

# Οδηγίες για την προστασία από τσιμπήματα εντόμων



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

Η λήψη προληπτικών μέτρων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το ταξίδι είναι σημαντική για την αποφυγή νοσημάτων από δήγμα (τσιμπήματα) εντόμων, όπως τα κουνούπια, οι κρότωνες (τσιμπούρια), οι σκορπιοί και οι αράχνες. Κανένα προληπτικό μέτρο δεν παρέχει από μόνο του πλήρη προστασία, αλλά απαιτείται η τήρηση όλων των μέτρων προκειμένου να επιτευχθεί η μέγιστη προστασία.

## Ποια προβλήματα μπορούν να προκύψουν από τσίμπημα εντόμου;

Τα τσιμπήματα από έντομα μπορούν να μεταδώσουν ασθένειες στον άνθρωπο και προκαλούν δυσάρεστες και ενίοτε επικίνδυνες τοπικές αντιδράσεις. Οι αντιδράσεις αυτές (π.χ. αλλεργικό εξάνθημα) οφείλονται συνήθως στην υπερευαισθησία του ανθρώπινου δέρματος στο σάλιο των εντόμων.

## Ποιες ασθένειες μεταδίδονται συχνότερα από τα κουνούπια;

Ελονοσία, Κίτρινος πυρετός, Δάγγειος πυρετός, Ιαπωνική εγκεφαλίτιδα. Ποιες ασθένειες μεταδίδονται συχνότερα από τους κρότωνες (τσιμπούρια); Ιογενείς εγκεφαλίτιδες, Νόσος του Lyme, Αιμορραγικοί πυρετοί κ.ά. Ποια είναι τα ειδικά μέτρα προφύλαξης; Για ορισμένα νοσήματα που μεταδίδονται από κουνούπια, όπως ο κίτρινος πυρετός, υπάρχουν ειδικά εμβόλια, ενώ για την προφύλαξη από την ελονοσία υπάρχουν ειδικά φάρμακα. Όσοι ταξιδεύουν προς χώρες όπου ενδημούν ασθένειες, που μεταδίδονται με έντομα, πρέπει να ενημερώνονται για τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης ανάλογα με τη χώρα προορισμού. Στις Διευθύνσεις Υγείας των Περιφερειακών Ενοτήτων διατίθενται εμβόλια (π.χ. για τον κίτρινο πυρετό) και χημειοπροφυλακτικά φάρμακα για την ελονοσία. Ποια είναι τα γενικά μέτρα προφύλαξης; Κανένα από τα ειδικά μέτρα (εμβόλια, φάρμακα) δεν εξασφαλίζει πλήρη προφύλαξη, γι' αυτό είναι εξίσου σημαντική η τήρηση των γενικών μέτρων προφύλαξης. Ο ταξιδιώτης πρέπει: 1. Να φορά φαρδιά ελαφρά ρούχα με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια, ψηλές κάλτσες, κλειστά παπούτσια και καπέλο, ειδικά μετά τη δύση του ηλίου και όταν περπατά σε δάση, οπότε και εκτίθεται περισσότερο στα κουνούπια. 2. Να χρησιμοποιεί εντομοαπωθητικά για επάλειψη στο δέρμα και ψεκασμό των ρούχων του. 3. Να χρησιμοποιεί εντομοκτόνα σκευάσματα (σπρέι, φιδάκια, ταμπλέτες) στους χώρους που πρόκειται να καταλύσει. 4. Να χρησιμοποιεί κουνουπιέρα κατά τις ώρες του ύπνου. Συνιστώνται η κουνουπιέρα να ψεκάζεται με εντομοκτόνο.

## Εντομοαπωθητικά και εντομοκτόνα και ορθός τρόπος χρήσης

Τα εντομοαπωθητικά σκευάσματα, όπως είναι το DEET (N-diethyl-m-toluamide), εμποδίζουν τα έντομα να εντοπίσουν τη λεία τους και τα απωθούν. Εφαρμόζονται μόνο στα ακάλυπτα σημεία του σώματος και στα ρούχα. Τα εντομοκτόνα σκευάσματα περιέχουν ουσίες που προκαλούν το θάνατο των εντόμων. Τέτοιες ουσίες είναι η περμεθρίνη, η τετραμεθρίνη, η αλλεθρίνη κ.ά., οι οποίες προσβάλλουν το νευρικό ή το αναπνευστικό σύστημα των εντόμων. Προορίζονται αυστηρά και μόνο για το χώ-



ρο που παραμένουν οι ταξιδιώτες. Σε καμιά περίπτωση δεν εφαρμόζονται στο δέρμα. Ο συνδυασμός εντομοαπωθητικών και εντομοκτόνων ενδείκνυται όταν είναι αναγκαία η υψηλή προστασία από τσίμπημα εντόμων, όπως σε χώρες της υποσαχάριας Αφρικής, στην τροπική ζώνη της Νότιας Αμερικής κ.λπ. Τα εντομοαπωθητικά περιέχουν DEET σε συγκεντρώσεις από 5-90%.

