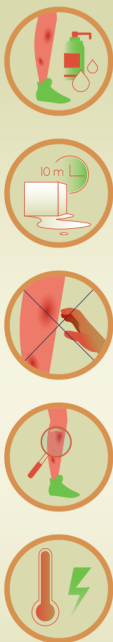


8. Πώς μπορώ να προστατευτώ από τα κουνούπια;



- Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες δύο ώρες πριν από τη δύση του ηλίου (ώρα αιχμής της δραστηριότητας του *Ae. albopictus*) και γενικότερα στις περιοχές όπου τα χωροκατακτητικά κουνούπια *Aedes* έχουν εγκατασταθεί.
- Τοποθετήστε σήτες στα παράθυρα και τις πόρτες (κουνουπιέρες) για να κρατήσετε τα κουνούπια έξω από το σπίτι σας.
- Όταν βρίσκετε έξω, να καλύπτετε όσο το δυνατόν περισσότερα σημεία του σώματος σας φορώντας μακριά μπλούζα και παντελόνι, κάλτσες, καπέλο και ανοιχτόχρωμα ρούχα.
- Εφαρμόζετε εγκεκριμένα εντομοαπωθητικά προϊόντα που περιέχουν DEET, πικαριδίνη ή IR 3535 στο εκτεθειμένο δέρμα ή/και στα ρούχα σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

9. Πώς αντιμετωπίζονται τα τσιμπήματα κουνουπιών;



- Πλύνετε πολύ καλά την περιοχή του τσιμπήματος με σαπούνι και νερό.
- Εφαρμόστε πάγο για 10 λεπτά.
- Αποφύγετε το ξύσιμο της περιοχής του τσιμπήματος.
- Παρατηρήστε για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει επακόλουθη μόλυνση.
- Εάν εμφανίσετε συμπτώματα όπως πυρετό, ζάλη, πονοκέφαλο και πόνους στο σώμα, επικοινωνήστε με τον προσωπικό σας γιατρό και αναφέρετε ότι σας τσίμπησε κουνούπι. Τα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως 4 έως 10 ημέρες μετά το τσίμπημα από μολυσμένο κουνούπι.

10. Ποια μέτρα πρέπει να λάβω για την καταπολέμηση των κουνουπιών;



1. Αναζητήστε τις πιθανές εστίες ανάπτυξης στους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού σας. Κάθε αντικείμενο που μπορεί να κατακρατήσει έστω και πολύ μικρή ποσότητα νερού μπορεί να αποτελέσει εστία ανάπτυξης των κουνουπιών.
2. Όπου εντοπίσετε στάσιμο νερό, αδειάστε το (ή καλύψτε το αεροστεγώς με κάλυμμα ή πλέγμα), ανεξάρτητα από το αν φαίνεται να περιέχει προνύμφες ή όχι. Είναι δύσκολο να εντοπίσετε τις προνύμφες στα πρώτα στάδια λόγω του μικρού τους μεγέθους.
3. Στη συνέχεια, βεβαιωθείτε ότι τα αντικείμενα αυτά δεν μπορούν να συκρατήσουν ξανά νερό. Είτε απομακρύνετε εντελώς το αντικείμενο, είτε καλύψτε το, είτε τοποθετήστε το ανάποδα.
4. Εάν το στάσιμο νερό δεν μπορεί να απομακρυνθεί από μια πιθανή εστία ανάπτυξης (π.χ. μια κατασκευή του σπιτιού σας που κατακρατεί στάσιμο νερό), καλέστε τις αρμόδιες υπηρεσίες για εφαρμογή μέτρων ελέγχου και πραιτέρω συμβουλές.
5. Ελέγχετε συχνά τους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού σας και φροντίστε να ενημερώσετε τους γείτονές σας και να τους ζητήσετε να εφαρμόσουν τα ίδια μέτρα.

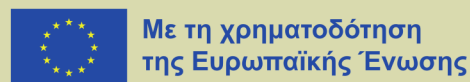
Τα μέτρα αυτά σας προστατεύουν από όλα τα τσιμπήματα κουνουπιών που μεταδίδουν ασθένειες μέσα και γύρω από το σπίτι σας.

Μπορείτε να συμβάλετε απλώς αφαιρώντας το στάσιμο νερό από όλα τα σημεία και προστατεύοντας τον εαυτό σας και την οικογένειά σας.

ΣΑΡΩΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΤΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΒΙΝΤΕΟ

Εάν εξαλείψετε τα υδάτινα σημεία αναπαραγωγής, τα κουνούπια και τα άλλα ενοχλητικά έντομα δεν θα μπορούν να αναπτυχθούν και εσείς θα καταφέρετε να ξεφορτωθείτε τα «μικροσκοπικά σας προβλήματα»!

Να θυμάστε ότι η εξάλειψη των κουνουπιών μπορεί να επιτευχθεί μόνο με την ενεργό συμμετοχή σας.



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

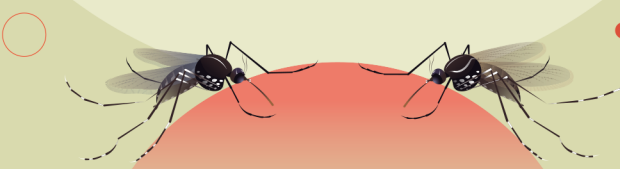


Το έργο αυτό χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Το περιεχόμενο είναι αποκλειστικά εθνή των συγγραφέων. Δεν αντιπροσωπεύει τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, του UNDP ή του OSASG.

Τεχνική Επιτροπή για την Υγεία

Πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας από τα

τσιμπήματα κουνουπιών



Μήπως αναπαράγονται επικίνδυνα χωροκατακτητικά κουνούπια *Aedes* στην αυλή του σπιτιού σας;

Εξερευνήστε πώς να

κρατήσετε τα κουνούπια μακριά

από την οικογένεια και τη γειτονιά σας,

και ανακαλύψτε τρόπους

πρόληψης της εξάπλωσης

μολυσματικών ασθενειών

