

# DIFENDERSI DAGLI INSETTI ESTIVI

Uno degli aspetti negativi del caldo estivo è l'**arrivo degli insetti**.

Questi insetti, oltre a provocare fastidiose irritazioni, **possono essere la causa di infezioni** da non sottovalutare.



Vespe



Calabroni



Zanzare



Api



Zecche

Ecco di seguito una lista di semplici accorgimenti e consigli per **prevenire punture da insetti**:

Utilizzare prodotti e/o **dispositivi repellenti per insetti** (unguenti, spray, spirali, lampade UV con "griglia" elettrica, zanzariere, ...)



**Indossare capi di vestiario con colori chiari** che tendono a non attirare gli insetti. Evitare inoltre l'uso di deodoranti dolci.

**Evitare ristagni d'acqua**, anche piccoli, in balconi, giardini e rimuovendo o svuotando ogni 2-3 giorni i contenitori di acqua stagnante.



**Evitare zone boschive** o con fitta boscaglia e, se necessario recarsi in quelle zone, è preferibile indossare pantaloni lunghi, maglie a maniche lunghe o utilizzare repellenti per insetti.

**Limitare gli sport all'aria aperta in zone infestate**, a causa dell'acido butirrico del sudore che attrae le zanzare.



## COSA FARE IN CASO DI MORSO O PUNTURA DI UN INSETTO?

Nel caso del **morso di un 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 **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.

