



## 2020-06 « Gare aux tiques »

Actuellement, l'ensemble du pays est considéré comme une zone à risque en matière de tiques. C'est uniquement dans les régions montagneuses à plus de 2000 mètres d'altitude que l'on est à l'abri de ces bestioles suceuses de sang. Les tiques aiment la chaleur et commettent leurs méfaits de mars à décembre dans les endroits chauds et humides.

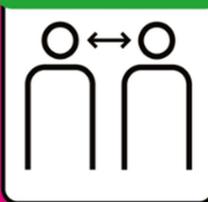
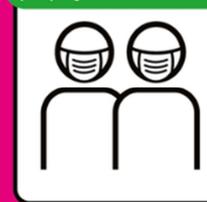
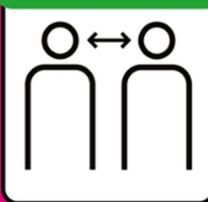
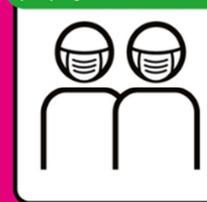
Ci-dessous, voici quelques conseils utiles pour se protéger contre les tiques :

- Porter des vêtements couvrants et fermés de couleur claire (remonter les chaussettes par-dessus l'ourlet du pantalon) : il est plus facile de repérer les tiques sur des vêtements clairs et ainsi d'avoir une chance de les éliminer avant qu'elles ne piquent.
- Appliquer un répulsif anti-tiques sur la peau et les vêtements.
- Éviter les endroits où vivent les tiques : lisières de forêts, bordures de chemins, fourrés, sous-bois, herbes hautes et fougères jusqu'à 1,5m.
- Se montrer vigilant : les tiques sont particulièrement actives au printemps et en automne.
- Inspecter votre corps en rentrant à la maison afin de trouver d'éventuelles piqûres de tique ou d'autres insectes. En cas de piqûre, enlevez la tique à l'aide d'une pince à épiler ou d'une carte à tiques.

Les tiques sont vectrices de maladies comme la borréliose de Lyme et la méningo-encéphalite à tiques. La Commune de Monthey prend en charge les frais du vaccin contre l'encéphalite à tiques pour les services spécialisés.

Si vous désirez en apprendre plus à leur sujet et surtout la bonne méthode pour les retirer, [www.piqure-de-tique.ch](http://www.piqure-de-tique.ch) est le site de la Ligue suisse des maladies à tiques qui sera d'une aide précieuse en cas de piqûre.

### « Bonne promenade en sécurité »

<p><b>Garder ses distances.</b></p> 	<p><b>Recommandé : un masque si on ne peut pas garder ses distances.</b></p> 	<p><b>Si possible, continuer de travailler à la maison.</b></p> 	<p><b>POUR RAPPEL :</b></p>				
 <p>Se laver soigneusement les mains.</p>	 <p>Éviter les poignées de main.</p>	 <p>Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.</p>	 <p>Restez à la maison en cas de symptômes.</p>	 <p>Toujours téléphoner avant d'aller chez le médecin ou aux urgences.</p>			