



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

## Προστασία από τα έντομα

Η λήψη προληπτικών μέτρων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το ταξίδι είναι σημαντική για την αποφυγή νοσημάτων από δήγμα (τσιμπήματα) εντόμων, όπως τα κουνούπια, οι κρότρες (τσιμπούρια), οι σκορπιοί και οι αράχνες. Κανένα προληπτικό μέτρο δεν παρέχει από μόνο του πλήρη προστασία, αλλά απαιτείται η τήρηση όλων των μέτρων προκειμένου να επιτευχθεί η μέγιστη προστασία.

### Ποια προβλήματα μπορούν να προκύψουν από τσίμπημα εντόμου;

Τα τσιμπήματα από έντομα μπορούν να μεταδώσουν ασθένειες στον άνθρωπο και προκαλούν δυσάρεστες και ενίοτε επικίνδυνες τοπικές αντιδράσεις. Οι αντιδράσεις αυτές (π.χ. αλλεργικό εξάνθημα) οφείλονται συνήθως στην υπερευαισθησία του ανθρώπινου δέρματος στο σάλιο των εντόμων.

### Ποιες ασθένειες μεταδίδονται συχνότερα από τα κουνούπια ;

Ελονοσία, Κίτρινος πυρετός, Δάγκειος πυρετός, Ιαπωνική εγκεφαλίτιδα

### Ποιες ασθένειες μεταδίδονται συχνότερα από τους κρότρες(τσιμπούρια) ;

Ιογενείς εγκεφαλίτιδες, Νόσος του Lyme, Αιμορραγικοί πυρετοί κ.α.

### Ποια είναι τα ειδικά μέτρα προφύλαξης ;

Για ορισμένα νοσήματα που μεταδίδονται από κουνούπια, όπως ο κίτρινος πυρετός, υπάρχουν ειδικά εμβόλια, ενώ για την προφύλαξη από την ελονοσία υπάρχουν ειδικά φάρμακα. Όσοι ταξιδεύουν προς χώρες όπου ενδημούν ασθένειες, που μεταδίδονται με έντομα, πρέπει να ενημερώνονται για τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης ανάλογα με τη χώρα προορισμού. Στις Διευθύνσεις Υγείας των Νομαρχιών διατίθενται εμβόλια (π.χ. για τον κίτρινο πυρετό) και χημειοπροφυλακτικά φάρμακα για την ελονοσία.

## Ποια είναι τα γενικά μέτρα προφύλαξης ;

Κανένα από τα ειδικά μέτρα (εμβόλια, φάρμακα) δεν εξασφαλίζει πλήρη προφύλαξη, γι' αυτό είναι εξίσου σημαντική η τήρηση των γενικών μέτρων προφύλαξης. Ο ταξιδιώτης πρέπει:

1. Να φορά φαρδιά ελαφρά ρούχα με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια, ψηλές κάλτσες, κλειστά παπούτσια και καπέλο, ειδικά μετά τη δύση του ηλίου και όταν περπατά σε δάση, οπότε και εκτίθεται περισσότερο στα κουνούπια.
2. Να χρησιμοποιεί εντομοαπωθητικά για επάλειψη στο δέρμα και ψεκασμό των ρούχων του.
3. Να χρησιμοποιεί εντομοκτόνα σκευάσματα (σπρέι, φιδάκια, ταμπλέτες) στους χώρους που πρόκειται να καταλύσει.
4. Να χρησιμοποιεί κουνουπιέρα κατά τις ώρες του ύπνου. Συστήνεται η κουνουπιέρα να ψεκάζεται με εντομοκτόνο.

## Εντομοαπωθητικά και εντομοκτόνα και ορθός τρόπος χρήσης

Τα εντομοαπωθητικά σκευάσματα, όπως είναι το DEET (N-diethyl-m-toluamide), εμποδίζουν τα έντομα να εντοπίσουν τη λεία τους και τα απωθούν. Εφαρμόζονται μόνο στα ακάλυπτα σημεία του σώματος και στα ρούχα.

