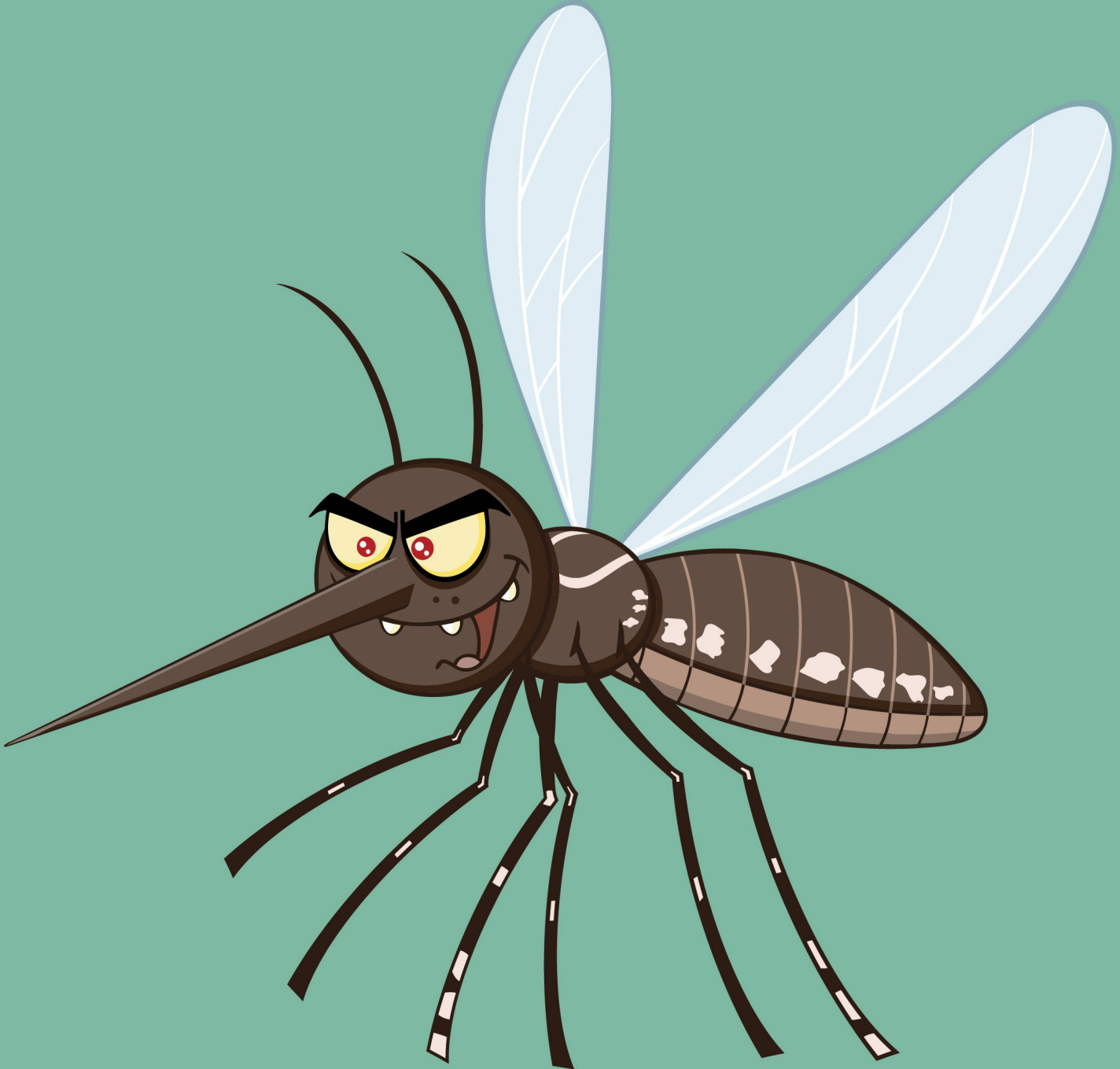
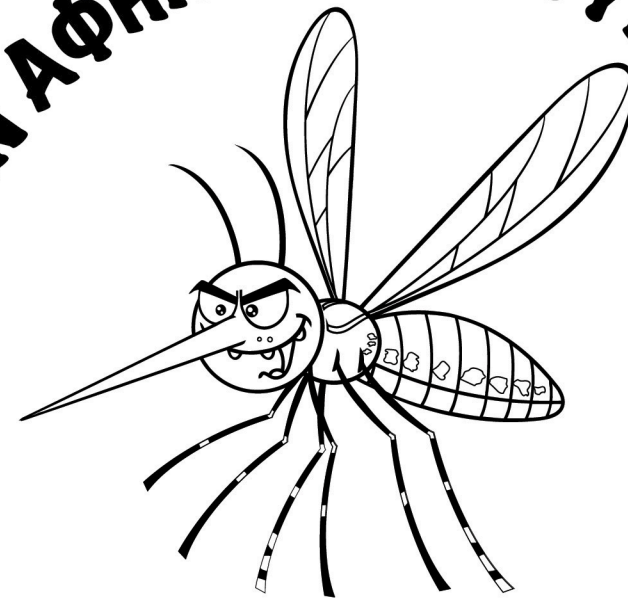


ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ



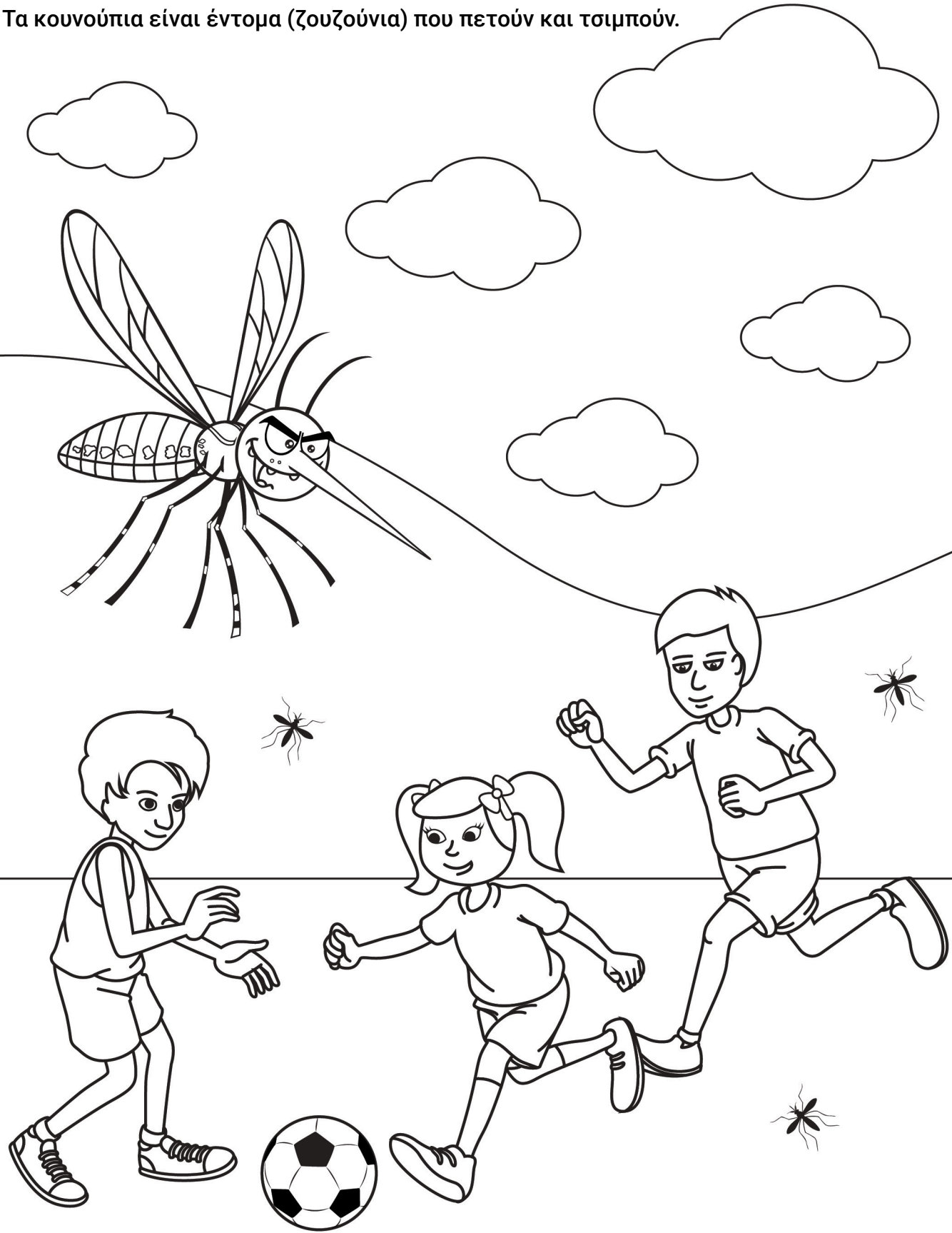
ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕΙ!

ΟΝΟΜΑ: _____

Σημείωμα για γονείς και δασκάλους:

Ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (πρώην ΚΕΕΛΠΝΟ) δημιούργησε αυτό το βιβλιαράκι δραστηριοτήτων για να προσφέρει σε γονείς και δασκάλους έναν διαδραστικό τρόπο για να μιλήσουν στα παιδιά για το πώς μπορούμε να προστατευόμαστε από τα τσιμπήματα κουνουπιών. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα τσιμπήματα από κουνούπια μπορούν ορισμένες φορές να μεταδώσουν ασθένειες, όπως π.χ. τη νόσο από τον ιό του Δυτικού Νείλου (και άλλες).

Τα κουνούπια είναι έντομα (ζουζούνια) που πετούν και τσιμπούν.



Κάποια τσιμπήματα από κουνούπια μπορεί να σου προκαλέσουν φαγούρα και κοκκινίλες. Σπάνια τα κουνούπια μπορεί να είναι μολυσμένα και να μεταφέρουν ορισμένες αρρώστιες στους ανθρώπους. Ευτυχώς μόνο λίγα κουνούπια είναι μολυσμένα, αλλά καλό είναι να προσέχεις!



Ο καλύτερος τρόπος για να μην αρρωστήσεις είναι να μην σε τσιμπήσουν! Γίνε ήρωας.
Προστάτεψε τον εαυτό σου από τα τσιμπήματα κουνουπιών!



