

# SPUNTIAMOLA

*Come difendersi da zanzare e altri insetti*

Zanzare tigre, zanzare comuni e pappataci possono trasmettere **malattie** anche gravi. Con la puntura, la zanzara tigre ad esempio può veicolare la **chikungunya**, la **dengue** e lo **zika** virus; la zanzara comune il **west Nile** virus. Ma c'è una buona notizia: seguendo **semplici accorgimenti**, possiamo fare tanto per **contrastarne la diffusione** e per **proteggerci dalle punture**. Non solo: in caso di **viaggi all'estero**, è bene informarsi all'Azienda Usl sui rischi sanitari del Paese di destinazione e prendere tutte le precauzioni prima di partire, durante e dopo il viaggio.



## Previene

Un sottovaso, un tombino, un secchio, sono tutti luoghi ideali per lo sviluppo delle larve di zanzara. Perciò **evita ogni ristagno d'acqua** rimuovendo tutti gli oggetti che possono contenerne, anche solo occasionalmente. I pappataci prediligono i luoghi umidi e ombreggiati: **evita gli accumuli di sfalci d'erba** e di materiali organici. Quando non è possibile evitare i ristagni d'acqua, usa i prodotti larvicidi, secondo le indicazioni riportate sulla confezione.



## Proteggi

Applica i **repellenti** sulle parti scoperte del corpo: per utilizzarli correttamente rispetta dosi e modalità riportate nelle istruzioni in etichetta. Per evitare le punture **vestiti** con colori chiari, indossa pantaloni lunghi, maglie a maniche lunghe, e **non utilizzare profumi**. Riduci al minimo la presenza delle zanzare all'interno dell'abitazione utilizzando **zanzariere e condizionatori**. Puoi usare anche apparecchi **elettroemanatori di insetticidi liquidi** o a **piastrine** o **zampironi**, ma sempre con le finestre aperte.

