



RACCOMANDAZIONI GENERALI PER LA PREVENZIONE DELLE PUNTURE DI INSETTI

Per difendersi dalle punture di zanzare si consiglia:

- a) evitare, se possibile, di uscire tra il tramonto e l'alba (periodo in cui si rischia maggiormente di essere punti) in particolar modo per zone malariche;
- b) indossare abiti di colore chiaro con maniche lunghe e pantaloni lunghi, che coprano la maggior parte del corpo (i colori scuri o accesi attirano gli insetti);
- c) applicare sulla cute esposta repellenti a base di una delle seguenti sostanze:
 - **N,N-dietil-m-toluamide (DEET)** in concentrazione dal 10% al 30%, ripetendo l'applicazione ogni 2 o 3 ore in caso di intensa sudorazione;
 - **picaridina o KBR**, molecola di recente commercializzazione (molto comune nei prodotti commerciali in concentrazioni fino al 40-45%);
 - **AMP**, l'ultima arrivata tra le molecole di sintesi; è un estere etilico dell'acido butilacetilamino propionico. Non inalare o ingerire tali prodotti, non applicarli su cute abrasa, irritata e sulle mucose; il loro uso è sconsigliato sotto i 2 anni d'età, in gravidanza e durante l'allattamento per la possibilità di reazioni avverse, che impone quindi una scrupolosa attenzione a quanto riportato sul foglietto illustrativo."
- d) alloggiare preferibilmente in edifici ben costruiti e in buono stato di conservazione, in quartieri moderni e che offrano sufficienti garanzie dal punto di vista igienico;
- e) dormire preferibilmente in stanze dotate di condizionatore d'aria ovvero, in mancanza di questo, di zanzariere alle finestre, curando che queste siano tenute in ordine e ben chiuse;
- f) usare zanzariere sopra il letto, rimboccando i margini sotto il materasso, verificandone le condizioni e che nessuna zanzara sia rimasta all'interno. È molto utile impregnare le zanzariere con insetticidi a base di permetrina;
- g) spruzzare insetticidi a base di piretro o di permetrina nelle stanze di soggiorno e nelle stanze da letto, oppure usare diffusori di insetticida (operanti a corrente elettrica o a batterie), che contengano tavolette impregnate con piretroidi (ricordarsi di sostituire le piastrine esaurite) o le serpentine antizanzare al piretro;
- h) prodotti repellenti per gli insetti ed insetticidi a base di piretroidi possono essere spruzzati anche direttamente sugli abiti;
- i) ricordare che l'efficacia dei prodotti a base di estratti vegetali o essenze floreali non è sufficientemente documentata.

La possibilità, soprattutto in bambini piccoli, d'effetti indesiderati dei prodotti repellenti per gli insetti, impone alcune precauzioni nel loro uso, ed una scrupolosa attenzione alle indicazioni contenute nei foglietti di accompagnamento.

Ultimo aggiornamento: 10/05/2023