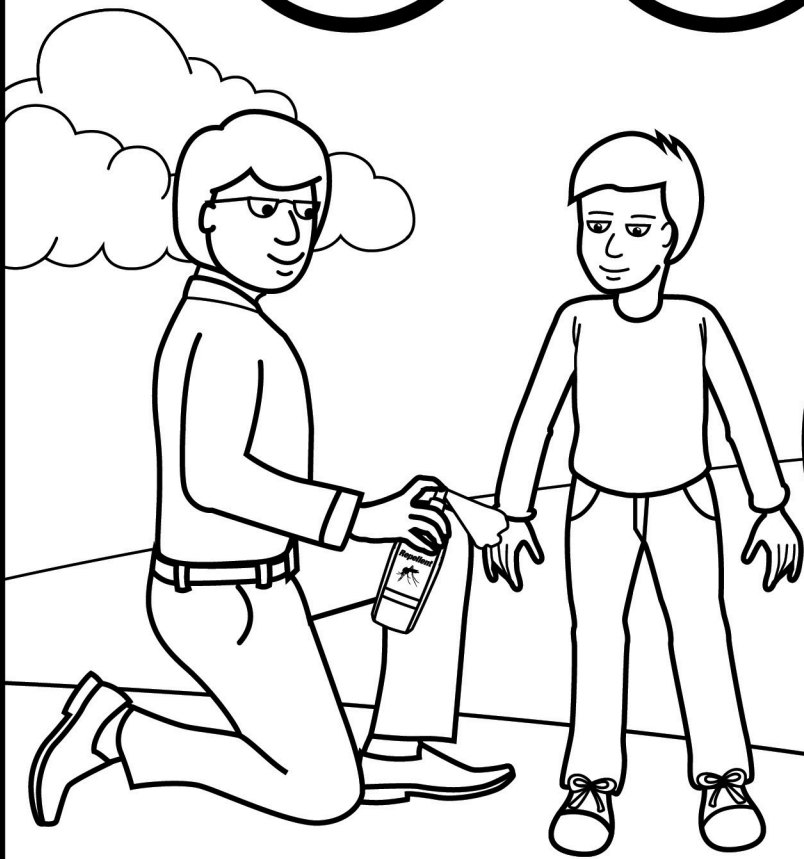
ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!

Όταν ντύνεσαι, να προτιμάς μπλούζες με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια, κλειστά παπούτσια και κάλτσες. Τα κουνούπια δεν μπορούν να σε τσιμπήσουν εάν έχεις καλυμμένο το δέρμα σου.

Χρωμάτισε τα ρούχα που χρειάζονται για να είσαι ασφαλής από τα τσιμπήματα κουνουπιών.



Για να προστατεύεσαι από τα τσιμπήματα κουνουπιών, ζήτα από έναν μεγάλο να σου βάλει ειδικό σπρέι ή λοσιόν για τα κουνούπια. Το σπρέι αυτό ή η λοσιόν πρέπει να απλωθεί στο δέρμα σου, αλλά όχι στα μάτια, στο στόμα ή κάτω από τα ρούχα σου. Δεν κάνει να ψεκάσουμε πάνω ή κοντά σε φαγητά ή ζώα.



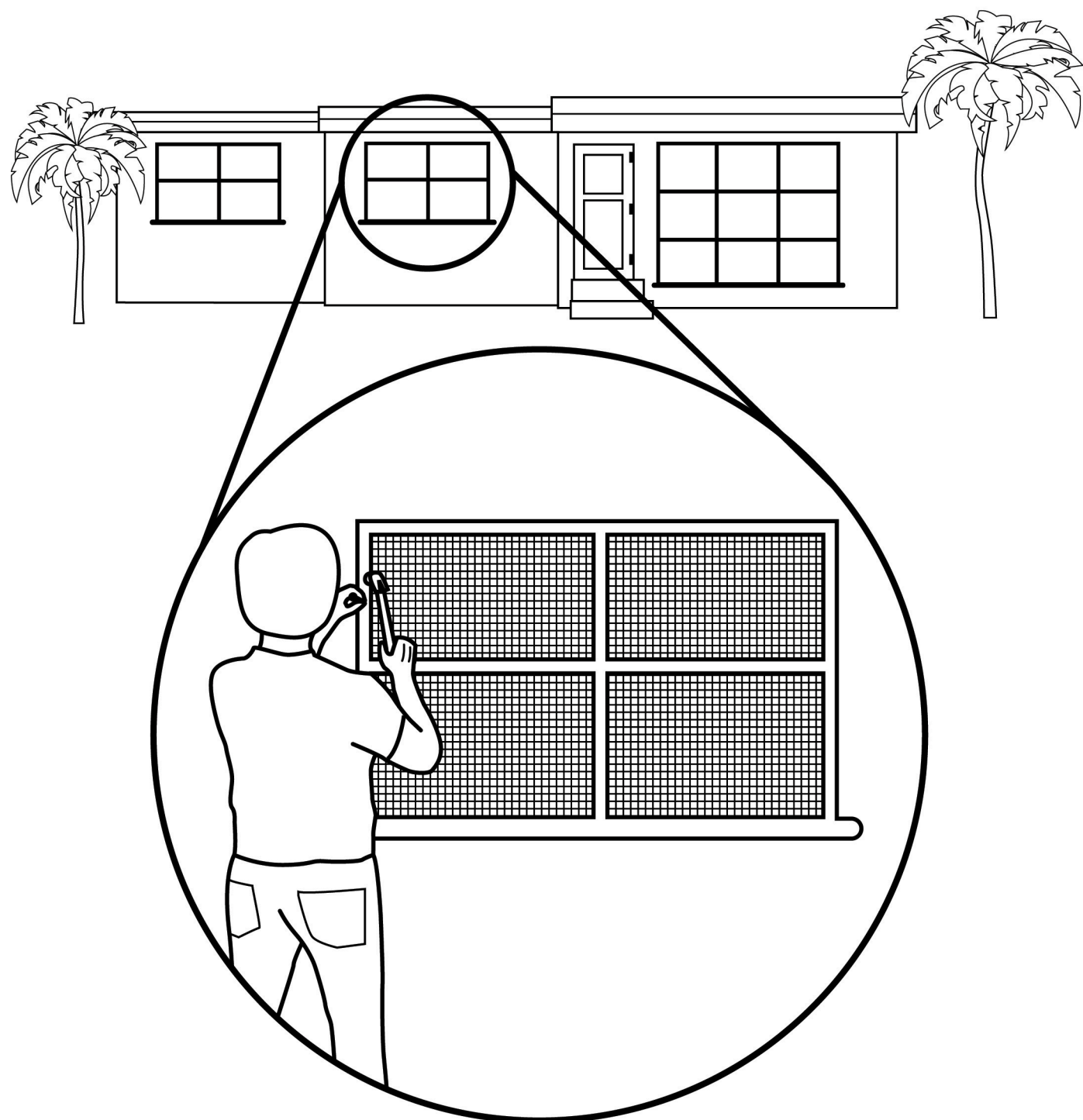
Χρειάζεται μεγάλη προσοχή με το σπρέι ή τη λοσιόν! Οι μεγάλοι θα πρέπει να βάλουν σπρέι ή λοσιόν πρώτα στα χέρια τους και μετά να το απλώσουν στο πρόσωπό σου. Δεν πρέπει να ψεκάζουν απευθείας στο πρόσωπο!

