

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΩΝ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ

Μια πρωτοβουλία του Προγράμματος “Ταυτοποίηση και κατανομή φορέων κουνουπιών ιατρικής σημασίας στο νησί της Κύπρου (ID-Vec)” . Η Τεχνική Επιτροπή για την Υγεία

Ως γνωστό, το κουνούπι είναι ένα είδος το οποίο προκαλεί όχληση στον άνθρωπο και έχει την ικανότητα να επηρεάζει την ποιότητα ζωής, τις συνθήκες εργασίας σε εξωτερικούς χώρους, ή τις αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Ένα και μοναδικό κουνούπι στο σπίτι αρκεί για να καταστρέψει τη βραδιά σας ενώ απολαμβάνετε μια ταινία ή να διαταράξει τον ύπνο σας βουίζοντας γύρω από το αυτί σας όλη νύχτα.

Σε ότι αφορά ιούς και παράσιτα, ορισμένα είδη κουνουπιών μεταφέρουν επίσης τον κίνδυνο μετάδοσης ασθενειών στον άνθρωπο με το τσίμπημά τους, πράγμα που τα καθιστά πρόβλημα για τη δημόσια υγεία. Τα κουνούπια δρουν ως φορείς της ελονοσίας, του κίτρινου πυρετού, του ιού τσικουγκούνια, του πυρετού του Δυτικού Νείλου, του δάγγειου πυρετού, της φιλαρίασης, του ιού Ζίκα και άλλων αρμποϊών.

“Ένας φορέας ασθένειας είναι οποιοσδήποτε παράγοντας ο οποίος μεταφέρει και μεταδίδει έναν λοιμώδη παθογόνο οργανισμό σε κάποιον άλλο ζώντα οργανισμό” ^[1]



ΜΗΠΩΣ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ ΠΙΘΑΝΟΝ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΕ ΕΣΤΙΕΣ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΣΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ;

Ο κύκλος ζωής του κουνουπιού αποτελείται από 4 στάδια: αβγό, προνύμφη, νύμφη και ακμαίο. Τα θηλυκά κουνούπια τσιμπούν ζώα και ανθρώπους προκειμένου να παράγουν τα αβγά τους. Το αίμα μας τους παρέχει τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες για την ανάπτυξη των αβγών τους. Εντός λίγων ημερών, τα κουνούπια αποθέτουν τα αβγά τους κατευθείαν σε συλλογές νερού, σε δοχεία στα οποία υπάρχει νερό ή στο έδαφος. Στα πρώτα τρία στάδια του κύκλου ζωής τους τα κουνούπια χρειάζονται νερό, άρα είναι απαραίτητο να παρακολουθούνται οι πηγές στάσιμων υδάτων^[2]. Αυτές οι πηγές μπορεί να είναι:

- ✘ Στάσιμα νερά σε υδρορροές, παλιά λάστιχα, κουβάδες, πλαστικά καλύμματα, παιχνίδια, φρεάτια, υπόνομοι ή οποιαδήποτε δοχεία στα οποία μπορούν να αναπαραχθούν τα κουνούπια.
- ✘ Νερό σε ποτίστρες/λιμνούλες πουλιών, σιντριβάνια, φουσκωτές πισίνες, βαρέλια συλλογής όμβριων υδάτων και πιατάκια γλαστρών.
- ✘ Προσωρινές ή/και κανονικές πισίνες, φυσικές πισίνες.
- ✘ Αρδευτικά Κανάλια (αυλάκια), έλη, πλημμυρικά ύδατα στις όχθες ποταμών.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΞΑΛΕΙΨΕΤΕ ΤΙΣ ΠΗΓΕΣ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ^[3]

- ✓ Να απομακρύνετε τα στάσιμα ύδατα από όλες τις πηγές - φυσικές και τεχνητές.
- ✓ Να καθαρίζετε τις υδρορροές από ακαθαρσίες έτσι ώστε να γίνεται σωστά η αποχέτευση.
- ✓ Να αδειάζετε ή/και να αλλάζετε το νερό που βρίσκεται σε πιατάκια γλαστρών, σε λιμνούλες/ποτίστρες πουλιών, σε σιντριβάνια και φουσκωτές πισίνες τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα για να αποτρέψετε την ανάπτυξη κουνουπιών.
- ✓ Να επιθεωρείτε τις περιοχές γύρω από τα κλιματιστικά και να αποφεύγετε τα λιμνάζοντα νερά.
- ✓ Να διορθώσετε τυχόν διαρροές από δεξαμενές, βόθρους και σηπτικούς βόθρους.
- ✓ Να αποστραγγίζετε ή να γεμίζετε με άμμο τις προσωρινές δεξαμενές νερού.
- ✓ Να διατηρείτε τις πισίνες κολύμβησης καθαρές και τα φίλτρα τους σε λειτουργία.
- ✓ Να καλύπτετε τυχόν αχρησιμοποίητα δοχεία στα οποία μπορεί να συλλέγονται όμβρια ύδατα όταν βρίσκονται εκτός χρήσης.
- ✓ Να διανοίξετε τρύπες στην κάτω επιφάνεια των κούνιων από ελαστικά έτσι ώστε να αποστραγγίζονται τα νερά.
- ✓ Να γεμίζετε με άμμο κουφάλες δέντρων και κοιλότητες στις οποίες συλλέγεται νερό.

