



A Minute for Your Health

Itches, bites, and stings

June 2023

Summer is here, bringing warmer weather and more hours of light and sun. It's the perfect time of year to be outdoors enjoying activities like hiking, gardening, picnicking, or just sitting in the sunshine. All this outdoor time can increase chances of coming into contact with bugs that bite or sting and plants that cause skin irritation. Read on to learn what to look out for and how to treat a bite or skin irritation if it does occur.

Mosquitos cause itchy bites and can carry diseases like West Nile. They are found throughout the Bay Area, especially in parts where the weather is warmer and near standing water. You can reduce risk of mosquito bites by doing these:

- remove any standing water (even very small amounts), mosquitoes lay eggs in water
- wear long sleeves and long pants
- they are most active at dawn and dusk so stay indoors at these times, or use DEET insect repellent
- Make sure there are screens on open windows



Ticks are very common in the Bay Area, and can be as small as a poppy seed. They are found in grasses or bushes and attach to clothing, skin, or pets. Then they crawl up the body and sink their jaws into the skin. They can carry Lyme disease, so do the following to prevent tick bites:

- wear light colored clothing so you can see ticks more easily
- check your skin for ticks after being outdoors
- if you find a tick that has bitten the skin, remove it with tweezers, making sure to grab the jaws and being careful not to squish the tick. Then wash area with soap and water, save the tick in a plastic bag.
- you can test the tick for the presence of Lyme disease
- for more information, go to: www.bayarealyme.org



Bees and wasps thrive in warmer summer months. To prevent stings, try these:

- cover food at picnics to discourage bees and wasps
- don't swat at them, move away slowly unless there is a swarm (then run and find cover)
- if stung, stay calm and remove stinger by scraping with fingernail (don't squeeze the stinger), wash skin with soap and water

More on itches, bites, and stings

Spiders are around all year, but may be more obvious in summer months. They like to hide in dark quiet places, corners of the house, under beds, and even in clothes that aren't worn often. Bites are usually just red and itchy but can become infected. To prevent spider bites:

- Keep indoors clean, especially under beds, in closets, storage spaces, garages and dark corners
- Shake out clothes that haven't been worn for some time

*Black Widow bites are rare but potentially serious, especially for kids and people who have weakened immune systems. Seek medical care if bitten by a Black Widow (look for the red hourglass markings)



Poison oak doesn't bite, but can cause an itchy rash. Its found throughout the Bay Area and can change color as summer progresses, from light green to pink or red. Sometimes it looks shiny, but not always.

- Learn what poison oak looks like and avoid it (Leaves of 3, let it be)
- If you come into contact with poison oak, wash your skin with soap and water immediately and wash any clothing you were wearing separately from other laundry

For any type of bug bite or rash, seek medical care immediately if any of these occur:

- swelling or difficulty breathing
- fever or chills
- redness with lines extending from the area
- a rash develops or gets bigger
- increasing pain

To relieve itching and pain from poison oak, or bites and stings:

- First, don't scratch!
- Use calamine lotion or hydrocortisone cream
- Take a bath with baking soda added to the water
- Cold compresses can help
- Take antihistamine pills for itching
- Over the counter pain relief can also be used

June Exercise: Prevent and Prepare

- Remove any standing water around your home - even a capful of water gives mosquitoes a chance to breed
- Look for places where bees, wasps, and spiders might live
- Learn what Poison Oak looks like and where it grows
- Stock up on treatments, such as hydrocortisone cream, and carry an EpiPen if you are allergic to bee or wasp stings



Un minuto para su salud

Picazón, mordeduras y picaduras

junio 2023

El verano está aquí, trayendo un clima más cálido y más horas de luz y sol. Es la época perfecta del año para estar al aire libre disfrutando de actividades como el senderismo, la jardinería, hacer un picnic o simplemente sentarse al sol. Todo este tiempo al aire libre puede aumentar las posibilidades de entrar en contacto con insectos que muerden o pican y plantas que causan irritación en la piel. Siga leyendo para saber qué buscar y cómo tratar una mordedura o irritación de la piel si ocurre.

