قم بإزالتها بأسرع ما يمكن. يزداد خطر الإصابة بداء لايم بازدياد الوقت الذي تبقى فيه القرادة ملتصقة بجسمك. وحيث أن مدينة أوتاوا تُعتبر الآن منطقة خطيرة للإصابة بداء لايم، من المهم الاتصال بطبيبك إن ظننت أن قرادة لاصقت جسمك لمدة 24 ساعة أو أكثر، أو إذا كنت غير متأكد لك الوقت الذي ظلت فيه القرادة ملتصقة بجسدك، ليتمكن طبيبك أن يحدد ما إذا كنت بحاجة إلى معالجة بالمضادات الحيوية. تؤخذ المعالجة بالمضادات الحيوية بعين الاعتبار في هاتين الحالتين،

- القرادة ملتصقة بالجسم لمدة 24 ساعة أو أكثر، أو كانت محتقنه كلياً أو جزئياً ... بالإضافة إلى
- انقضاء 72 ساعة أو أقل منذ إزالة القرادة

سيشير عليك طبيبك بما عليك فعله فوراً. حيث تتضمن الإجراءات الفورية مراقبة أعراض داء لايم لمدة شهر، وإن كان مناسباً، يتم تناول جرعة واحدة من المضادات الحيوية على سبيل الوقاية. إن كانت القرادة ملتصقة لأقل من 24 ساعة ولا يبدو جسمها منتفخاً من التغذية أو إذا كنت قد قمت بإزالة القرادة منذ ما يزيد على 24 ساعة، يجب أن تراقب كذلك ظهور علامات وأعراض داء لايم لمدة شهر. إذا ظهرت عليك الأعراض، يرجى زيارة طبيبك



كيف تزيل القرادة؟

- استخدم ملقطاً دقيق الرأسين.
- أمسك برأس القرادة أقرب ما يمكن إلى الجلد واسحب ببطء إلى أن تزيل القرادة.
- لا تقتل أو تدبر القرادة. لا تستخدم عود ثقاب أو مستحلب أو أي شيء آخر على القرادة.
- اغسل منطقة اللدغة بالصابون والماء.

- إن كنت ستزور طبيبك وتود جلب القردة معك، ضع القردة في علبة دواء فارغة أو كيس نايلون يمكن قفله ومعها منديل ورقي رطب.
- سوف يكون من المتاح قريباً إمكانية تحديد هوية القردة عبر إرسال صورتها إلى منصة تحديد هوية القردة (etick.ca).
- يمكنك التخلص من القردة الحية برميها في المراض وفتح الماء عليها أو وضعها في حاوية/كيس مختوم والتخلص منها مع قمامة المنزل.

تجنب لدغة القردة

لتجنب لدغة القردة، اتخذ الخطوات السهلة التالية لحماية نفسك:

- استخدم احد مستحضرات طرد الحشرات المعتمدة من الهيئات المختصة والمحتوية على مادة DEET على الجلد المعرض والثياب.
- ارتد بنظائلاً طويلاً وأكماماً طويلة وأحذية وجوارب وأدخل بنظائك داخل جواربك.
- لرؤية القردة بوضوح، ارتد ألواناً فاتحة.
- إذا كان ممكناً، ابق على الطرق الممهدة أثناء التريض في الغابات وكذا السير بين الأعشاب الطويلة.
- افحص "جسمك كاملاً" وافحص أولادك وحيواناتك الأليفة بحثاً عن القردة. وخصوصاً حول أصابع القدمين والركبتين والعانة وتحت الإبطن وفروة الرأس.



اجعل بيتك أقل ترحيباً بالقردة:

- أبق الحشائش مجزوزة في حديقة منزلك.
- أبعد الفرشاة والورق المتساقط عن أطراف أرضك وخصوصاً في حال وجود غابات أو أرض ذات أعشاب طويلة قرب أرضك. ضع قطعاً من الخشب أو الحصى كحاجز بين مناطق الغابات وحديقة منزلك.
- نظّف المناطق تحت وحول أماكن إطعام الطيور؛ لخفض إمكانية اجتذاب الحيوانات الصغيرة كالفران وفران الحقل.
- لا تسمح للغزلان بدخول حديقة منزلك؛ فالقردة تقتات من هذه الحيوانات أيضاً.
- أبعد ألعاب الأطفال عن المناطق المليئة بالأشجار.

خطوات لتجنب تعرض حيواناتك الأليفة للقردة

إن كانت حيواناتك الأليفة تمضي وقتاً طويلاً في الخارج، يجب أن يكون الفحص بحثاً عن القردة روتيناً يومياً لديك. صحيح أن الكلاب والقطط لا تسبب إصابة الناس بداء لايم بشكل مباشر، فقد تدخل القردة إلى بيتك على ظهر حيوانك الأليف وتنتقل لتلدغ البشر.

للمساهمة في تقليص فرص حمل حيوانك الأليف قردة قد تنتقل داء لايم:

- تحدّث مع طبيبك البيطري عن طرق حماية حيواناتك من القردة. توجد منتجات موضعية كثيرة تساعد على طرد القردة أو قتلها، ويوجد لقاح للكلاب.
- افحص حيواناتك الأليفة يومياً بحثاً عن القردة، وخصوصاً إذا أمضت وقتاً في منطقة غابات أو أعشاب طويلة.
- أزل أية قردة فوراً وتخلص منها:
 - استخدم ملقطاً دقيق الرأسين.
 - أمسك برأس القردة أقرب ما يمكن إلى الجلد واسحب ببطء إلى أن تزيل القردة. لا تقتل أو تدير القردة. لا تستخدم عود ثقاب أو مستحلب أو أي شيء آخر على القردة.
 - اغسل منطقة اللدغة بالصابون والماء.
- يمكنك التخلص من قردة حية برميها في المراض وفتح الماء عليها أو وضعها في حاوية/كيس مختوم والتخلص منها مع قمامة البيت.
- عندما يفحص الطبيب البيطري حيوانك الأليف، اطلب منه أن يبحث عن القردة بدقة.



للمزيد من المعلومات، قوموا بزيارة OttawaPublicHealth.ca/Lymedisease

2019/08