

## Come difendersi dai fastidiosi insetti "estivi" - *alcuni semplici consigli* -

**ZANZARE, ZECCHHE, ma anche API, VESPE E CALABRONI**



Aspetti negativi del caldo e della bella stagione, sono rappresentati dall'arrivo di insetti non solo fastidiosi, ma anche dannosi per la salute,

come ad esempio



**le zanzare**, solitamente attratte dalla temperatura calda e dall'odore della pelle.



Gli insetti oltre a provocare irritazioni, che se spesso si rivelano essere di poco conto, possono tuttavia causare delle infezioni da non sottovalutare.

**Si riportano a seguire semplici accorgimenti e consigli per difendersi non solo dalle zanzare, ma anche da altri insetti:**

- Utilizzare prodotti e/o dispositivi repellenti per insetti (unguenti, spray, spirali, lampade a raggi ultravioletti con "griglia" elettrica, zanzariere, etc.).

*Inoltre le piante aromatiche, quali il basilico, la citronella, il geranio, la lavanda, il rosmarino, la menta, se posizionate sui balconi o sulle terrazze, svolgono un'azione di "disorientamento" delle zanzare, provocandone l'allontanamento.*



- Indossare capi di vestiario con colori chiari che tendono a non attirare gli insetti. Un accorgimento per evitare di essere punti è quello di prestare cura non solo all'abbigliamento, ma anche di evitare l'uso di deodoranti e profumi dolci che attirano gli insetti poiché ricordano l'odore dei fiori.

- Evitare ristagni d'acqua, anche piccoli, in balconi, giardini, rimuovendo o svuotando ogni 2-3 giorni i contenitori d'acqua stagnante. *Pulire e cambiare l'acqua nei sottovasi e controllare periodicamente che sia le grondaie o altri canali di scolo non siano intasati per facilitare il deflusso delle acque, è utile per evitare di creare "un ambiente confortevole" per gli insetti.*

- Coprire i bidoni di raccolta dell'acqua con dei coperchi o con reti a maglie fittissime.



- Evitare le zone boschive o con fitta boscaglia; nel caso in cui sia necessario recarsi in zone di questo tipo, è preferibile che siano indossati pantaloni lunghi, maglie a maniche lunghe o che siano utilizzati repellenti per insetti.



- Limitare gli sport all'aria aperta in zone infestate, dato che il sudore contiene *acido butirrico* che attrae le zanzare.



- Eliminare vecchi copertoni o recipienti estemporanei, *favorevoli* alle zanzare per la deposizione delle uova.



- Dopo essere stati all'aperto, controllare sempre l'eventuale presenza di



**zecche**. Nel caso del morso di una zecca bisogna

utilizzare una pinzetta



per rimuoverla, cercando di evitare di "spezzarla" in due, poiché la parte che resta dentro la

pelle, potrebbe causare dolore e infezioni.



- Se si viene morsi o punti da un insetto , un trattamento tempestivo, quale l' applicazione di un impacco fresco o di ghiaccio potrà alleviare il disagio e potrà contribuire a ridurre il gonfiore. In caso di punture pruriginose, possono essere utilizzate delle lozioni a base di calamina, o delle creme a base di idrocortisone oppure un antistaminico.
- Da tenere sotto controllo i sintomi che segnalano una puntura di insetto, quali febbre, sonnolenza eccessiva, vomito gonfiore e/o arrossamento e infezioni ; in questi casi si consiglia di rivolgersi al più vicino Pronto Soccorso o al proprio medico curante.

**Le punture d'insetti** oltre che essere dolorose possono , nei casi più gravi, provocare uno **shock anafilattico** ; insetti quali **vespe, api, calabroni** , pungono solo se infastiditi o se avvertono del pericolo , per cui è sicuramente più facile essere morsi da una zanzara .

La puntura di quest'ultima è molto più innocua ( *tranne che nei soggetti intolleranti o ipersensibili* ) delle punture degli altri insetti ; le punture causate da **vespe, api e calabroni** provocano reazioni cutanee dolorose a causa del **pungiglione avvelenato** con il quale si difendono. Quando si viene punti, la prima cosa da fare è cercare di togliere il pungiglione con l'ausilio di una pinzetta; se il pungiglione conficcato nella pelle non viene estratto in tempi brevi , più alte sono le probabilità che il veleno si diffonda dando luogo a reazioni poco piacevoli (*da arrossamenti a gonfiore, da difficoltà respiratorie a vomito, fino al più raro shock anafilattico in soggetti allergici*).

**NB:** mai cercare di distruggere un nido di vespe o di calabroni ricorrendo a metodi *fai da te*; è sicuramente meglio rivolgersi ad esperti.

