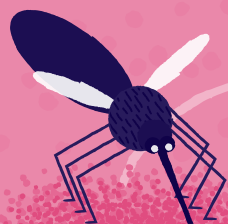




Las lluvias abundantes y el calor crean las condiciones perfectas para que se reproduzcan los mosquitos.

Esto puede provocar que haya más mosquitos y que aumente el riesgo de las enfermedades que estos acarrean, tales como el virus del bosque de Barmah, el virus del río Ross, la encefalitis japonesa y la encefalitis del valle del río Murray.

La mejor protección contra los mosquitos y las enfermedades que estos acarrean es, primero que nada, evitar las picaduras.



PREPÁRATE

CONTRA LOS MOSQUITOS



Para más información acerca de cómo protegerte ante las picaduras de los mosquitos y las enfermedades que transmiten, consulta www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease.

Para recibir este documento en otro formato, envía un correo electrónico a 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

Impreso por Finsbury Green, Melbourne (2211311).

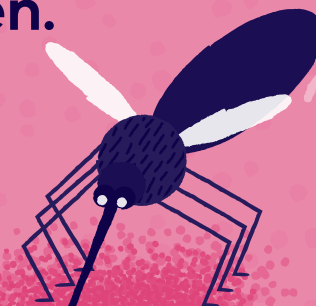


PREPÁRATE

CONTRA LOS MOSQUITOS



Cómo protegerte a ti y a tu familia contra los mosquitos y las enfermedades que transmiten.



Cómo protegerte ante las picaduras de mosquitos



Usa un repelente para mosquitos que contenga picaridin o DEET en toda la piel expuesta.



Ponte ropa larga, holgada y de color claro que te cubra la piel, así como zapatos cerrados y calcetines. Los mosquitos pueden picar a través de la ropa apretada.



Trata de limitar tus actividades al aire libre si hay muchos mosquitos alrededor.



Retira el agua estancada que haya alrededor de tu casa para prevenir que se reproduzcan los mosquitos.



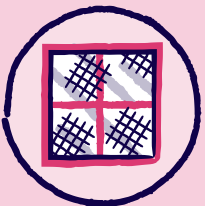
Las espirales antimosquitos también pueden resultar efectivas en áreas pequeñas al aire libre donde se sienten o coman las personas.



Utiliza aerosoles para moscas de acción rápida y conecta dispositivos repelentes en áreas interiores.



Duerme bajo una red contra mosquitos si te encuentras al aire libre y no tienes una mosquitera que te proteja.



Evita que los mosquitos entren usando mosquiteros en las puertas y ventanas.

Cómo escoger un repelente para mosquitos

Los repelentes pueden venir en loción, gel, aerosol o en botellas pulverizadoras. Los repelentes más efectivos son los que contienen picaridin o DEET (dietil-meta-toluamida). Los repelentes que tienen una concentración de 10 a 20 % protegen a la mayoría de las personas. La concentración del repelente está relacionada con su longevidad, no con su efectividad. Por eso, hay que elegir la menor concentración de acuerdo con tus necesidades, y volver a aplicar como se requiera. Para la mayoría de las personas, 10-20 % es adecuado.

Usa repelente para mosquitos

Al igual que el bloqueador solar, el repelente contra mosquitos solo es efectivo si se aplica en toda la piel expuesta. Intenta aplicar una capa delgada y uniforme en toda la piel expuesta.

Es importante volver a aplicar, especialmente después de nadar o sudar, ya que los repelentes no son a prueba de agua.

Ten cuidado de que el repelente no te entre en los ojos ni en la boca cuando te lo apliques, y no permitas que los niños se apliquen el repelente solos.

El DEET puede dañar el plástico, tal como el de las membranas de *gore-text* y las correas de relojes. Es mejor utilizar picaradin si esto es algo que te preocupa.

Para los niños, usa un repelente de bolita o en aerosol en tus manos y después aplícalo sobre su piel. Sigue las instrucciones de la etiqueta.

Limpia alrededor de tu casa

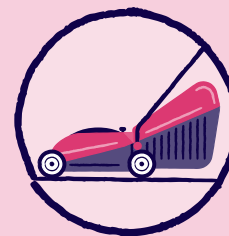
A los mosquitos les encanta reproducirse en el agua estancada. Reduce el agua estancada en los patios o alrededor de estos de ser posible.



Retira el agua —incluso si es una cantidad pequeña— estancada en neumáticos viejos, bandejas de macetas, baldes y remolques.



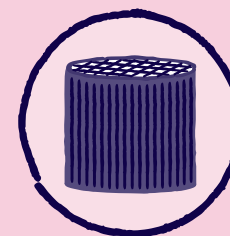
Vacía y reemplaza el agua de bebederos para aves, tazones de agua de mascotas y fuentes al menos una vez a la semana.



Poda la hierba alta y los arbustos.



Mantén limpias las canaletas y piscinas.



Verifica que los tanques de agua estén sellados y que tengan mosquiteros o válvulas antirretorno en cada entrada, incluyendo el rebosadero.