Παραπομπές:

[1] Last, James, ed. (2001). A Dictionary of Epidemiology. New York: Oxford University Press. p. 185. ISBN 978-0-19-514169-6. OCLC 207797812.

[2] Success in Mosquito Control: An Integrated Approach. Mosquito Control. CDC and EPA. Last updated 2016. <https://www.epa.gov/mosquitocontrol/success-mosquito-control-integrated-approach>

[3] Tips to Prevent Mosquito Bites. Repellents: Protection against Mosquitoes, Ticks and Other Arthropods. CDC and EPA. Last updated 2019.

<https://www.epa.gov/insect-repellents/tips-prevent-mosquito-bites>

[4] healthywa.wa.gov.au/FighttheBite

[5] <https://www.iamat.org/country/cyprus/insect-bite-prevention#>

Αυτή η δράση της Τεχνικής Επιτροπής για την Υγεία χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και υλοποιείται από το UNDP σε συντονισμό με το OSASG.



ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ

ΦΥΣΙΚΑ ΜΕΤΡΑ^[5]

“Κατ’ αρχάς, μην αφήσετε τα κουνούπια να σας πλησιάζουν.”

- ✓ Τοποθετήστε σίτες σε πόρτες και παράθυρα αν δεν υπάρχουν ήδη. Καλύψτε πλήρως τα παιδικά καροτσάκια και κρεβατάκια με κουνουπιέρες.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι όλες οι σίτες στις πόρτες και τα παράθυρα δεν έχουν σχισμές ή τρύπες και ότι είναι καλά στερεωμένες.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

- ✓ Η πρώτη επιλογή του κουνουπιού είναι να τσιμπήσει το γυμνό, απροστάτευτο δέρμα σας. Όταν βγαίνετε έξω, ιδιαίτερα τις περιόδους κατά τις οποίες τα κουνούπια είναι δραστήρια, βεβαιωθείτε ότι φοράτε τα κατάλληλα ρούχα που είναι δύσκολο να τα διαπεράσουν τα κουνούπια. Να φοράτε ανοιχτόχρωμα, χαλαρά, πουκάμισα με μακρύ μανίκι και μακριά παντελόνια.
- ✓ Τα εντομοαπωθητικά που περιέχουν DEET ή πικαριδίνη είναι τα πιο αποτελεσματικά.^[4] Να ακολουθείτε πάντοτε τις οδηγίες στην ετικέτα.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΝΥΜΦΕΣ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ

Στο στάδιο της προνύμφης, τα κουνούπια είναι συγκεντρωμένα, λιγότερο κινητικά και εύκολα στην πρόσβαση.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΝΔΙΑΙΤΗΜΑΤΟΣ^[2]

- ✓ Η εμπλοκή της κοινότητας είναι απαραίτητη σε αυτές τις παρεμβάσεις, ιδιαίτερα σε αστικές περιοχές. | Πολίτες και κάτοικοι περιοχών υψηλού κινδύνου για ασθένειες που μεταδίδονται μέσω των κουνουπιών μπορούν να δρουν προληπτικά εξαλείφοντας τις πηγές στάσιμων νερών ή προειδοποιώντας τις αρμόδιες αρχές σχετικά με την παρουσία τους προκειμένου να διενεργήσουν έναν έλεγχο καταπολέμησης των εστιών κουνουπιών.

- ✓ Οι πετυχημένες προσπάθειες ελέγχου είναι εκείνες που συνδυάζουν την απομάκρυνση της πηγής αναπαραγωγής με άλλα μέσα ελέγχου.

Τι θα γινόταν αν χρησιμοποιούσαμε ένα μαγικό ραβδί για να απαλλαχτούμε από όλα τα κουνούπια στον κόσμο;

“Ας μη ξεχνάμε ότι παρότι τα κουνούπια μπορεί να θεωρούνται όχληση, δεν τσιμπούν όλα. Τα κουνούπια είναι μια κρίσιμη πηγή τροφής για ζώντανους οργανισμούς στη βάση της τροφικής αλυσίδας.”