Η κουνουπιέρα βοηθά να προστατεύεσαι από τα τσιμπήματα των κουνουπιών όταν κοιμάσαι. Επίσης, οι ανεμιστήρες και τα κλιματιστικά κρατούν τα κουνούπια μακριά.



Βοήθησε κι εσύ να μείνουν τα κουνούπια έξω από το σπίτι σας! Μην αφήνεις ανοικτή την πόρτα. Θύμιζε στους μεγάλους να κλείνουν και αυτοί όλα τα παράθυρα και τις πόρτες του σπιτιού σου. Πρότεινέ τους -αν μπορούν- να βάλουν σήτες στα παράθυρα και τις πόρτες και βοήθησέ τους να τις φτιάξουν εάν έχουν χαλάσει ή εάν έχουν τρύπες!

Χρωμάτισε τις πόρτες και τα παράθυρα που πρέπει να μένουν κλειστά στο σπίτι.



Τα κουνούπια χρειάζονται νερό για να γεννήσουν τα αυγά τους. Γι' αυτό μην αφήνεις στάσιμα νερά πουθενά. Αναποδογύρισε, κάλυψε, πέταξε ή μία φορά την εβδομάδα άδειασε το νερό από όλα τα αντικείμενα που κρατούν νερό, όπως βάζα, κουβάδες, πιατάκια από γλάστρες, κάδους σκουπιδιών, πισινούλες ή άλλα παιδικά παιχνίδια.

Έλεγξε μέσα και έξω από το σπίτι σου, στο μπαλκόνι και στην αυλή. Βοήθησε τους γονείς σου να αναποδογυρίσουν όσα αντικείμενα είναι βαριά!

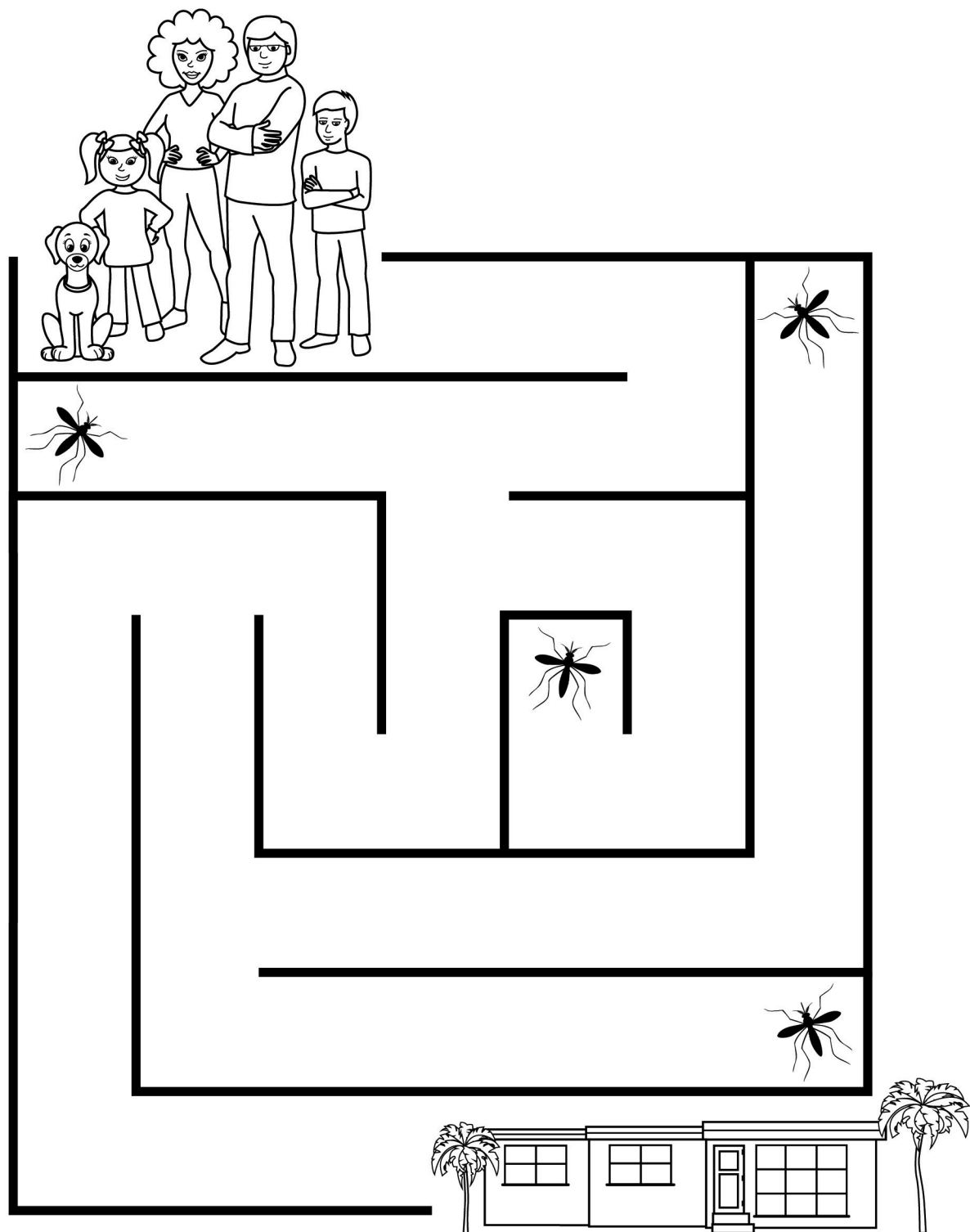
Χρωμάτισε όλα τα αντικείμενα που έχουν νερό και πρέπει να αδειάσουν.



