



Οδηγίες για μέτρα πρόληψης και προστασίας από τα κουνούπια εξέδωσε η Περιφέρεια Θεσσαλίας, σύμφω-να με τις κατευθύνσεις του Εθνικού...

Οργανισμού Δημόσιας Υγείας. Η Περιφέρεια Θεσσαλίας επισημαίνει ότι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των τοπικών κοινωνιών, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της επιτυχίας ενός ολοκληρωμένου προγράμματος καταπολέμησης κουνουπιών.

Τα κουνούπια αποτελούν ένα σοβαρό παράγοντα κινδύνου για την εξάπλωση ασθενειών καθώς μπορούν να μεταδώσουν διάφορα νοσήματα με το τσίμπημά τους, αν είναι μολυσμένα, όπως λοίμωξη από τον ιό του Δυτικού Νείλου, ελονοσία, κ.α.

Γι αυτό και είναι μεγάλης σημασίας η ενημέρωση, τόσο για την αποφυγή της παραπληροφόρησης και τη δημιουργία σύγχυσης ή και πανικού, όσο και για την κατάδειξη τρόπων ή μεθόδων με τους οποίους μπορούμε να συμβάλουμε οι ίδιοι στην αντιμετώπιση των κουνουπιών. Λαμβάνοντας μέτρα προφύλαξης στον ιδιωτικό χώρο αλλά και ατομικά μέτρα προστασίας από τα κουνούπια συμβάλλουμε αποτελεσματικά στην επιτυχία του προγράμματος και όλης της προσπάθειας που γίνεται από την Περιφέρεια σχετικά με την καταπολέμησή τους.

Οι Οδηγίες της Περιφέρειας Θεσσαλίας

Ποιες ασθένειες μπορούν να μεταδοθούν με τσιμπήματα κουνουπιών;

Αρκετές ασθένειες μπορούν να μεταδοθούν με τσιμπήματα μολυσμένων κουνουπιών, όπως ελονοσία, λοίμωξη από ιό Δυτικού Νείλου, Δάγκειου πυρετού, Zika, Chikungunya κλπ.

Όλα τα κουνούπια μεταδίδουν ασθένειες;

Τα κουνούπια μεταδίδουν ασθένειες μόνο εάν είναι μολυσμένα, δηλαδή εάν έχουν τσιμπήσει προηγουμένως έναν μολυσμένο άνθρωπο ή ζώο (ανάλογα με την ασθένεια). Διαφορετικά είδη κουνουπιών μπορούν να μεταδώσουν διαφορετικές ασθένειες.

Υπάρχει κίνδυνος στην Ελλάδα να κολλήσω μια ασθένεια από τσιμπήματα κουνουπιών; Στην Ελλάδα έχουμε ορισμένα είδη κουνουπιών που μπορούν να μεταδώσουν συγκεκριμένες ασθένειες, εφόσον μολυνθούν: Ο ιός του Δυτικού Νείλου, που μεταδίδεται κυρίως με τα «κοινά» κουνούπια, έχει «εγκατασταθεί» στη χώρα μας, με περιστατικά να εμφανίζονται σχεδόν κάθε χρόνο. Επίσης, τα τελευταία χρόνια έχουν καταγραφεί λίγα σποραδικά εγχώρια περιστατικά ελονοσίας σε ορισμένες -κυρίως αγροτικές- περιοχές. Ως εκ τούτου, αν και τα περισσότερα κουνούπια γύρω μας δεν είναι μολυσμένα, καλό είναι να λαμβάνουμε τα μέτρα μας για να προφυλασσόμαστε, δηλαδή:

- Να προστατευόμαστε από τα τσιμπήματά τους
- Να περιορίζουμε τα σημεία που αφήνουν τα αυγά τους.

I. Προστατευόμαστε από τα τσιμπήματα κουνουπιών όλες τις ώρες που αυτά είναι δραστήρια (καθώς -ανάλογα με το είδος τους τσιμπούν σε διάφορες ώρες της ημέρας ή και της νύχτας):

