

Η Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας της Περιφερειακής Ενότητας Δωδεκανήσου στην προσπάθεια για έγκαιρη και έγκυρη ενημέρωση υπενθυμίζει τα μέτρα που συντελούν στην προστασία από τα κουνούπια, έτσι όπως έχουν προσδιορισθεί από το ΚΕΕΛΠΝΟ. - [www.keelpno.gr](http://www.keelpno.gr)

Τα κουνούπια αποτελούν σοβαρό παράγοντα κινδύνου για τη μετάδοση ασθενειών για τις οποίες δρουν ως διαβιβαστές. Λαμβάνοντας υπόψη την εμφάνιση κατά τα τελευταία έτη περιστατικών λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου και ελονοσίας σε αρκετές περιοχές της χώρας, τον κίνδυνο εισαγωγής άλλων ιών που μεταδίδονται με κουνούπια αλλά και τις πρόσφατες καιρικές συνθήκες εφιστούμε την προσοχή σας....!!!

Όλοι πρέπει να λαμβάνουμε μέτρα:

- για να αποφεύγουμε τα τσιμπήματα των κουνουπιών
- για να μειώνουμε τα σημεία που αφήνουν τα αβγά τους γύρω μας (σπίτι, αυλή, χωράφι)

Συγκεκριμένα

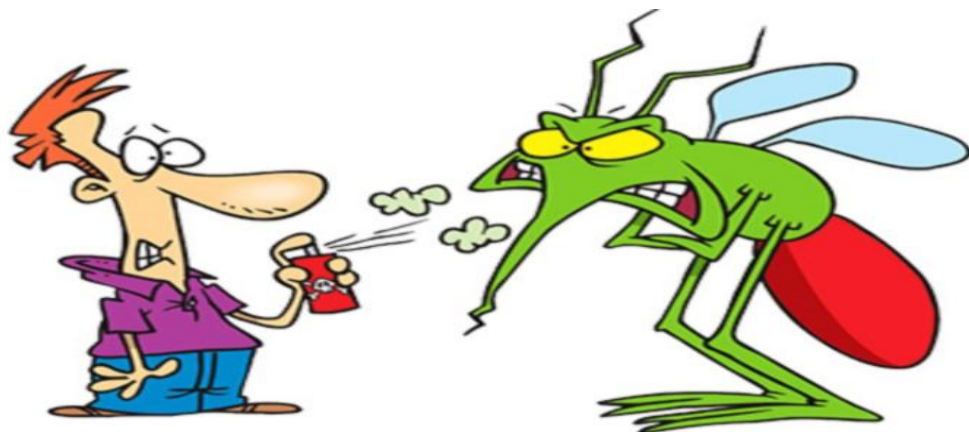
#### **Προστατευόμαστε από τα τσιμπήματα των κουνουπιών**

- ❖ Χρησιμοποιώντας κατάλληλα ενδύματα δηλαδή ρούχα, που καλύπτουν τα εκτεθειμένα μέρη του σώματος (μακριά μανίκια και παντελόνια). Πιο αποτελεσματικά είναι τα ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα.
- ❖ Χρησιμοποιώντας εντομοαπωθητικά στο ακάλυπτο δέρμα και επάνω από τα ρούχα, που περιέχουν τις παρακάτω δραστικές ουσίες: DEET (Λ.-διεθυλοτολουαμίδη) Πικαριδίνη (picaridin) ή ικαριδίνη (icaridin) Αιθέρια έλαια ευκαλύπτου IR3535. Για τα εντομοαπωθητικά που περιέχουν DEET, προτιμώνται τα σκευάσματα με συγκέντρωση 20-50% για τους ενήλικες και 10-30% για τα παιδιά. Προσοχή πρέπει να δίνεται κατά τις πιο επικίνδυνες ώρες έκθεσης στα τσιμπήματα των κουνουπιών. Τα περισσότερα είδη κουνουπιών, που μεταφέρουν τον ιό, τσιμπούν από το σούρουπο μέχρι το χάραμα.



