

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) o DEET (*N,N-dietil-m-toluammide*). Ri-applicare il prodotto più volte durante la giornata soprattutto se fa caldo e si suda. Per bambini piccoli e le donne in gravidanza seguire le 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 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 (brochure)

<https://www.izsvenezie.it/documenti/comunicazione/materiale-editoriale/1-comunicazione-scientifica/salute-animale/repellenti.pdf>

Insetti e parassiti (opuscolo)

<https://www.izsvenezie.it/documenti/comunicazione/materiale-editoriale/1-comunicazione-scientifica/appunti-scienza/insetti-parassiti.pdf>

Zecche (opuscolo)

<https://www.izsvenezie.it/documenti/comunicazione/materiale-editoriale/1-comunicazione-scientifica/appunti-scienza/zecche.pdf>