

Uda garai ona da **akaintzat**; azalean itsatsi daitezke, eta Lyme-ren gaixotasuna edo borreliosia bezalako gaixotasunak kutsatu.

Kontuz ibili landa-ingurura edo mendira joanez gero!

BABES-NEURRIAK

Ahal dela, ez ibili landare altuak dauden lekuetan eta akainaz betetako inguruetan; seguruagoa da bidezidorraren erdialdetik ibiltzea.

Galtza luzeak erabili akainak azalera ez iristeko.

Uxagarriak erabili; batez ere arropetan eta bereziki galtzetan.

Ahal dela, ez lurlean eseri landareak dauden lekuetan.

Etxera sartu aurretik, **arropari begiratu** (kolore argia duten arropetan hobeto ikusten dira akainak).

Akainak dauden lekuan ibili zarela pentsatzen baduzu, **gorputza aztertu**, akainak edukiz geroz kentzeko.

Aurreneko orduetan infekzio gutxiago izaten dira.

Akainak akaroak dira. Ez dute ez hegan eta ez salto egiten; ibili egiten dira, eta ukimenaren bidez iritsi daitezke gure gorputzera. Gure ingurunean dagoen espezie arruntena *Ixodes ricinus* da.

Neurri hauek hartuta ere akaina batek **ziztatzzen bazaitu**, lehenbailehen kendu behar duzu.

Akainak kentzeko aholkuak:

Akainak **EZ dira** modu zakarrean **kendu behar**, horrela eginez gero gaixotasunak kutsatzeko arriskua dago eta.

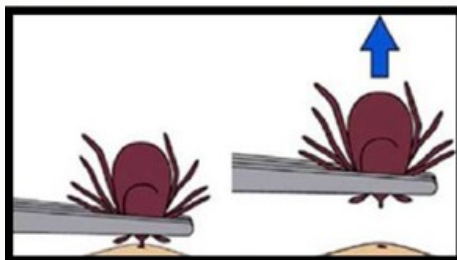
**Osasun-etxe batera
joan akainak
kentzera!**

Ezin baduzu joan: zuk zerorrek kendu akaina, punta fineko pintza batekin poliki tira eginez. Ez kendu eskuarekin:

Aho estuko **pintza** batekin heldu akainari burutik, gorputza estutuz gero bere jariakinak sar baititzake zauriaren barruan.

Pixkanaka eta etengabe tira akainari, **inoiz ez modu zakarrean**; goxo-goxo eta tinko tira behar zaio, atera arte. Gero, zauria desinfektatu.

Akainak berehala kentzeak gaixotasunari aurrea hartzen lagundu dezake. **Akaina kendu ondoren erupzio bat edo sukarra azalduz gero, medikuari esan edo osasun-etxe batera joan.**



Eusko Jaurlaritzako Osasun Saileko Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza, zuzendariordetzak eta eskualdeak. Zuzenean / 012 / 945018000



AKAINEZ

BABESTU ZAITEZ!

AKAINEZ BABESTEKO GOMENDIOAK

Eguraldi onarekin, mendira, landa-ingurura edo landareak dauden lekuren batera joaten garenean, akainen ziztadak izan ditzakegu. Gaixotasunak kutsa ditzakete. **Kontuz ibili!**



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD