

## **AKAIN EDO KAPARRAK**

### **Aholkuen gida Gaixoa nola zaindu. Gaixoak bere burua nola zaindu**

Kapar edo akainak pertsonaren gainera ailegatuta, toki bero eta hezeetara joaten dira, besapeetara, izter-txokoetara edo buruko larruazalera gehienetan. Han, ahoaz, azalera lotzen da.

#### **Prebentzio-neurriak**

Galtza luzeak eta atorra mahukadunak jantzi, baso itxian, belar luzeko larreetan edo landare askoko tokietan.

Galtza-barrenak galtzerdien barrenetik sartu, kaparrak sartu ez daitezten.

Atorra galtza barrenetik sartu beti.

Arropa argia jantzi, kaparrak ongi ikus daitezzen.

Arropari zomorroak uxatzekoa bota.

Halako tokietan zabiltzanean, maiz begiratu arropara eta azalera, kaparrik ba ote duzun ikusteko.

#### **Kaparra kentzeko, hauxe egin:**

Burutik edo ahotik hurbil heldu kaparrari, pintzekin. Ez erabili eskuak, eskularrurik ez baduzu. Beharrezkoa bada, komuneko papera edo paperezko eskuoihal bat erabili.

Kanpoaldera tiratu, gelditu gabe, baina mugimendu xuabe batekin, kaparra zanpatu gabe. Kontuz egin, kaparraren burua azal barrenean geldi ez dadin.

Gero, urez eta xaboiz garbitu azala, ongi, baita eskuak ere.

Aste batez edo pare batez, begiratu Lymeren eritasunaren sintomarik agertzen ote den (alde hori gorritzea, gripe moduko zerbait).

Kaparra osorik atera ez bada, joan Osasun Etxera. Eraman kaparra kontsultara, poto batean.

### **Edozein zalantza duzula ere, galdetu zure erizainari**