Τα εντομοκτόνα σκευάσματα περιέχουν ουσίες που προκαλούν το θάνατο των εντόμων. Τέτοιες ουσίες είναι η περμεθρίνη, η τετραμεθρίνη, η αλλεθρίνη κ.α., οι οποίες προσβάλλουν το νευρικό ή το αναπνευστικό σύστημα των εντόμων. Προορίζονται αυστηρά και μόνο για το χώρο που παραμένουν οι ταξιδιώτες. Σε καμιά περίπτωση δεν εφαρμόζονται στο δέρμα.

Ο συνδυασμός εντομοαπωθητικών και εντομοκτόνων ενδείκνυται όταν είναι αναγκαία η υψηλή προστασία από τσίμπημα εντόμων, όπως σε χώρες της υποσαχάριας Αφρικής, στην τροπική ζώνη της Νότιας Αμερικής κλπ.

## Τα εντομοαπωθητικά περιέχουν DEET σε συγκεντρώσεις από 5-90%. Πώς προσδιορίζεται ποιο σκεύασμα είναι κατάλληλο σε κάθε περίπτωση;

Στις περισσότερες περιπτώσεις συγκεντρώσεις 10-35% προσφέρουν ικανοποιητική προστασία. Αν το ταξίδι αφορά τροπικές χώρες, όπου οι θερμοκρασία και η υγρασία κυμαίνονται σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα, πρέπει να προτιμώνται σκευάσματα υψηλότερης συγκέντρωσης σε DEET.

### **Εγκυμονεί κινδύνους η χρήση των εντομοαπωθητικών σκευασμάτων;**

Συνήθως τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες περιορίζονται σε ήπια δερματικά εξανθήματα. Σοβαρές επιπλοκές έχουν αναφερθεί με λανθασμένη χρήση, όπως η κατάποση εντομοαπωθητικών, η επάλειψη σε περιοχές με πληγή ή έκζεμα στο δέρμα και η επαναλαμβανόμενη χρήση για διάστημα πολλών ημερών χωρίς ενδιάμεσα να ξεπλένεται το δέρμα με νερό.

### **Είναι ασφαλής η χρήση εντομοαπωθητικών στα παιδιά, στις εγκύους και στις θηλάζουσες μητέρες ;**

Δεν υπάρχει αντένδειξη για τη χρήση των σκευασμάτων αυτών σε παιδιά, εγκύους και θηλάζουσες μητέρες. Συνιστάται να αποφεύγεται η χρήση τους στα βρέφη. Στα παιδιά προτιμώνται σκευάσματα με συγκέντρωση 10-15% σε DEET. Για βρέφη ηλικίας έως 2 ετών συνιστάται η προμήθεια πριν το ταξίδι κουνουπιέρων εμβαπτισμένων σε εντομοαπωθητικό.

### **Μπορεί να γίνει ταυτόχρονη χρήση εντομοαπωθητικού και αντηλιακού;**

Ναι, αρκεί να ακολουθηθούν οι οδηγίες χρήσεως που αναγράφονται στη συσκευασία του κάθε προϊόντος.

Εφαρμόζεται πρώτα το αντηλιακό και στη συνέχεια το εντομοαπωθητικό. Δε συστήνεται η χρήση προϊόντων που τα περιέχουν σε συνδυασμό.

### **Τα «φυσικά» εντομοαπωθητικά είναι το ίδιο αποτελεσματικά ;**

Τα περισσότερα «φυσικά» εντομοαπωθητικά περιέχουν φυτικά έλαια (citronella, έλαιο με άρωμα κίτρου) και προορίζονται για δερματική χρήση. Κάποια από αυτά προστατεύουν τον ταξιδιώτη για λίγα μόνο λεπτά, ενώ άλλα για 1-2 ώρες περίπου. Στις τροπικές και υποτροπικές περιοχές τα σκευάσματα αυτά πρέπει να χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά, διότι δρουν για μικρό χρονικό διάστημα και η δράση τους δεν καλύπτει πολλά είδη εντόμων (π.χ. τις σκνίπες που προκαλούν λεϊσμανίαση στη Λατινική Αμερική).