

TAKE THE STING OUT OF OUTDOOR ACTIVITIES

Here's how to protect yourself from **WASP, HORNET, YELLOW JACKET and BEE STINGS**

For most people, insect stings cause temporary redness and pain. But for others, they can trigger a life-threatening emergency.

PREVENTION:

- When going outside, wear light-colored clothing and cover as much of your body as possible
- Avoid perfume, cologne or scented soaps
- Apply insect repellent
- Be aware that most insects are active at dawn and dusk, while hornets are active all day

IF YOU'RE STUNG by a wasp, hornet, yellow jacket or bee:

- Clean the area around the sting with soap and water and apply ice or a cold pack
- If the stinger is still in the wound, remove it; do not squeeze the area or the stinger will release more venom
- Seek medical attention if a rash appears or if you experience chills, joint pain or other flu-like symptoms
- Call 9-1-1 if you have an allergic reaction or experience anaphylaxis, a condition which can cause the throat and tongue to swell, resulting in difficulty breathing



For more information, visit [nsc.org](https://www.nsc.org)

Eliminating Preventable Deaths™

Proud Member

QUITTE EL AGUIJÓN DE LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

*Así es cómo debe protegerse de picaduras de -
AVISPAS, AVISPONES, VESPULAS y ABEJAS.*

Para la mayoría de las personas, las picaduras de insectos causan enrojecimiento y dolor temporal. Pero para otros, pueden desencadenar una emergencia que pone en peligro la vida.

PREVENCIÓN:

- Cuando salga, use ropa de color claro y cubra la mayor cantidad posible de su cuerpo.
- Evite el perfume, la colonia o los jabones perfumados.
- Aplique repelente de insectos.
- Tenga en cuenta que la mayoría de los insectos están activos al amanecer y al atardecer, mientras que los avispones están activos todo el día.

SI LO PICA una avispa, un avispon, una vespula o una abeja:

- Limpie el área alrededor de la picadura con jabón y agua y aplique hielo o una compresa fría.
- Si el aguijón todavía está en la herida, quítelo; no apriete el área o el aguijón liberará más veneno.
- Busque atención médica si aparece una erupción o si experimenta escalofríos, dolor en las articulaciones u otros síntomas similares a los de la gripe.
- Llame al 9-1-1 si tiene una reacción alérgica o experimenta anafilaxia; una afección que puede causar que la garganta y la lengua se hinchen, lo que da como resultado una respiración entrecortada.



For more information, visit [nsc.org](https://www.nsc.org)

Eliminating Preventable Deaths™

Proud Member