

# FIGHT THE BITE!



## JOIN THE "SWAT TEAM" AGAINST WEST NILE VIRUS

### Defend Yourself Against Mosquitoes:

**DRAIN** standing water around the house weekly since it's where mosquitoes lay eggs, including: tires, cans, flowerpots, clogged rain gutters, rain barrels, toys and puddles.

**DUSK & DAWN** are when mosquitoes that carry the virus are most active., so limit outdoor activities or take precautions to prevent mosquito bites.

**DEET** is an effective ingredient to look for in insect repellents. Always follow label instructions carefully.

**DRESS** in long sleeves and pants during dawn and dusk or in areas where mosquitoes are active.

**West Nile Virus** disease is rare, but if you have symptoms including high fever, severe headache and stiff neck, contact your health care provider immediately.

### Combata la Picadura:

**Desague** agua estancada alrededor de la casa (en llantas, cubos de basura, macetas, canalones y charcos) pues ahí ponen huevos los mosquitos. Corte la hierba y arbustos y no riegue demasiado.

**AL ATARDECER y AMANECER** están más activos los mosquitos que portan el virus. Evite actividades afuera o tenga precauciones para prevenir picaduras.

**"DEET"** es un ingrediente que deben tener los repelentes de insectos para que sean efectivos. Siga las instrucciones.

**VISTASE** con camisas de manga larga y pantalones cuando esté afuera en la tarde o al amanecer o donde haya muchos mosquitos.

La enfermedad del virus del Nilo Occidental es muy rara, pero si usted tiene los siguiente síntomas como dolor de cuello, fiebre alta y fuerte dolor de cabeza, contacte inmediatamente a su proveedor de servicios