## Πώς προσδιορίζεται ποιο σκεύασμα είναι κατάλληλο σε κάθε περίπτωση;

Στις περισσότερες περιπτώσεις συγκεντρώσεις 10-35% προσφέρουν ικανοποιητική προστασία. Αν το ταξίδι αφορά τροπικές χώρες, όπου η θερμοκρασία και η υγρασία κυμαίνονται σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα, πρέπει να προτιμώνται σκευάσματα υψηλότερης συγκέντρωσης σε DEET. Εγκυμονεί κινδύνους η χρήση των εντομοαπωθητικών σκευασμάτων;

Συνήθως τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες περιορίζονται σε ήπια δερματικά εξανθήματα. Σοβαρές επιπλοκές έχουν αναφερθεί με λανθασμένη χρήση, όπως η κατάποση εντομοαπωθητικών, η επάλειψη σε περιοχές με πληγή ή έκζεμα στο δέρμα και η επαναλαμβανόμενη χρήση για διάστημα πολλών ημερών χωρίς ενδιάμεσα να ξεπλένεται το δέρμα με νερό. Είναι ασφαλής η χρήση εντομοαπωθητικών στα παιδιά, στις εγκύους και στις θηλάζουσες μητέρες;

Δεν υπάρχει αντένδειξη για τη χρήση των σκευασμάτων αυτών σε παιδιά, εγκύους και θηλάζουσες μητέρες. Συνιστάται να αποφεύγεται η χρήση τους στα βρέφη. Στα παιδιά προτιμώνται σκευάσματα με συγκέντρωση 10-15% σε DEET. Για βρέφη ηλικίας έως 2 ετών συνιστάται η προμήθεια πριν το ταξίδι κουνουπιέρων εμβαπτισμένων σε εντομοαπωθητικό. Μπορεί να γίνει ταυτόχρονη χρήση εντομοαπωθητικού και αντιηλιακού; Ναι, αρκεί να ακολουθηθούν οι οδηγίες χρήσεως που αναγράφονται στη συσκευασία του κάθε προϊόντος. Εφαρμόζεται πρώτα το αντιηλιακό και στη συνέχεια το εντομοαπωθητικό. Δε συστήνεται η χρήση προϊόντων που τα περιέχουν σε συνδυασμό. Τα «φυσικά» εντομοαπωθητικά είναι το ίδιο αποτελεσματικά; Τα περισσότερα «φυσικά» εντομοαπωθητικά περιέχουν φυτικά έλαια (citronella, έλαιο με άρωμα κίτρου) και προορίζονται για δερματική χρήση. Κάποια από αυτά προστατεύουν τον ταξιδιώτη για

λίγα μόνο λεπτά, ενώ άλλα για 1-2 ώρες περίπου. Στις τροπικές και υποτροπικές περιοχές τα σκευάσματα αυτά πρέπει να χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά, διότι δρουν για μικρό χρονικό διάστημα και η δράση τους δεν καλύπτει πολλά είδη εντόμων (π.χ. τις μύγες που προκαλούν λεισημία στη Λατινική Αμερική).

## Ειδικότερα για την προφύλαξη από τα κουνούπια το ΚΕΕΛΠΝΟ συστήνει:

### • Πώς να αποφεύγω τα τσιμπήματα των κουνουπιών;

1. Χρήση εντομοαπωθητικών στο ακάλυπτο δέρμα και πάνω από τα ρούχα: Χρησιμοποιούνται χημικές δραστικές ουσίες και φυσικές ουσίες όπως αιθέρια έλαια ευκαλύπτου (που όμως έχουν σχετικά μειωμένη δράση). Ο χρόνος δράσης των εντομοαπωθητικών ουσιών κυμαίνεται από 1 έως 4-5 ώρες. Για τα εντομοαπωθητικά που περιέχουν PEET προτιμώνται τα σκευάσματα με συγκέντρωση 30 - 50 % για τους ενήλικες και 10 -30 % για τα παιδιά. Δεν υπάρχει αντένδειξη για τη χρήση σε εγκύους και θηλάζουσες μητέρες, ενώ δεν συστήνεται η χρήση τους σε βρέφη μέχρι 2 μηνών. Τα εντομοαπωθητικά προϊόντα πρέπει να αλείφονται μετά τα αντιηλιακά και δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με το στόμα, τα μάτια και το βλεννογόνο της μύτης. Σε όλες τις περιπτώσεις, πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή.