Λαβύρινθος

Μην τσιμπηθείς!

Βοήθησε την οικογένεια να αποφύγει τα τσιμπήματα των κουνουπιών και να μπει στο σπίτι.



Βρες τις λέξεις

Έχεις μάθει πολλούς τρόπους για να σταματήσεις τα τσιμπήματα κουνουπιών!

Βρες και κύκλωσε τις παρακάτω λέξεις:

Φ	Η	Γ	Ρ	Τ	Σ	Π	Ρ	Ε	Υ	Ο
Γ	Ξ	Σ	Ν	Ν	Ξ	Λ	Ε	Ε	Σ	Λ
Υ	Π	Δ	Ω	Η	Ξ	Δ	Ψ	Χ	Α	Η
Η	Α	Φ	Μ	Α	Ν	Ι	Κ	Ι	Α	Φ
Σ	Ν	Γ	Μ	Η	Υ	Υ	Σ	Ξ	Κ	Η
Φ	Τ	Ι	Α	Α	Σ	Δ	Γ	Μ	Κ	Σ
Ο	Ε	Ο	Χ	Ι	Ν	Ε	Ρ	Α	Ι	Φ
Ο	Λ	Ο	Γ	Ξ	Γ	Η	Η	Ν	Ο	Ξ
Κ	Ο	Υ	Ν	Ο	Υ	Π	Ι	Ε	Ρ	Α
Σ	Ν	Ι	Ρ	Ε	Τ	Υ	Σ	Μ	Κ	Ε
Ρ	Ι	Λ	Β	Π	Ι	Τ	Ε	Ι	Α	Ε
Γ	Α	Λ	Β	Ο	Μ	Ω	Υ	Σ	Ε	Η
Ρ	Σ	Η	Ν	Ρ	Φ	Λ	Θ	Τ	Σ	Α
Σ	Δ	Κ	Σ	Τ	Ε	Λ	Θ	Η	Ι	Σ
Τ	Ε	Ε	Ω	Ε	Σ	Ξ	Ι	Ρ	Α	Δ
Μ	Μ	Ο	Π	Σ	Η	Τ	Ε	Α	Α	Φ
Σ	Σ	Ω	Ψ	Ψ	Β	Η	Ι	Σ	Γ	Ο

μανίκια

παντελόνια

σπρέι

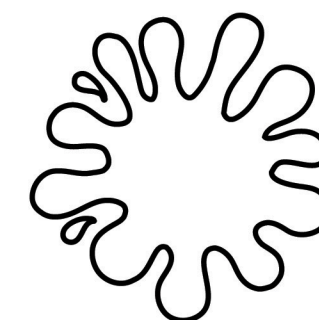
όχι νερά

σήτες

πόρτες

κουνουπιέρα

ανεμιστήρας



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ!

(Το όνομά σου)

είναι έτοιμος-η να σταματήσει τα τσιμπήματα κουνουπιών!

Θυμήσου:

- Να σου βάζουν οι μεγάλοι σπρέι ή λοσιόν για τα κουνούπια.
- Να φοράς μπλούζες με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια.
- Κράτα τα κουνούπια έξω από το σπίτι! Χρησιμοποίησε κουνουπιέρα, ανεμιστήρα ή κλιματιστικό. Βάλτε σήτες σε πόρτες και παράθυρα.
- Αναποδογύρισε, κάλυψε, πέταξε ή μία φορά την εβδομάδα άδειαζε το νερό από όλα τα αντικείμενα που κρατούν νερό.

Εδώ γράφω κάποια πράγματα που έμαθα:

1 _____

2 _____

3 _____



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ



ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!



**ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Πώς μπορώ να προφυλαχθώ;

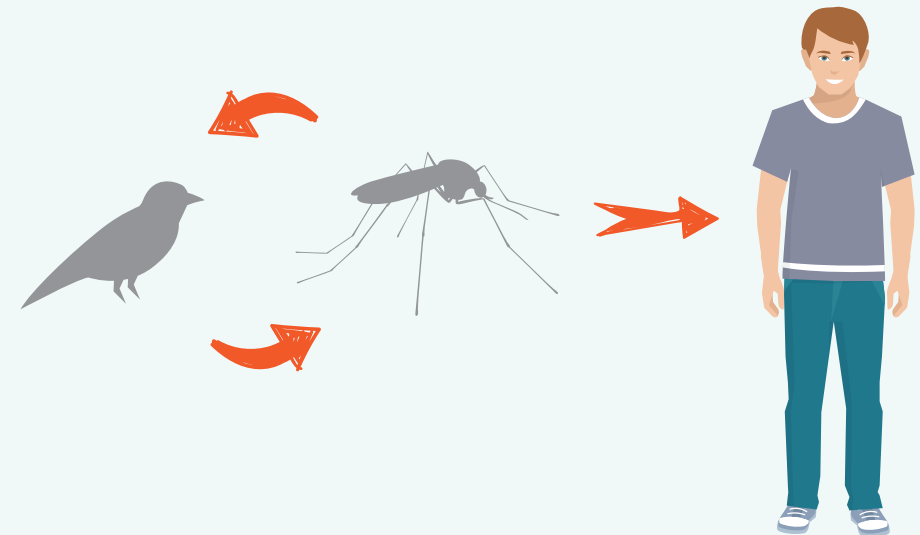
Μπορείτε **να προστατεύεστε από τα τσιμπήματα των κουνουπιών**, κυρίως από το σούρουπο έως το πρωί και **να περιορίζετε τα σημεία που αφήνουν τα αυγά τους**, στους ιδιόκτητους χώρους σας:

- **Φοράτε μακριά μανίκια και παντελόνια**, ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα.
- **Χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά σώματος** (εγκεκριμένα στη χώρα*), στο ακάλυπτο δέρμα και επάνω από τα ρούχα, με μία από τις παρακάτω δραστικές ουσίες:
 - DEET (N,N – διεθυλοτολουαμίδη), ή
 - Ικαριδίνη (icaridin), ή
 - IR3535, ή
 - Citriodiol Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ec oil (h/c)).Ακολουθείτε αυστηρά τις οδηγίες χρήσης.
- **Κάνετε συχνά λουτρά καθαριότητας.**
- **Τοποθετείτε και χρησιμοποιείτε σήτες** σε παράθυρα, πόρτες, μπαλκονόπορτες.
- **Χρησιμοποιείτε κουνουπιέρα** (και σε κούνιες και καρότσια βρεφών).
- **Χρησιμοποιείτε εντομοκτόνα/ εντομοαπωθητικά χώρου** (εγκεκριμένα στη χώρα*), π.χ. ταμπλέτες ή υγρά (στην πρίζα), «φιδάκια», αεροζόλ κλπ. Ακολουθείτε πάντα αυστηρά τις οδηγίες χρήσης.
- **Χρησιμοποιείτε ανεμιστήρες ή κλιματιστικά.**
- Ποτίζετε -κατά προτίμηση- τις πρωινές ώρες.
- Κουρευείτε τακτικά το γρασίδι, τους θάμνους και τις φυλλωσιές.
- **Μην αφήνετε στάσιμα νερά πουθενά**, μέσα και έξω από το σπίτι σας, στα μπαλκόνια, στην αυλή, στο χωράφι σας. Τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους σε στάσιμα νερά (ακόμα και σε μικρές συλλογές νερού):
 - **Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα αδειάζετε/ ανανεώνετε το νερό ή αναποδογυρίζετε ή καλύψτε όλα τα αντικείμενα που μαζεύουν νερό**, πχ. βαρέλια, κουβάδες, κάδους, λεκάνες, βάζα, πιατάκια γλαστρών, ελαστικά αυτοκινήτων, καρότσια, βάρκες, στέρνες, ποτίστρες ζώων, διακοσμητικές λιμνούλες, πηγάδια, δεξαμενές.
 - **Απομακρύνετε τα στάσιμα νερά** από εγκαταλελειμμένες πισίνες και σιντριβάνια, δεξαμενές, υπόγεια, θεμέλια οικοδομών.
 - **Καθαρίστε τις υδρορροές**, τα φρεάτια και τα λούκια από φύλλα και σκουπίδια.
 - **Καλύψτε με σήτα τους αγωγούς εξαερισμού των βόθρων.**

Καθώς οι περιοχές κυκλοφορίας του ιού δεν μπορούν να προβλεφθούν με ασφάλεια, τηρείτε τα ατομικά μέτρα προστασίας από τα κουνούπια, σε όλη την επικράτεια, καθόλη την περίοδο κυκλοφορίας των κουνουπιών. Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και άτομα με χρόνια υποκείμενα νοσήματα πρέπει να παίρνουν τα μέτρα τους με ιδιαίτερη συνέπεια.



**Ιός του Δυτικού Νείλου
Μαθαίνω και προφυλάσσομαι**



Τι είναι ο ιός του Δυτικού Νείλου;

Είναι ένας ιός που μεταδίδεται κυρίως με τσίμπημα μολυσμένου κουνουπιού και μπορεί να προκαλέσει νόσο στον άνθρωπο και σε ορισμένα ζώα (π.χ. άλογα). Ονομάστηκε έτσι γιατί αναγνωρίστηκε πρώτη φορά στην επαρχία του Δυτικού Νείλου στην Ουγκάντα, το 1937.

