

## **Come proteggersi dalle punture di zanzare e morsi di zecche**

Una puntura di una zanzara o un morso di una zecca possono essere più che una semplice scocciatura e rappresentare un vero e proprio problema di salute.

Alcuni semplici azioni e comportamenti possono permetterti di difenderti da punture e/o morsi di zanzare e zecche.

**Usa repellenti sulla pelle:** applicare prodotti disponibili in commercio. Controllare che i prodotti utilizzati siano a base di *icaridina* (KBR 3023), DEET (*N,N-dietil-m-toluammide*) butilacetilaminopropionato (IR3535) o Paramatandiolo (PMD o Citrodio). Ri-applicare il prodotto più volte durante la giornata soprattutto se fa caldo e si suda. Per i bambini piccoli e le donne in gravidanza seguire la specifiche raccomandazioni.

**Vestiti adeguatamente:** soprattutto le persone anziane e fragili, dovrebbero indossare vestiti lunghi e coprenti (es. maniche e pantaloni lunghi). Quando fa caldo preferire tessuti leggeri adatti all'estate (es. tessuti in lino, cotone, ecc.). Se si fa un'escursione in montagna si raccomanda sempre di utilizzare calzature adeguate e coprenti (evitare sandali e infradito), usa calzini calzini alti e colori chiari per l'abbigliamento.

**Usa repellenti sui vestiti:** impregnare i vestiti prima di indossarli con prodotti specifici, se ci sono molte zanzare. Per questo scopo usare prodotti a base di *permetrina*, *disponibili in commercio*. Queste sostanze aiutano a tenere lontane zecche e zanzare.

**Zanzariere:** tenere le zanzariere abbassate per ridurre le zanzare in casa, quando si aprono le finestre.

**Controllare ogni parte del corpo:** al rientro dall'escursione controllare accuratamente ogni parte del corpo, le zecche amano insediarsi sulla testa, sul collo, sui fianchi e dietro alle ginocchia. Meglio accorgersi subito della presenza di zecche sul corpo, eviterà di trovarla dopo giorni dal morso iniziale.

**Attenzioni particolari:** adottare tutte le raccomandazioni sopra indicate soprattutto quando si sta all'aperto nelle ore serali e quando si fanno escursioni in montagna (zecche). In montagna, evitare di camminare fuori dai sentieri battuti.

### **Per saperne di più:**

#### **Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie (IZSVe)**

Come proteggersi dalle zanzare? (video)

<https://www.youtube.com/watch?v=NoohBFeb8mM>

Le zecche. Rischi per la salute e cosa fare per prevenirli (video)

<https://www.youtube.com/watch?v=Nj0NJFcNPJg>

Scelta e corretto utilizzo dei repellenti cutanei per zanzare (opuscolo in allegato)

Insetti e parassiti (opuscolo in allegato)

Zecche (opuscolo in allegato)