

SİVRİSİNEK ISIRIKLARINDAN KORUNMA YÖNTEMLERİ

“Kıbrıs adasında Tıbbi Öneme
Sahip Sivrisinek Vektörlerinin
Tanımlanması ve Dağılımı (ID-Vec)”
projesinin bir girişimi
Sağlık Teknik Komitesi

Sivrisinekler; insanlara rahatsızlık vermeleriyle ün salmış, yaşam kalitemizi, açık mekanlardaki çalışma koşullarımızı, sportif ve keyif amaçlı aktivitelerimizi etkileyebilen türlerdir. Tek bir sivrisineğin bile evinize girmesi, film gecesi keyfinizi kaçırabilir ya da gece boyu kulağınızdaki vızıltı rahat bir uyku alamamanıza sebep olabilir.

Bazı sivrisinek türlerinin, virüs ve parazit taşıyabildikleri için insanları ısırarak hastalık yayılmasına sebep olabilmesi, sivrisinekleri bir halk sağlığı sorunu haline getirmektedir. Sivrisinekler; sıtma, sarı humma, Chikungunya, Batı Nil ateşi, dang humması, filaryaz, Zika, ve arbovirüslerden kaynaklanan diğer hastalıkların vektörü işlevi görebilir.

“*Bulaşıcı bir patojeni başka bir canlı organizmaya taşıyan ve bulaştıran araçlara hastalık vektörü denir*^[1]”



KENDİ EVİNİZDE SİVRİSİNEKLERİN ÜREMESİNE İMKAN VERİYOR OLABİLECEĞİNİZİ BİLİYOR MUYDUNUZ?

Sivrisinek yaşam döngüsü, dört evreden oluşur: yumurta, larva, pupa ve ergin. Dişi sivrisinekler, yumurta üretmek amacıyla hayvanları ve insanları ısırır. Kanımız, sivrisineklere yumurta oluşturabilmeleri için gerekli besin öğelerini sağlar. Yumurtalar, birkaç gün içinde doğrudan suya, su taşıyan kapların yüzeylerine ya da yere yerleştirilir. Sivrisinekler yaşam döngülerinin ilk üç evresinde suya ihtiyaç duyduklarından, durağan su kaynaklarının izlenmesi büyük önem taşır^[2]. Bu kaynaklar arasında şunlar yer alır:

- ✘ Yağmur olukları, eski lastikler, kovalar, plastik kapaklar, oyuncaklar veya rögar kapakları içerisinde birikmiş durağan su ya da sivrisineklerin üreyebilecekleri herhangi bir kap.
- ✘ Kuş banyoları içindeki sular, fiskiyeler, seyyar havuzlar, yağmur varilleri ve saksı bitkisi altlıkları.
- ✘ Geçici havuzlar ve/veya yüzme havuzları, kaya havuzları.
- ✘ Kanallar, bataklıklar, nehir kenarları, sel suyu birikintileri.

EVİNİZDEKİ SİVRİSİNEK ÜREME ALANLARINI NASIL ORTADAN KALDIRABİLİRSİNİZ?^[3]

- ✓ Doğal ve yapay tüm yüzeylerdeki durağan suyu ortadan kaldırın.
- ✓ Uygun drenajı sağlamak için yağmur oluklarındaki birikintileri temizleyin.
- ✓ Sivrisinek gelişimini engellemek için saksı bitkisi altlıkları, kuş banyoları, fiskiyeler ve seyyar havuzlarda biriken suyu en az haftada bir defa boşaltın ve/veya değiştirin.
- ✓ Klima ünitelerinin etrafını kontrol edin ve su birikmesini engelleyin.
- ✓ Su deposu, foseptik çukuru ve septik tanklar gibi kaynaklardan sızıntıyı engelleyin.
- ✓ Geçici su havuzlarını boşaltın veya kumla doldurun.
- ✓ Yüzme havuzu sularının arıtımını ve sirkülasyonunu sağlayın.
- ✓ Kullanmadığınız zaman yağmur suyu toplayabilecek kapların üzerini örtün.
- ✓ Birikebilecek suyun boşalması için lastik salıncakların alt kısımlarına delikler açın.
- ✓ Su tutan ağaç oyuklarını ve içi boşalmış kökleri kumla doldurun.

Referanslar

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

[2] Success in Mosquito Control: An Integrated Approach. Mosquito Control. CDC ve EPA. Son güncellenme: 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 ve EPA. Son güncellenme: 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#>

Sağlık Teknik Komitesi'nin bu çalışması Avrupa Birliği tarafından finanse edilmekte ve OSASG ile koordinasyon içinde UNDP tarafından uygulanmaktadır.



KENDİNİZİ SİVRİSİNEK ISIRIKLARINDAN NASIL KORUYABİLİRSİNİZ?

FİZİKSEL ÖNLEMLER^[5]

“Her şeyden önce, sivrisineklerin size yaklaşmasını engelleyin.”

- ✓ Eğer yoksa kapı ve pencerelere sinek teli takın. Bebek arabalarını ve yatakları cibinlikle tamamen kaplayın.
- ✓ Kapı ve pencerelerdeki tellerin delik veya yırtık olmadığından ve yerlerine tam oturduklarından emin olun.

KİŞİSEL KORUMA

- ✓ Bir sivrisineğin sizi ısırırken ilk tercih edeceği yer, üzerinde herhangi bir kıyafet olmayan, açıkta kalan derinizdir. Özellikle sivrisineklerin aktif olduğu saatlerde dışarı çıkarken, sivrisineklerin nüfuz etmesi zor, uygun kıyafetler giydiğinizden emin olun. Açık renkli, üzerinize bol olan, uzun kollu üstler ve uzun pantolonlar giyin.
- ✓ DEET veya picaridin içeren böcek savarlar, en etkilileridir.^[4] Her zaman ürün etiketi üzerindeki talimatlara uyun.

SİVRİSİNEK LARVALARI NASIL KONTROL EDİLİR?

Larva aşamasındayken sivrisinekler; konsantre, daha az mobil ve kolayca erişilebilir durumdadır.

HABİTAT YÖNETİMİ^[2]

- ✓ Özellikle kentsel alanlarda, topluluğun bu müdahalelerde yer alması büyük önem taşımaktadır. | Sivrisineklerin taşıdığı hastalık riskinin yüksek olduğu yerlerin sakinleri ve vatandaşlar durağan su kaynaklarının ortadan kaldırılması veya sivrisinek kontrolü çalışması yapılabilmesi için bunların yerlerinin yetkili makamlara bildirilmesi açısından proaktif olabilir.
- ✓ Başarılı kontrol çalışmalarında, üreme kaynaklarının ortadan kaldırılmasıyla diğer kontrol yöntemleri beraber yürütülür.

Sihirli bir değneğimiz olsa ve dünyadaki tüm sivrisineklerden bir anda kurtulsak ne olur?

“Unutmayın ki bir rahatsızlık kaynağı olarak algılanmalarına rağmen, tüm sivrisinekler ısırılmaz. Sivrisinekler, besin zincirinin altında yer alan canlılar için kritik bir besin kaynağıdır.”