

# PROTEJA-SE DAS CARRAÇAS

As carraças são pequenos parasitas externos que se alimentam de sangue de mamíferos, répteis e aves. O Homem quando frequenta locais onde as carraças estão presentes também pode ser picado. Apesar da picada da carraça não ser perigosa em si, existe o risco da carraça estar infetada e causar doença.

As carraças estão presentes em meios rurais e urbanos, onde existem ervas altas, arbustos e muitas folhas no chão. Os trabalhadores rurais e as pessoas que realizam atividades ao ar livre, como caminhadas, campismo, ciclismo, pesca ou caça, estão mais expostas às carraças.



Se frequentar locais onde as carraças possam estar presentes, tenha em atenção as medidas preventivas de forma a evitar ser picado.

## MEDIDAS PREVENTIVAS



- ✓ Use repelente de insetos na pele ou na roupa. Os repelentes específicos para a roupa não devem ser utilizados na pele (consultar folheto sobre repelentes recomendados pela Unidade de Saúde Pública).
- ✓ Mantenha os braços e pernas cobertos com mangas e calças compridas, sapatos fechados e meias por cima das calças;
- ✓ Use roupas de cores claras;
- ✓ Ao regressar a casa coloque as roupas para lavar;
- ✓ Inspeccione cuidadosamente o corpo.

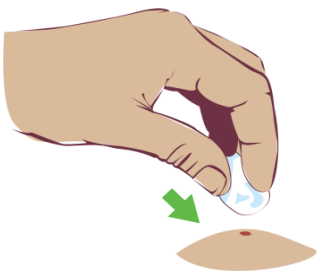
# REMOÇÃO CORRECTA DE CARRAÇAS

Se a carraça estiver infetada e for removida o mais rápido possível, existe um menor risco de causar doença. Como as carraças são muito pequenas e a picada geralmente não causa dor, na maioria dos casos a sua presença não é detetada. Por isso, é importante verificar com atenção se tem carraças, bem como os seus filhos, roupas e animais de estimação, depois de frequentar lugares onde estas possam existir.



**1.** Verifique todo o corpo, com especial atenção as axilas, virilhas, pernas, umbigo, pescoço e cabeça. Nas crianças, as carraças são muitas vezes encontradas no couro cabeludo e no pescoço. Por vezes as carraças são confundidas com sinais cutâneos, pelo que a utilização de uma lupa poderá ser útil.

**2.** Use uma pinça ou então o polegar e o indicador utilizando papel, algodão ou luvas para evitar o contacto direto com a pele e prenda a carraça. Rode ligeiramente a carraça no sentido do ponteiro dos relógios e puxe até que se solte. **Não perfure o corpo da carraça, não aproxime uma fonte de calor ou uma substância gordurosa (azeite) porque favorecem a transmissão de agentes infecciosos.**



**3.** Ainda usando a pinça, coloque a carraça num recipiente com tampa, lave a ferida com água morna e sabão e aplique um antisséptico, como o álcool ou iodo. Entregue a carraça no seu Centro de Saúde para estudo.

**4.** Se não conseguir remover totalmente a carraça, recorra aos serviços de saúde.

**5.** Em caso de desenvolvimento de sintomas, como febre e dores no corpo, consulte imediatamente o seu médico e informe-o da data e local da picada da carraça.