Πώς μεταδίδεται ο ιός του Δυτικού Νείλου στον άνθρωπο;

Ο ιός μεταδίδεται κυρίως με το τσίμπημα μολυσμένων κουνουπιών. Τα κουνούπια μολύνονται όταν τσιμπούν μολυσμένα πτηνά (ορισμένα είδη), που αποτελούν τη βασική δεξαμενή του ιού στη φύση. Τα μολυσμένα κουνούπια μεταδίδουν στη συνέχεια τον ιό σε ανθρώπους και σε άλλα ζώα, με το τσίμπημά τους. Οι άνθρωποι -όπως και άλλα θηλαστικά (π.χ. άλογα)- που έχουν μολυνθεί θεωρείται ότι δεν μεταδίδουν περαιτέρω τον ιό σε άλλα κουνούπια (δεν μολύνουν κουνούπια). Επίσης, έχουν αναφερθεί λίγες περιπτώσεις που ο ιός μεταδόθηκε μέσω μετάγγισης αίματος ή μεταμόσχευσης οργάνων, και σπανιότερες περιπτώσεις μετάδοσης από τη μητέρα στο έμβρυο ή με το μητρικό γάλα.

Ο ιός δεν μεταδίδεται άμεσα από έναν μολυσμένο άνθρωπο σε έναν άλλο μέσω της συνήθους κοινωνικής επαφής (π.χ. άγγιγμα, φιλί), ούτε μέσω σεξουαλικής ή άλλης επαφής. Δεν μεταδίδεται επίσης από την απλή επαφή με ζώα ή πουλιά.

Πώς έρχεται ο ιός σε μία περιοχή;

Ο ιός έρχεται σε μία περιοχή με μολυσμένα άγρια μεταναστευτικά πτηνά. Στη συνέχεια μεταδίδεται στα κουνούπια της περιοχής και σε τοπικούς πληθυσμούς -κυρίως άγριων- πτηνών.

Ποια κουνούπια μεταδίδουν τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Αν και μπορεί να μολυνθούν από τον ιό πολλά είδη κουνουπιών, **τα «κοινά» κουνούπια** (γένους *Culex*) φαίνεται να είναι τα πιο σημαντικά για τη μετάδοση του ιού σε ανθρώπους. Τα κουνούπια αυτά υπάρχουν παντού, μέσα στο σπίτι μας και έξω, σε αστικό και αγροτικό περιβάλλον και τσιμπούν κυρίως βραδινές ώρες (από αργά το απόγευμα έως το πρωί).

Κινδυνεύω να κολλήσω ιό του Δυτικού Νείλου στην Ελλάδα;

Κρούσματα της λοίμωξης εμφανίζονται σε πολλές χώρες παγκοσμίως, όπως και στη νότια, κεντρική, ανατολική και δυτική Ευρώπη, σε ετήσια βάση. Από το 2010 και μετά, εμφανίζονται κρούσματα σχεδόν κάθε χρόνο στην Ελλάδα, κατά τους καλοκαιρινούς και φθινοπωρινούς μήνες. Ως εκ τούτου, θεωρείται ότι **ο ιός έχει «εγκατασταθεί» στη χώρα μας και αναμένεται η κυκλοφορία του και η εμφάνιση περιστατικών σε κάθε περίοδο κυκλοφορίας των κουνουπιών.**

Ποια είναι τα συμπτώματα όσων μολύνονται από τον ιό του Δυτικού Νείλου;

- Τα περισσότερα άτομα (το 80%) δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα.
- Το 20% των ατόμων παρουσιάζουν (σχετικά) ήπια νόσο, με πυρετό, γενικευμένη αδυναμία, πονοκέφαλο, πόνους στο σώμα, ή και εξάνθημα, ναυτία, εμετούς, διάρροιες, έντονη ανορεξία, κοιλιακό πόνο, λεμφαδενοπάθεια. Η νόσος αυτή συνήθως διαρκεί λιγότερο από μία εβδομάδα, αν και ορισμένες φορές παραμένουν κάποια συμπτώματα (π.χ. αίσθημα αδυναμίας) για εβδομάδες ή μήνες.
- Πολύ λίγα άτομα (λιγότερα από 1%) εμφανίζουν σοβαρή νόσο που προσβάλλει το νευρικό σύστημα (εγκεφαλίτιδα, μηνιγγίτιδα ή παράλυση), με πυρετό, πονοκέφαλο, δυσκαμψία αυχένα, διαταραχές επιπέδου συνείδησης (λήθαργο, νοητική σύγχυση, αποπροσανατολισμό, κώμα), παραλύσεις, σπασμοί, τρέμουλο, προβλήματα στην όραση. Στη σοβαρή νόσο, η ανάρρωση μπορεί να πάρει αρκετές εβδομάδες ή μήνες, ενώ μπορεί να υπάρχουν μόνιμες νευρολογικές βλάβες ή και -σε μικρό ποσοστό- θανατηφόρος κατάληξη.

Οι τοπικές δερματικές αντιδράσεις στο σημείο τσιμπήματος του κουνουπιού **δεν** σημαίνουν ότι το κουνούπι ήταν μολυσμένο από τον ιό.

