



CHATTING ABOUT HEALTH

Garrapatas y Enfermedades Transmitidas Por Garrapatas

Las garrapatas pueden transportar una serie de gérmenes que causan enfermedades en personas y animales

- Estos incluyen babesiosis, ehrlichiosis, enfermedad de Lyme, virus de Powassan, rickettsiosis y fiebre maculosa de las Montañas Rocosas.

Los síntomas más comunes de las enfermedades relacionadas con las garrapatas incluyen:

- Fiebre/escalofríos
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Dolores musculares
- Erupción

Las garrapatas “buscan” huéspedes descansando en las puntas de la hierba y los arbustos y esperando que pase una persona o un animal.

Las garrapatas transmiten gérmenes durante el proceso de alimentación.



Obtenga más información sobre las garrapatas del CDC



La exposición a las garrapatas puede ocurrir durante todo el año

- Las garrapatas son más activas durante los meses más cálidos.
 - Abril-Septiembre



Prevenir Las Picaduras De Garrapatas

- Evite las áreas cubiertas de hierba, matorrales y boscosas donde viven las garrapatas.
 - Camina por el centro de los senderos.
- Trate la ropa y el equipo con permetrina antes de salir al aire libre.
- Utilice repelentes registrados por la EPA como DEET, picardina, aceite de limón y eucalipto
 - Siga las instrucciones del producto
- Compruebe si hay garrapatas después de estar al aire libre
- Dúchese pronto después de entrar al interior

ENVENENAMIENTO ALIMENTARIO

El CDC estima que cada año 48 millones de personas se enferman a causa de una enfermedad transmitida por los alimentos, 128.000 son hospitalizadas y 3.000 mueren.

SÍNTOMAS más comunes de ENVENENAMIENTO ALIMENTARIO

- dolor de estómago/calambres
- diarrea
- náuseas
- vómitos
- fiebre



Prevenga la intoxicación alimentaria con 4 SENCILLOS PASOS



• LIMPIAR

- Lavar las manos, los utensilios de cocina, las tablas de cortar y las encimeras.
- Enjuague las frutas y verduras con agua corriente.

• SEPARAR

- Mantenga las carnes, aves, mariscos y huevos crudos separados de los alimentos listos para comer.

- Use un termómetro de cocina y **COCINE** a una temperatura interna lo suficientemente alta como para matar los gérmenes.

• ENFRIAR

- Nunca deje alimentos perecederos afuera por más de 2 horas (1 hora si la temperatura del aire > 90°F)



Beba muchos líquidos para prevenir la deshidratación.



Consulte a un médico si sus síntomas son graves.

Grupos con MAYOR RIESGO de intoxicación alimentaria



- personas de 65 años o más
- niños menores de 5 años
- personas con sistemas inmunológicos debilitados
- personas que están embarazadas

Más sobre seguridad alimentaria del CDC



VACUNAS COVID-19

Visite CDC para obtener más información sobre las recomendaciones actuales de la vacuna COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>



Para encontrar una clínica de vacunación COVID-19 cerca de usted, visite:

<https://www.vaccines.gov/>

