

Πώς να προστατευτούμε από τα κουνούπια;



Σημαντικό κίνδυνο

για την δημόσια υγεία αποτελούν πλέον τα κουνούπια. Τα τελευταία χρόνια λόγω των καιρικών συνθηκών, τα κουνούπια αποτελούν φορείς διαφόρων νόσων, με κυριότερη τον **ιό του Δυτικού Νείλου**. Το ζεστό κλίμα που επικρατεί στην Ελλάδα ευνοεί την αναπαραγωγή των κουνουπιών και **είναι απαραίτητο να προστατευτούμε όλοι από τα τσιμπήματά τους**.

Ποια μέτρα πρόληψης όμως θα πρέπει να λάβουμε;

Μέτρα πρόληψης στη κοινότητα:

- Καθαρισμός αγωγών όμβριων υδάτων και αρδευτικών καναλιών από οτιδήποτε εμποδίζει την ελεύθερη ροή νερού.
- Καθαρισμός αγριόχορτων και βλάστησης από επιφανειακά νερά (ρέματα, αρδευτικά, αποστραγγιστικά κανάλια).
- Όχι αλόγιστη χρήση νερού, κυρίως όταν δεν υπάρχουν κατάλληλοι αποχετευτικοί αγωγοί.
- Νεκροταφεία, χρησιμοποιήστε συνθετικά άνθη, όχι ανθοδοχεία με νερό!

Μέτρα πρόληψης κατ' οίκον:

Πολλά από τα κουνούπια γεννιούνται και ζουν στο μπαλκόνι, στις αυλές ή στα χωράφια μας. Μπορούμε να μειώσουμε τον πληθυσμό των κουνουπιών, μειώνοντας τα σημεία εκείνα όπου μπορεί να ζήσει και να μεγαλώσει η προνύμφη τους.

Μέτρα πρόληψης στο σπίτι:

- Καλύπτουμε με σίτες τους αγωγούς εξαερισμού των βόθρων.
- Αν έχουμε πισίνα ή σιντριβάνι, θέτουμε κάθε μέρα σε λειτουργία το φίλτρο καθαρισμού, ώστε να απομακρύνουμε αυγά και προνύμφες κουνουπιών.
- Δίνουμε κλίση στον κήπο για να απομακρύνονται τα νερά.
- Σίτες σε πόρτες, παράθυρα, φεγγίτες και αεραγωγούς τζακιού.
- Χρήση ανεμιστήρων ή κλιματιστικών.
- Χρήση εντομοκτόνων στον αέρα (φιδάκια, ταμπλέτες, αεροζόλ κλπ).
- Απομάκρυνση των στάσιμων νερών (π.χ. λεκάνες, βάζα, πιατάκια γλαστρών)
- Απομάκρυνση των λυμάτων, νερών αποχέτευσης, αποβλήτων.
- Τακτικό κούρεμα γρασιδιού, θάμνων και φυλλωσιών (καταφύγια ενήλικων κουνουπιών).
- Πότισμα κατά προτίμηση το πρωί.
- Χρήση λαμπτήρων κίτρινου χρώματος για το φωτισμό εξωτερικών χώρων.
- Αντικαθιστούμε σπασμένους σωλήνες νερού που τρέχουν.
- Φυλάσσουμε τα δοχεία νερού που δε χρησιμοποιούμε (κουβάδες, καρότσια, βαρέλια) γυρισμένα ανάποδα ή τα διατηρούμε καλυμμένα.
- Καλύπτουμε ή απομακρύνουμε παλιά λάστιχα που συσσωρεύουν νερό.
- Καθαρίζουμε τα φύλλα που μαζεύονται στις υδρορροές.

Μέτρα πρόληψης σε αγροτικές περιοχές:

- Συχνός καθαρισμός και ψεκασμός σε στάβλους ζώων.
- Τακτική ανανέωση του νερού σε ποτίστρες ζώων, γούρνες.
- Καλύπτουμε τις βάρκες, ώστε να μη μαζεύουν νερό της βροχής.

Μέτρα ατομικής προστασίας:

- Χρήση κατάλληλων ρούχων που καλύπτουν όσο γίνεται περισσότερο το σώμα (μακριά μανίκια και παντελόνια, ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα).
- Χρήση αιθέριων ελαίων ευκαλύπτου

- Χρήση εντομοαπωθητικών τόσο σε ακάλυπτο δέρμα, όσο και πάνω από τα ρούχα

Αυτά είναι:

- DEET
- Πικαριδίνη / ικαριδίνη
- IR3535

Προσοχή στις οδηγίες χρήσης!

- Χρήση κουνουπιέρας
- Συχνά λουτρά καθαριότητας για την απομάκρυνση του ιδρώτα

Μέτρα προστασίας επαγγελματιών υγείας:

- Βασικές προφυλάξεις κατά την αιμοληψία
- Νοσηλεία σε απλό θάλαμο, με προστασία του ασθενούς από τσιμπήματα κουνουπιών (κουνουπιέρα)

Δεν απαιτούνται:

- Νοσηλεία σε εξειδικευμένο νοσοκομείο.
- Απομόνωση ασθενούς (απλώς χρήση κουνουπιέρας).
- Ειδικά μέτρα απολύμανσης - αποστείρωσης εργαλείων (οι συνήθεις διαδικασίες).

Για περισσότερες πληροφορίες:

[ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.](#)

Κέντρο Ελέγχου & Πρόληψης Νοσημάτων

Τμήμα Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Παρέμβασης

Τηλ: 210 8899041, Fax: 210 8818868, 210 8842011

www.keelpno.gr

Επιμέλεια άρθρου υγείας: Συντακτική Ομάδα **Υγείαonline- ygeiaonline.gr**