Greek | Ελληνικά

Η πολλή βροχή και ο ζεστός καιρός είναι οι τέλειες συνθήκες αναπαραγωγής για τα κουνούπια.

Αυτό μπορεί να σημαίνει περισσότερα κουνούπια και αυξημένο κίνδυνο των ασθενειών που αυτά μεταφέρουν, όπως ο ιός του Δάσους Barmah, ο ιός του Ποταμού Ross, η ιαπωνική εγκεφαλίτιδα και η εγκεφαλίτιδα της Κοιλάδας Murray.

Η καλύτερη προστασία από τα κουνούπια που μεταφέρουν ασθένειες είναι να αποφεύγετε καταρχήν τα τσιμπήματα.

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΟΙ

ΓΙΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορείτε να προστατευτείτε από τα τσιμπήματα των κουνουπιών, επισκεφθείτε τη διεύθυνση **www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease.**

Για να λάβετε αυτό το έγγραφο σε άλλη μορφή, στείλετε email στη διεύθυνση pph.communications@dhhs.vic.gov.au.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health, December 2022

Τυπώθηκε από την Finsbury Green, Μελβούρνη (2211311).

VICTORIA State Government

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΟΙ

ΓΙΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ

Πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας από κουνούπια που μεταφέρουν ασθένειες.

Πώς να προστατευτείτε από τσιμπήματα κουνουπιών

Να χρησιμοποιείτε απωθητικό κουνουπιών που περιέχει πικαριδίνη (picaridin) ή DEET σε όλο το ακάλυπτο δέρμα.

Να φοράτε μακριά, χαλαρά, ανοιχτόχρωμα ρούχα για να καλύπτετε το δέρμα σας, καθώς και κλειστά παπούτσια με κάλτσες. Τα κουνούπια μπορούν να τσιμπήσουν μέσα από στενά ρούχα.

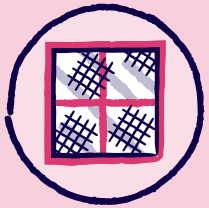
Προσπαθήστε να περιορίσετε τις υπαίθριες δραστηριότητες αν κυκλοφορούν πολλά κουνούπια.

Απομακρύνετε τα στάσιμα νερά από τους χώρους γύρω από το σπίτι σας, για να αποτρέψετε την αναπαραγωγή των κουνουπιών.

Οι αντικουνουπικές σπείρες (φιδάκια) μπορούν επίσης να είναι αποτελεσματικές σε μικρούς εξωτερικούς χώρους, όπου συγκεντρώνεστε για να καθίσετε ή να φάτε.

Χρησιμοποιήστε εντομοαπωθητικά σπρέι ταχείας δράσης και ηλεκτρικές συσκευές απώθησης σε εσωτερικούς χώρους.

Κοιμηθείτε κάτω από κουνουπιέρα, αν δεν προστατεύεστε από σήτες.



Χρησιμοποιήστε σήτες στα παράθυρα και τις πόρτες για να εμποδίσετε τα κουνούπια να μπουν μέσα στο σπίτι σας.

Επιλογή απωθητικού κουνουπιών

Τα απωθητικά διατίθενται σε λοσιόν, τζελ, αερολύματα και σπρέι αντλίας. Τα απωθητικά που περιέχουν πικαριδίνη (picaridin) ή DEET (διαιθυλοτολουαμίδιο) είναι τα πιο αποτελεσματικά. Για τους περισσότερους ανθρώπους, τα προϊόντα με συγκέντρωση 10 έως 20% παρέχουν προστασία. Η συγκέντρωση απωθητικού σχετίζεται με τη διάρκεια ζωής του, όχι με την αποτελεσματικότητά του. Γι' αυτό, επιλέξτε τη χαμηλότερη συγκέντρωση για τις ανάγκες σας και κάντε ξανά επάλειψη όπως χρειάζεται. Για τους περισσότερους ανθρώπους, 10-20% είναι κατάλληλο.

Χρήση απωθητικού κουνουπιών

Όπως το αντηλιακό, το απωθητικό κουνουπιών είναι αποτελεσματικό μόνο αν επαλείφεται σε όλο το ακάλυπτο δέρμα. Στοχεύστε σωστά για να αλείψετε ένα λεπτό, ομοιόμορφο στρώμα σε όλο το ακάλυπτο δέρμα.

Είναι σημαντικό να ξανακάνετε επάλειψη, ειδικά μετά από κολύμπι ή εφίδρωση, επειδή τα απωθητικά δεν είναι ανθεκτικά στο νερό.

Προσέξτε να αποφύγετε τα μάτια και το στόμα σας, όταν κάνετε επάλειψη, και μην αφήνετε τα μικρά παιδιά να κάνουν μόνα τους επάλειψη με απωθητικό.

Το DEET μπορεί να προκαλέσει ζημιά σε πλαστικά όπως gore-tex και λουράκια ρολογιών. Αλλάξτε σε πικαριδίνη (picaridin), αν αυτό σας προκαλεί ανησυχία.

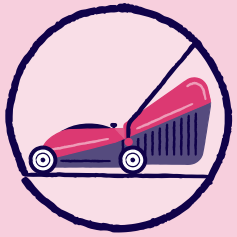
Για παιδιά, βάλτε απωθητικό σε συσκευασία roll-on (με μπίλια) ή σπρέι στα χέρια σας και κατόπιν κάντε επάλειψη στο δέρμα τους. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην ετικέτα.

Καθαρίστε τον χώρο γύρω από το σπίτι σας

Τα κουνούπια αναπαράγονται σε αφθονία σε στάσιμα νερά. Μειώστε τα σημεία συγκέντρωσης νερού μέσα και γύρω από τις αυλές, όπου μπορείτε.

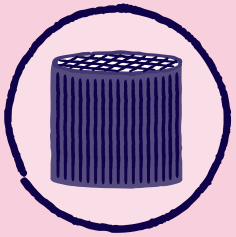
Καθαρίστε απομακρύνοντας ακόμη και μικρές ποσότητες νερού που βρίσκονται σε παλιά ελαστικά, σε πιάτα από γλάστρες, κουβάδες και γλάστρες αναρριχητικών φυτών.

Να αδειάζετε και να αλλάζετε το νερό σε μπανιέρες πουλιών, σε δοχεία πόσιμου νερού κατοικιδίων και σε λιμνούλες κήπου τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.



Κόψτε τα ψηλά χόρτα, τα θαμνοειδή φυτά και τους πυκνούς θάμνους.

Να διατηρείτε καθαρά τα λούκια και τις πισίνες.



Ελέγξτε ότι οι δεξαμενές νερού είναι σφραγισμένες και εφοδιασμένες με αντικουνουπικές σήτες και/ή βαλβίδες με πτερύγια (ανεπίστροφες) σε κάθε άνοιγμα, συμπεριλαμβανομένων των υπερχειλίσεων.