



## Come ridurre il rischio di punture di zanzare

Esistono semplici regole di comportamento che devono seriamente essere adottate nel caso ci si rechi in zone in cui sono presenti zanzare portatrici di pericolose malattie (malaria, dengue, febbre gialla, chikungunya etc). Queste misure, affiancando le specifiche profilassi farmacologiche, completano la difesa dell'individuo (malaria) e, in alcuni casi, rappresentano l'unica prevenzione per le patologie per le quali non esistono presidi vaccinali o farmacologici (dengue, chikungunya)

### Misure di prevenzione

- indossare abiti di colore chiaro (i colori scuri od accesi attirano gli insetti) con maniche lunghe e pantaloni lunghi, che coprano la maggior parte del corpo
- evitare l'uso di profumi
- applicare sulla cute esposta durante il giorno, ed in particolare dal tramonto all'alba, prodotti repellenti per gli insetti a base di N,N-Dietil-N-Toluamide o di Kbr ripetendo l'applicazione ogni 2-3 ore in caso di sudorazione intensa. I repellenti per insetti e gli insetticidi a base di piretroidi possono essere spruzzati direttamente sugli abiti.
- prestare comunque attenzione all'utilizzo di prodotti repellenti, attenersi alle dosi, alle istruzioni e alle controindicazioni riportate sul bugiardino
- alloggiare in stanze dotate di condizionamento d'aria o, in mancanza di questo, di zanzariere alle finestre, curando che queste siano integre e ben chiuse
- usare zanzariere sopra il letto, rimboccandone i margini sotto il materasso, verificandone le condizioni e controllando che non ci siano zanzare al loro interno; è utile impregnare le zanzariere con insetticidi a base di permetrina
- spruzzare insetticidi a base di piretro o di permetrina nelle stanze di soggiorno o utilizzare diffusori di insetticidi operanti a corrente elettrica.

**In caso di febbre NON ASSUMERE ASPIRINA O PRODOTTI DERIVATI (controindicati in caso di DENGUE) senza prima aver consultato un medico a riguardo.**

### Nel caso di punture

Nell'evenienza che una puntura di insetto evolva verso l'insorgenza di gonfiore, dolore, arrossamento della parte interessata utile è l'applicazione nella zona colpita di una crema a base di cortisone associato ad antibiotico.