Πότε εμφανίζονται τα συμπτώματα;

Μετά το τσίμπημα του μολυσμένου κουνουπιού μεσολαβούν συνήθως 2 έως 14 ημέρες μέχρι την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

Ποια άτομα κινδυνεύουν περισσότερο να αρρωστήσουν σοβαρά;

Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (άνω των 50 ετών) κινδυνεύουν περισσότερο να αρρωστήσουν σοβαρά, καθώς και άτομα με ανοσοκαταστολή και χρόνια υποκείμενα νοσήματα.

Υπάρχει θεραπεία για τη λοίμωξη από τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία. Τα πιο σοβαρά περιστατικά χρειάζεται να νοσηλευθούν και να λάβουν υποστηρικτική θεραπεία (π.χ. χορήγηση υγρών), ενώ τα πολύ σοβαρά περιστατικά μπορεί να χρειασθούν νοσηλεία σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας.

Πώς μπορώ να ενημερώνομαι για τις περιοχές όπου εμφανίσθηκαν κρούσματα;

Καθόλη την περίοδο μετάδοσης, κάθε εβδομάδα δημοσιεύεται στην ιστοσελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας έκθεση με τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα (με τον αριθμό των κρουσμάτων σε επίπεδο Δήμου). Επίσης, δημοσιεύονται οι «επηρεαζόμενες» περιοχές όπου εμφανίσθηκαν κρούσματα και στις οποίες λαμβάνονται μέτρα για την ασφάλεια του αίματος από το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας.

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 εγκαταλεημένες 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 πλυνόμαστε με σαπούνι και νερό.
- Αν παρατηρηθεί ερεθισμός, σταματάμε τη χρήση και ενημερώνουμε τον ιατρό μας.
- Έγκυες και μητέρες που θηλάζουν: να συμβουλευονται τον ιατρό τους για τη χρήση εντομοαπωθητικών.

Για τα παιδιά (επιπλέον των παραπάνω):

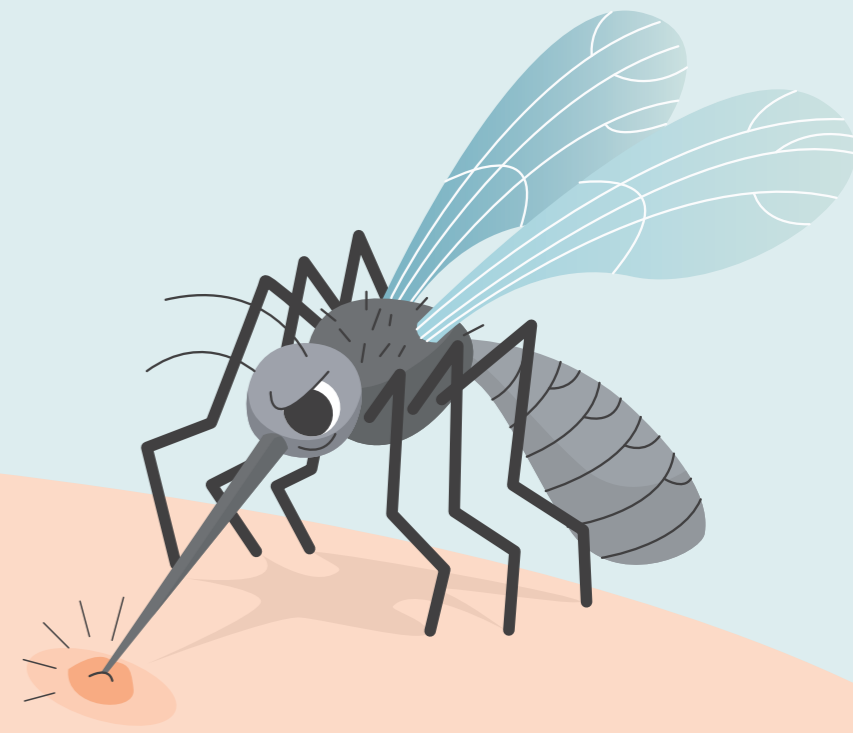
- Χρησιμοποιούμε προϊόντα που επιτρέπονται για την ηλικία του παιδιού (σύμφωνα με την ετικέτα τους). Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- Δεν αφήνουμε τα παιδιά να χρησιμοποιούν μόνο τους εντομοαπωθητικό - το βάζουμε πρώτα στα δικά μας χέρια μας και μετά τους το απλώνουμε εμείς.
- Δε βάζουμε εντομοαπωθητικό στα χέρια (παλάμες) τους.

*Πληροφορίες για τα εγκεκριμένα στη χώρα βιοκτόνα (για ερασιτεχνική ή επαγγελματική χρήση): στο www.minagric.gr (ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΦΥΤΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ & ΒΙΟΚΤΟΝΩΝ)

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας
www.keelpno.gr
Τηλέφωνο: 210 5212054



**Προφυλαχθείτε
από τα κουνούπια**



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 προφυλαστούμε, δηλαδή:

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

Πώς μπορούμε να προφυλαχτούμε από τα κουνούπια;

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** (εγκεκριμένα στη χώρα*), 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.

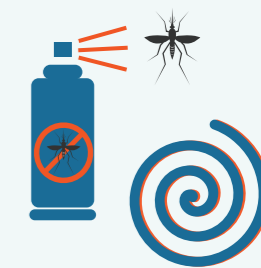
Σιγουρευόμαστε ότι δεν έχουν εγκλωβιστεί κουνούπια στην κουνουπιέρα.



- **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).