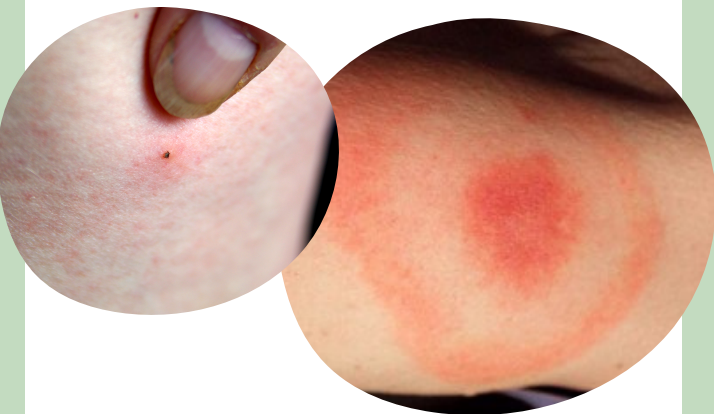


A' CASG BHÌDIDHEAN

Chan ann a' leum neo a' sgéith a tha gartanan, ach a' feitheamh gus an gabh ainmhidh neo duine seachad airson streap orra is a bhìdeadh. Faodar gartanan a thoirt air falbh gu sàbhailte le greimiche neo le inneal toirt-às gartanan.



A' seachnadh suathadh ri gartanan:

- Lùghdaich na th' agad de chraicinn rùigste. Cuir muinchillean fada ort is briogais air an trusadh a-steach gu stocainnean
- Cuir ort aodach ann an dath soilleir gus am bì na gartanan na's fhasa fhaicinn agus an sguabadh dhìot.
- Coisich air slighean, seachainn suathadh ri fàsmhorachd.
- Seachainn/gabh cùram ann an ceàrnaidhean le fàsmhorachd gharbh..
- 'S urrain dhuit sgàigaiche-bhiastagan le DEET a chleachdadh.

BI MOTHACHAIL AIR GARTANAN

TUILLEADH FIOSRACHAIDH

Airson tuilleadh fiosrachaidh cuiribh fios air an Sgioba Dìonachd Slàinte ma 's e bhur toil e:



wi.healthprotection@nhs.scot



01851 708033 neo 01870 603366



Tadhalaibh: Lyme Disease Action
www.lymediseaseaction.org.uk

THA SINN AG ÉISDEACHD-CIAMAR A RINN SINN?

tha sinn a' cuir fàilte air fios air ais fhaighinn bhuaihb, air sgàth gu bheil e cuideachail co-cheangailte ri solarachadh seirbhisean.

Ma tha thu airson innse dhuinn mu d' fhéin-fhiosrachadh:

- bruidhribh ri neach-obrach.
- tadhalaibh air an làrach-lìn againn.
www.wihb.scot.nhs.uk/feedback neo innis do sgeulachd air www.careopinion.org.uk neo 0800 122 31 35.
- fònaibh 01851 708069 or 07814 071868.
Diluain gu Dihaoine eadar 9am-5.30pm.

Earrainn: 4. Deit sgrùdaidh: Am Màrt 2024. Air a chuir ri chéile le Sgioba Dìonachd Slàinte, NHS Eileanan Siar.
Tagair-àicheadh 'S ann airson cuir ri, chan ann a dhol an àite fiosrachaidh air a thoirt leis an clionaigaiche agad, a tha susbaint na bileag seo. Chan eil e 'san amharc neo air a chiallachadh gur bheil i a' gabhail àite de chomhairle mheidigeach proifeasanta. Chan ann a' cruthachadh neo a' dol an àite dàimh dotair-euslainteach neo comhairle a tha leughadh na bileag seo. Ma dh' fheumte, cuiribh a dh'iarraidh an dotair agad ma 's e bhur toil e neo solaraidhe slàinte eile gus cabhair a dhéanamh ort chum pàirt sam bith dhe'n fhiosrachadh seo a mhineachadh, neo airson co-chuir an fhiosrachaidh ri d' fheuman phearsanta. © NHS Eileanan Siar, 2017, 2019, 2021. Na còirichean uile gléidhte.

GARTANAN IS TINNEAS LYME



CÀITE AM FAIGHEAR E



CIAMAR A SGAOILEAS E



CIAMAR A CHUIREAS CASG AIR



Bòrd SSN nan Eilean Siar
NHS Eileanan Siar
Sgioba Dìonachd Slàinte

NHS
Eileanan Siar
Western Isles

AN CUDTHROM CO-CHEANGAILTE RI MOTHACHAS AIR GARTAN

S' urrain do ghartanan bitheagan is bhòrasan a tha ag adhbhrachadh galaran leithid Galar Lyme a sgaoileadh. Tha gartanan gabhaltach a' sgaoileadh galaran air sgàth gu faod bitheagan is bhòrasan siubhal bho'n ghartan 'fhad 's tha iad ceangailte ris an ainmhidh/duine. Ma théid do bhìdeadh, 's urrain do chuir air falbh an gartan gun dàil is gu ceart cuideachadh le cunnart sam bith a lùghdachadh.

GU DÉ TH' ANNTA?