Los mosquitos causan picaduras que pican y pueden transmitir enfermedades como el virus del Nilo Occidental. Se encuentran en toda el Área de la Bahía, especialmente en partes donde el clima es más cálido y cerca de agua estancada. Puede reducir el riesgo de picaduras de mosquitos haciendo lo siguiente:

- elimine el agua estancada (incluso en cantidades muy pequeñas), los mosquitos ponen huevos en el agua
- usar mangas largas y pantalones largos
- son más activos al amanecer y al anochecer, así que quédese adentro en esos momentos o use repelente de insectos DEET
- Asegúrese de que haya pantallas en las ventanas abiertas



Las garrapatas son muy comunes en el Área de la Bahía y pueden ser tan pequeñas como una semilla de amapola. Se encuentran en pastos o arbustos y se adhieren a la ropa, la piel o las mascotas. Luego se arrastran por el cuerpo y hunden sus mandíbulas en la piel. Pueden transmitir la enfermedad de Lyme, así que haga lo siguiente para prevenir las picaduras de garrapatas:

- use ropa de colores claros para que pueda ver las garrapatas más fácilmente
- revise su piel en busca de garrapatas después de estar al aire libre
- si encuentra una garrapata que ha mordido la piel, retírela con unas pinzas, asegurándose de agarrar las mandíbulas y con cuidado de no aplastar la garrapata. Luego lave el área con agua y jabón, guarde la garrapata en una bolsa de plástico.
- puede probar la garrapata para detectar la presencia de la enfermedad de Lyme
- para más información, visite: www.bayarealyme.org



Las abejas y las avispas prosperan en los meses más cálidos del verano. Para prevenir las picaduras, pruebe lo siguiente:

- cubra la comida en los picnics para desalentar a las abejas y las avispas
- no los aplastes, aléjate lentamente a menos que haya un enjambre (luego corre y busca refugio)
- si le pica, mantenga la calma y quite el aguijón raspando con la uña (no apriete el aguijón), lave la piel con agua y jabón



Más sobre picaduras, mordeduras y picaduras

Las arañas están presentes todo el año, pero pueden ser más evidentes en los meses de verano. Les gusta esconderse en lugares oscuros y tranquilos, rincones de la casa, debajo de las camas e incluso con ropa que no se usa con frecuencia. Las picaduras suelen ser rojas y con picazón, pero pueden infectarse. Para prevenir las picaduras de araña:

- Mantenga limpio el interior, especialmente debajo de las camas, armarios, espacios de almacenamiento, garajes y rincones oscuros
- Sacudir la ropa que no se ha usado durante algún tiempo.



*Las mordeduras de viuda negra son raras pero potencialmente graves, especialmente para los niños y las personas con sistemas inmunitarios debilitados. Busque atención médica si lo muerde una viuda negra (busque las marcas rojas del reloj de arena)



El roble venenoso no muerde, pero puede causar un sarpullido con picazón. Se encuentra en toda el Área de la Bahía y puede cambiar de color a medida que avanza el verano, de verde claro a rosa o rojo. A veces se ve brillante, pero no siempre.

- Aprende cómo es el roble venenoso y evítalo (Hojas de 3, déjalo ser)
- Si entra en contacto con el roble venenoso, lávese la piel con agua y jabón inmediatamente y lave la ropa que estaba usando por separado del resto de la ropa.

Para cualquier tipo de picadura de insecto o sarpullido, busque atención médica de inmediato si ocurre alguno de los siguientes:

- hinchazón o dificultad para respirar
- fiebre o escalofríos
- enrojecimiento con líneas que se extienden desde el área
- se desarrolla una erupción o se hace más grande
- aumento del dolor

Para aliviar la picazón y el dolor del roble venenoso, o mordeduras y picaduras:

- Primero, ¡no te rasques!
- Use loción de calamina o crema de hidrocortisona
- Tomar un baño con bicarbonato de sodio agregado al agua.
- Las compresas frías pueden ayudar
- Tome pastillas antihistamínicas para la picazón.
- También se puede utilizar el alivio del dolor de venta libre.