2. Χρήση εντομοκτόνων στον αέρα. Περιέχουν ουσίες που προσβάλλουν το νευρικό σύστημα των εντόμων και το αποπροσανατολίζουν. Κυκλοφορούν στο εμπόριο στις εξής μορφές: αερολύμα (αεροζόλ), ταμπλέτες, εξατμιζόμενο διάλυμα, σπιράλ (φιδάκια) κ.λπ. Πρέπει να τηρούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή. Δεν πρέπει να εφαρμόζονται στο δέρμα.

3. Προσοχή κατά τις σημαντικότερες ώρες έκθεσης στα τσιμπήματα. Τα περισσότερα είδη κουνουπιών που μεταφέρουν τον ιό (Δυτικού Νείλου), τσιμπούν από το σώμα μέχρι το χάρμα.

4. Χρήση κατάλληλων ενδυμάτων. Ρούχα που καλύπτουν όσο περισσότερο γίνεται το σώμα (μακριά μανίκια, παντελόνια). Πιο αποτελεσματικά είναι τα ανοιχτόχρω-

μα και φαρδιά ρούχα.

5. Συχνά λουτρά καθαριότητας για την απομάκρυνση του ιδρώτα.

### • Πώς να αποφεύγω τα κουνούπια στο σπίτι;

1. Αντικουνουπικά πλέγματα (σίδες που εμποδίζουν τη διέοδο των κουνουπιών) στα ανοίγματα του σπιτιού (παράθυρα, φεγγίτες, αεραγωγοί τζακιού) και περιοδικός έλεγχος και συντήρησή τους. Επίσης καλύπτουμε με σίδες, τους αγωγούς εξαερισμού των βόθρων.

2. Χρήση κουνουπιέρας σε περιοχές με μεγάλη πυκνότητα κουνουπιών ή σε περιπτώσεις που αντενδείκνυται η χρήση άλλων προστατευτικών μέσων (όπως χρήση εντομοαπωθητικών σε βρέφη μικρότερα των 2 μηνών). Είναι πιο αποτελεσματικές, όταν είναι εμβαπτισμένες σε εντομοαπωθητικό.

3. 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.

4. Αντικατάσταση σπασμένων σωλήνων νερού που τρέχουν.

5. Φύλαξη των δοχείων νερού που χρησιμοποιούμε (κουβάδες, καρότσια, βαρέλια), γυρισμένα ανάποδα ή καλυμμένα με καπάκι.

6. Κάλυψη ή απομάκρυνση παλιών ελαστικών ή άλλων υλικών που συσσωρεύουν νερό.

7. Σε περίπτωση ύπαρξης πισίνας ή σιντριβανιού, τίθεται καθημερινά σε λειτουργία το φίλτρο καθαρισμού, ώστε να απομακρύνονται αυγά και προνύμφες κουνουπιών.

8. Σε περίπτωση που υπάρχουν βάρκες, κάλυψή τους, ώστε να μη συγκεντρώνουν νερά της βροχής.

9. Διαμόρφωση κατάλληλης κλίσης στον κήπο για απομάκρυνση των νερών.

10. Χρήση ανεμιστήρων και κλιματιστικών. Ο δροσερός αέρας μειώνει τη δραστηριότητα των κουνουπιών αλλά δεν τα σκοτώνει. Η χρήση ανεμιστήρων (ιδίως οροφής) δυσχεραίνει την προσέγγιση των εντόμων.

11. Καλό κούρεμα γρασιδιού, θάμνων, φυλλωσιών (σημεία όπου βρίσκουν καταφύγιο τα ενήλικα κουνούπια).

12. Πότισμα κατά προτίμηση το πρωί.

13. Χρήση λαμπτήρων κίτρινου χρώματος για το φωτισμό εξωτερικών χώρων (προσελκύουν λιγότερο τα κουνούπια).

14. Σε περίπτωση ύπαρξης στάβλων, συχνός καθαρισμός και ψεκασμός τους, τακτική ανανέωση νερού σε ποτίστρες ζώων, γούρνες κ.λπ.