Τι θα πρέπει να προσέχουμε κατά τη χρήση των εντομοαπωθητικών;

- Δεν τα χρησιμοποιούμε επάνω σε ερεθισμένο δέρμα, αμυχές (κοψίματα) και τραύματα.
- Δεν τα βάζουμε στα μάτια και το στόμα.
- Δεν αφήνουμε τα παιδιά να χρησιμοποιούν μόνα τους εντομοαπωθητικά. Επίσης δε βάζουμε εντομοαπωθητικά στα χέρια των παιδιών.
- Απλώνουμε όσο εντομοαπωθητικό χρειάζεται για να επαλειφθεί το ακάλυπτο δέρμα ή και τα ρούχα. Να αποφεύγεται η υπερβολική ποσότητα. Δε χρειάζεται εντομοαπωθητικό κάτω από τα ρούχα.
- Τα εντομοαπωθητικά τα χρησιμοποιούμε έξω από το σπίτι. Όταν επιστρέψουμε μέσα στο σπίτι, επιβάλλεται πλύσιμο του δέρματος με σαπούνι και νερό.
- Τα εντομοαπωθητικά πρέπει να επαλείφονται μετά τα αντηλιακά.
- Οι έγκυες και οι θηλάζουσες μητέρες θα πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες χρήσης των σκευασμάτων και να συμβουλευονται το γιατρό τους.
- Εντομοαπωθητικά με DEET αντενδείκνυνται σε βρέφη μέχρι 2 μηνών, ενώ όσα περιέχουν αιθέρια έλαια ευκαλύπτου αντενδείκνυνται σε παιδιά μικρότερα των 3 ετών.
- Αν μετά από την εφαρμογή του εντομοαπωθητικού παρατηρηθεί ερεθισμός, σταματάμε τη χρήση, ενημερώνουμε το γιατρό μας και του προσκομίζουμε το εντομοαπωθητικό που χρησιμοποιήσαμε. Σε όλες τις περιπτώσεις, θα πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες χρήσης του σκευάσματος.



## Πώς μπορούμε να αποφύγουμε τα κουνούπια στο σπίτι;

- ❖ Με απομάκρυνση του στάσιμου νερού από λεκάνες, βάζα, γλάστρες, παλιά λάστιχα, υδρορροές και άλλα μέρη του κήπου, ώστε να μην έχουν πρόσβαση τα κουνούπια σε λιμνάζοντα νερά, που αποτελούν σημεία εναπόθεσης των αυγών τους. Ακόμα και το έδαφος που παραμένει για μεγάλα διαστήματα υγρό μετά το πότισμα, μπορεί να αποτελέσει σημείο εναπόθεσης αυγών.
- ❖ Με χρήση ανεμιστήρων ή κλιματιστικών. Ο δροσερός αέρας μειώνει τη δραστηριότητα των κουνουπιών, αλλά δεν τα σκοτώνει. Η χρήση ανεμιστήρων (ιδίως οροφής) δυσχεραίνει την προσέγγιση των εντόμων. Με κούρεμα γρασιδιού, θάμνων και φυλλωσιών (σημεία που βρίσκουν καταφύγιο τα ενήλικα κουνούπια).
- ❖ Με χρήση λαμπτήρων κίτρινου χρώματος για το φωτισμό εξωτερικών χώρων (προσελκύουν λιγότερο τα κουνούπια).
- ❖ Με αντικουνουπικά πλέγματα (σήτες), που εμποδίζουν τη διόδο των κουνουπιών στα ανοίγματα του σπιτιού (π.χ. παράθυρα, φεγγίτες, αεραγωγοί τζακιού). Προσοχή απαιτείται στον περιοδικό έλεγχο και τη συντήρησή τους.
- ❖ Με χρήση εντομοκτόνων στον αέρα. Περιέχουν πυρεθρινοειδή (π.χ. περμεθρίνη). Κυκλοφορούν στο εμπόριο στις εξής μορφές: αερόλυμα (αεροζόλ), ταμπλέτες, εξατμιζόμενο διάλυμα, σπιράλ («φιδάκια») κλπ. Τα εντομοκτόνα δεν πρέπει να εφαρμόζονται στο δέρμα. Σε όλες τις περιπτώσεις θα πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες χρήσης του σκευάσματος ή της συσκευής.
- ❖ Με χρήση κουνουπιέρας σε περιοχές με μεγάλη πυκνότητα κουνουπιών ή σε περιπτώσεις που αντενδείκνυται η χρήση άλλων προστατευτικών μέσων (όπως για παράδειγμα η χρήση εντομοαπωθητικών με DEET, σε βρέφη μικρότερα των 2 μηνών).

