

## **PREVENZIONE PUNTURA DI ZECCA**

**Camminare in zone boschive evitando, per quanto possibile, il contatto con la vegetazione (al centro del sentiero)**

**Indossare calzature chiuse e ridurre al minimo la zona di cute scoperta (es. berretto, pantaloni dentro i calzettoni ecc.), preferendo indumenti di colore chiaro**

**Usare repellenti (es. DEET) con applicazione non diretta sulla cute**

**Non dimenticare un' accurata ispezione della cute al ritorno dall'escursione. Utile doccia ed anche ispezione degli abiti**

**Non tentare maldestramente di rimuovere la zecca**