Ejercicio de junio: prevenir y prepararse

- Elimine el agua estancada alrededor de su hogar; incluso una tapa llena de agua les da a los mosquitos la oportunidad de reproducirse.
- Busque lugares donde puedan vivir abejas, avispas y arañas
- Aprenda cómo es el roble venenoso y dónde crece
- Abastecerse de tratamientos, como crema de hidrocortisona, y llevar consigo un EpiPen si es alérgico a las picaduras de abejas o avispas



健康时刻

瘙痒、咬伤和刺痛

2023 年 6 月

夏天来了，带来了温暖的天气和更多的光照和阳光。这是一年中进行户外活动的最佳时间，例如远足、园艺、野餐，或者只是坐在阳光下。所有这些户外时间都会增加接触会叮咬或刺痛的虫子以及会引起皮肤刺激的植物的机会。继续阅读以了解需要注意的事项，以及如果确实发生咬伤或皮肤刺激，如何处理。

蚊子叮咬后会引发瘙痒，并会传播西尼罗河等疾病。它们遍布整个湾区，尤其是在天气较暖和靠近死水的地方。您可以通过执行以下操作来降低蚊虫叮咬的风险：

- 清除所有积水（即使是非常少量的积水），蚊子会在水中产卵
- 穿长袖和长裤
- 它们在黎明和黄昏时最活跃，所以这段时间呆在室内，或使用 DEET 驱虫剂
- 确保打开的窗户上有纱窗



蜱虫在湾区很常见，可以像罂粟种子一样小。它们存在于草丛或灌木丛中，附着在衣服、皮肤或宠物上。然后它们爬上身体，将下巴沉入皮肤。它们可以携带莱姆病，因此请执行以下操作以防止蜱虫叮咬：

- 穿浅色衣服，这样更容易看到蜱虫
- 出门后检查皮肤是否有蜱虫
- 如果发现叮咬皮肤的蜱虫，请用镊子将其取出，确保抓住钳口并注意不要压扁蜱虫。然后用肥皂和水清洗区域，将蜱虫保存在塑料袋中。
- 您可以检测蜱虫是否患有莱姆病
- 如需更多信息，请访问：www.bayarealyme.org



蜜蜂和黄蜂在温暖的夏季茁壮成长。为防止蜇伤，请尝试以下方法：

- 在野餐时盖住食物以阻止蜜蜂和黄蜂
- 不要拍打它们，除非有蜂群，否则请慢慢离开（然后跑去找掩体）
- 如果被蜇，保持冷静，用指甲刮除毒刺（不要挤压毒刺），用肥皂和水清洗皮肤

更多关于瘙痒、叮咬和刺痛的信息

蜘蛛一年四季都在，但在夏季可能更为明显。他们喜欢躲在阴暗安静的地方、房子的角落、床底下，甚至是不常穿的衣服里。叮咬处通常只是红色和发痒，但可能会被感染。为防止蜘蛛咬伤：

- 保持室内清洁，尤其是床下、壁橱、储藏室、车库和阴暗角落
- 抖掉一段时间没穿的衣服

*黑寡妇咬伤很少见，但可能很严重，尤其是对于儿童和免疫系统较弱的人。如果被黑寡妇咬伤就医（寻找红色沙漏标记）



毒橡树不会咬人，但会引起发痒的皮疹。它遍布整个湾区，并且会随着夏季的进行而改变颜色，从浅绿色变为粉红色或红色。有时它看起来很闪亮，但并非总是如此。

- 了解毒橡树的样子并避免它（3叶，随它去吧）
- 如果您接触到毒橡树，请立即用肥皂和水清洗您的皮肤，并将您所穿的任何衣物与其他衣物分开洗涤

对于任何类型的虫咬或皮疹，如果出现以下任何一种情况，请立即就医：

- 肿胀或呼吸困难
- 发烧或发冷
- 从该区域延伸的线条发红
- 皮疹发展或变大
- 疼痛加剧

减轻毒橡树引起的瘙痒和疼痛，或咬伤和蜇伤：

- 首先，不要刮伤！
- 使用炉甘石洗剂或氢化可的松乳膏
- 在水中加入小苏打洗澡
- 冷敷可以帮助
- 服用抗组胺药止痒
- 也可以使用非处方止痛药

六月练习：预防和准备

- 清除您家周围的所有积水 - 即使是一大杯水也会让蚊子有机会繁殖
- 寻找蜜蜂、黄蜂和蜘蛛可能居住的地方
- 了解毒橡树的外观及其生长地
- 如果您对蜜蜂或黄蜂蜇伤过敏，请储备氢化可的松霜等治疗药物，并携带 EpiPen