S e creutairean beaga, deothail na fala a tha ann an gartanan, a tha a' beathachadh air deifir seòrsanan de eòin is ainmhidhean, a' gabail a-steach daoine. 'S urrain dhaibh tro ùine-bheathachaidh galaran adhbhrachadh a dh' fhaodadh 's dòcha a dhol gu tinneasan. Lorgar iad air cluain-feòir, monadh is raointean-gàraidh, na's cumanta bho'n Ghiblean ris an Dàmhair, ach lorgar iad aig àm sam bith.

Tha cùrsa ceithir-ìrean aig gartanan: an t-ugh mionaid a tha a' gur gu 0.5mm, làbha sia-chasach air a leantainn le maighdeann ochd-chasach 1mm is mu dheireadh am boirionn air at 10mm.

Tha inbhich-boirionn a' beathachadh airson deich làtha ma's breith iad ugh domhainn anns a' phreaslach.

'S anns an t-ìre Maighdeann as coltaiche gu faodar Galar Lyme a ghabhail.

NA TINNEASAN ACA

Tha gartanan a' giùlan iomadh cumhachdairean a dh' fhaodas buaidh a thoirt air ainmhidhean neo daoine neo air gach cuid. Ann an Alba, 's e an Galar Lyme - air a sloinneadh mar an ceudna mar Lyme borreliosis - an galar daonna as cumantaiche air a sgaoileadh le gartanan. Tha tinneasan eile ann air an giùlan le gartanan as urrain buaidh a thoirt air ainmhidhean anns a' chuid as mòtha, ach 's ann fìor ainneamh a bheir iad buaidh air daoine.

A' leantainn bho bìdeadh gartain, ma dh' fhaicheadh tu tinn neo ma thòisicheas briseadh a-mach ort timcheall air làraich a' cheangail, cuiribh a dh' iarraidh an dotair ma 's e bhrùil e.

A' TOIRT SÙIL AIR GARTANAN

- Déan cleachdadh dheth - nuair a ruigeas tu dhachaigh, cuir dhìot d' aodaich is seall is làimhsich airson gartan sam bith. Na cuir dhìot d' aodaich anns an t-seòmar cadaill, air sgàth gu faod gartanan fantainn air bratan-ùrlair/aodach na leap'.
- 'S fheàrr le gartanan àitichean blàth, tais air do bhodhaig, gu h-àraid timcheall air an loch-bhléin agad, do mheadhon, d' achlais, air cùl a' chluais agus air fad an loidhne falt. Cùm sùil a-mach airson rud sam bith cho meanbh ri breac-seunain neo smùirnean salachair.
- Tha clann òga mar as trice air am bìdeadh air a' cheann/craiceann a' chinn, 's mar sin feumar sùil a thoirt orra gu faiceallach air fad a' mhuineal, air cùl na cluais is air fad an loidhne falt.
- Ged a tha aisig bho ainmhidh gu ainmhidh/duine glé neo-àbhaisteach, 's e deagh rud a th' ann sùil a thoirt air aodach-leapa peataichean. Tha e ri moladh aodaich a nigheadh às déidh sealltainn a-mach airson gartanan ann an cùrsa nighidh 50°C (thoiribh sùil air molaidhean teòthachd an toiseach).



MA THA THU AIR DO BHÌDEADH

DÉANAIBH:

- cuir air falbh an gartan cho luath 's as urrain, déan cinnteach gu bheil e air falbh le paidhir greimiche air bharraibh mìn neo le inneal cuir air falbh gartan.
- gabh gréim air an gartan cho faisg ris a' chraiceann 's as urrain.
- tarruing a-nuas gu socair is gu daingeann, air sgàth gu faod mìrean dhe'n bheòil air fhàgail anns a' chraiceann galar ionadail adhbhrachadh.
- cuir antiseptic air làrach a' bhìdidh, neo nigh e le siabann is uisge agus cùm sùil air airson grunn sheachdainnean airson atharrachadh sam bith.
- cuir fios air an dotair agad ma thòisicheas tu a' faireachdainn tinn le comharran a' chnatain mòr ort, le cràdh anns an altan, ceann goirt neo teasach agus gun deach do bhìdeadh le gartan neo tha air ùine a chuir seachd an taobh a-muigh.

NA DÉANAIBH:

- fàsgadh, snìomh neo bruthadh air an gartan.
- còmhachadh air an gartan le olaidhean, cungaidhean, ceimigean neo slaman creag-ùillidh.
- feuchainn air an gartan a losgadh dheth le toitean neo maidse air a lasadh air sgàth gun urrain seo cuir ris an coltas gu sgaoil an galar bho'n ghartan.

CUIMHNICHIBH:

- Faodaidh briseadh a-mach craiceann a tha a' sgaoileadh a-mach bho'n bhìdeadh, coltach ri suil tarbh, a bhith a' cheud chomharra air Galar Lyme.
- Ma thadhlas tu air an dotair agad feuch gu'n innis thu dhaibh gu'n deach do bhìdeadh le gartan.
- Tha Galar Lyme a' sgapadh gu math ri làimhseachadh le antibiotaigean, na's fheàrr 'nuair air a làimhseachadh tràth.
- Chan eil feum air antibiotaigean neo air an dotair agad fhaicinn ma chaidh do bhìdeadh ach gun chomharran ort idir.