- Φοράμε κατάλληλα ρούχα μακριά μανίκια και παντελόνια. Πιο κατάλληλα είναι τα ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα.
- Χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικά σώματος στο ακάλυπτο δέρμα και επάνω από τα ρούχα. Τα εντομοαπωθητικά θα πρέπει να περιέχουν μια από τις παρακάτω δραστικές ουσίες με αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα: DEET (N,N – διεθυλοτολουαμίδη) - Ικαριδίνη (icaridin) - IR 3535 - Citriodiol ή Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ec oil (h/c)
- Κάνουμε συχνά λουτρά καθαριότητας για την απομάκρυνση του ιδρώτα.
- Τοποθετούμε και χρησιμοποιούμε αντικουνουπικά πλέγματα (σήτες) σε παράθυρα, πόρτες, μπαλκονόπορτες, ή άλλα ανοίγματα του σπιτιού. Ελέγχουμε τακτικά και επιδιορθώνουμε τις σήτες.
- Χρησιμοποιούμε κουνουπιέρα. Σε βρέφη και μικρά παιδιά: βάζουμε κουνουπιέρα στις κούνιες και στα καρότσια τους. Σιγουρευόμαστε ότι δεν έχουν εγκλωβιστεί κουνούπια στην κουνουπιέρα.
- Χρησιμοποιούμε εντομοκτόνα/ εντομοαπωθητικά χώρου (εγκεκριμένα στη χώρα\*), όπως π.χ. ταμπλέτες ή υγρά (στην πρίζα), «φιδάκια», αεροζόλ κλπ. Εάν χρειάζεται, μπορούμε να ζητήσουμε επαγγελματική βοήθεια\*. Ακολουθούμε πάντα αυστηρά τις οδηγίες χρήσης των προϊόντων.
- Χρησιμοποιούμε ανεμιστήρες ή κλιματιστικά: ο αέρας μειώνει τη δραστηριότητα των κουνουπιών και δυσχεραίνει την προσέγγισή τους.
- Ποτίζουμε -κατά προτίμηση- τις πρωινές ώρες, για να μειώσουμε την έκθεσή μας στα κουνούπια κατά τη διάρκεια του ποτίσματος.
- Κουρεύουμε τακτικά το γρασίδι, τους θάμνους και τις φυλλωσιές (σημεία που βρίσκουν καταφύγιο τα ενήλικα κουνούπια).

II. Περιορίζουμε τα σημεία που τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους:

Τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους σε στάσιμα νερά (ακόμα και σε μικρές συλλογές νερού).

Συμμετέχουμε όλοι στη μείωση των κουνουπιών γύρω μας: Εντοπίζουμε και περιορίζουμε τα σημεία που τα κουνούπια μπορούν να αφήσουν τα αυγά τους, στους ιδιόκτητους χώρους μας.

- Δεν αφήνουμε στάσιμα νερά πουθενά, μέσα και έξω από το σπίτι μας, σε μπαλκόνια, στην αυλή, στο χωράφι μας.
- Όλα τα αντικείμενα που μαζεύουν νερό, πχ:  
βαρέλια κουβάδες κάδοι λεκάνες βάζα πιατάκια γλαστρών ελαστικά αυτοκινήτων καρότσια βάρκες στέρνες/ ποτίστρες ζώων διακοσμητικές λιμνούλες πηγάδια δεξαμενές τα αναποδογυρίζουμε, ή τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα τα αδειάζουμε ή ανανεώνουμε το νερό τους και τα καθαρίζουμε σχολαστικά, ή τα καλύπτουμε
- Απομακρύνουμε τα στάσιμα νερά από εγκαταλελειμμένες πισίνες και σιντριβάνια, δεξαμενές, υπόγεια, θεμέλια οικοδομών.
- Καθαρίζουμε τις υδρορροές, τα φρεάτια και τα λούκια από φύλλα και σκουπίδια.
- Καλύπτουμε με σήτα τους αγωγούς εξαερισμού των βόθρων.

Τι προσέχουμε όταν χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικό σώματος;

- Χρησιμοποιούμε μόνο εγκεκριμένα στη χώρα προϊόντα.
- Ακολουθούμε πάντα αυστηρά τις οδηγίες χρήσης.
- Απλώνουμε την απαιτούμενη (όχι υπερβολική) ποσότητα.
- Δε βάζουμε κάτω από τα ρούχα.
- Αν χρειασθεί, ξαναβάζουμε μετά από μερικές ώρες, ανάλογα με τις οδηγίες χρήσης.
- Δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με το στόμα, τα μάτια και το εσωτερικό της μύτης.
- Δε βάζουμε επάνω σε πληγές, τραύματα, εγκαύματα, φουσκάλες ή ερεθισμένο δέρμα.
- Βάζουμε πρώτα το αντιηλιακό.
- Το χρησιμοποιούμε κυρίως έξω από το σπίτι. Όταν επιστρέφουμε σπίτι πλενόμαστε με σαπούνι και νερό.
- Αν παρατηρηθεί ερεθισμός, σταματάμε τη χρήση και ενημερώνουμε τον ιατρό μας.
- Έγκυες και μητέρες που θηλάζουν: να συμβουλευόνται τον ιατρό τους για τη χρήση εντομοαπωθητικών.
- Για τα παιδιά (επιπλέον των παραπάνω):
- Χρησιμοποιούμε προϊόντα που επιτρέπονται για την ηλικία του παιδιού (σύμφωνα με την ετικέτα τους). Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- Δεν αφήνουμε τα παιδιά να χρησιμοποιούν μόνο τους εντομοαπωθητικό - το βάζουμε πρώτα στα δικά μας χέρια μας και μετά τους το απλώνουμε εμείς.
- Δε βάζουμε εντομοαπωθητικό στα χέρια (παλάμες) τους.