

# Tiques

## Attention aux piqûres

### Prévenir

- Privilégiez les chemins balisés,
- Portez des chaussures fermées et des vêtements couvrants de couleur claire pour mieux repérer les tiques sur le tissu,
- Utilisez des répulsifs autorisés.

### S'inspecter

- Au retour d'une promenade en forêt, dans le maquis ou la garrigue, ou après avoir passé du temps dans votre jardin, **inspectez-vous**.

### Détacher

- En cas de piqûre, détachez **immédiatement** les tiques à l'aide d'un tire-tique, d'une pince fine ou, à défaut, de vos ongles, puis **désinfectez** la plaie.

### Surveiller

- Surveillez la zone de piqûre pendant plusieurs jours et consultez votre **médecin** en cas de symptômes (fièvre, fatigue, rougeurs ...).

