



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

ΘΕΜΑ: «ΜΕΤΡΑ ΑΠΩΘΗΣΗΣ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΙΣΗΣ ΕΣΤΙΩΝ ΑΥΤΩΝ»



Το καλοκαίρι, παρατηρείται έντονος πολλαπλασιασμός εντόμων και ανάπτυξη εστιών κουνουπιών. Έχοντας στόχο την αποφυγή διαβίβασης σοβαρών για την υγεία μας και τη ζωή μας, νόσων μεταδιδόμενων μέσω τσιμπιμάτων από κουνούπια, καλούμαστε να ακολουθούμε συγκεκριμένους τρόπους προφύλαξης:

**ΑΠΟΦΥΓΗ ΔΗΓΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΜΕ:**

- **Χρήση των κατάλληλων ενδυμάτων:**  
Προτιμάμε ρούχα τα οποία καλύπτουν όσο περισσότερο γίνεται το σώμα μας, π.χ. παντελόνια, μακριά μανίκια κ.λ.π. ανοιχτόχρωμα ρούχα και φαρδιά.  
Τα κουνούπια στοχεύουν και τσιμπάνε πιο εύκολα όσους φορούν σκούρα ρούχα (μπλε, μαύρα και κόκκινα).
- **Χρήση δερματικών εντομοαπωθητικών:**  
Χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικά και **στο ακάλυπτο δέρμα** αλλά και **πάνω από τα ρούχα**.  
Τα εντομοαπωθητικά προϊόντα πρέπει να επαλείφονται **επάνω από τα αντηλιακά** και να μην έρχονται σε επαφή με το στόμα, τα μάτια και το βλεννογόνο της μύτης.  
Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε είτε χημικές, είτε φυσικές ουσίες, όπως είναι π.χ. το αιθέριο έλαιο του Ευκαλύπτου και της Σιτρονέλας, πάντα προοριζόμενα για δερματική χρήση, του εμπορίου ή χειροποίητα.
- **Χρήση εντομοκτόνων αέρος χώρων:**  
Εντομοκτόνα αέρος τα οποία περιέχουν πυρεθρίνες, ουσίες που προσβάλλουν το νευρικό σύστημα των εντόμων και τα κάνουν να χάνουν τον προσανατολισμό τους.  
**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Δεν τα εφαρμόζουμε στο δέρμα μας και ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες του κατασκευαστή του σκευάσματος, που αναγράφονται στη συσκευασία.
- **Μείωση του χρόνου έκθεσης σε κουνούπια:**  
Τα περισσότερα κουνούπια τσιμπούν το **χάραμα και το σούρουπο**, λίγα τσιμπούν όλο το εικοσιτετράωρο, οπότε φροντίζουμε ώστε να είμαστε λιγότερο χρόνο εκτεθειμένοι.
- **Συχνά ντους:** (για την απομάκρυνση του ιδρώτα).  
Μυρωδιές σωματικών ουσιών στον ιδρώτα (γαλακτικού οξέος, ουρικού οξέος, αμμωνίας κ.α.), αλλά και του διοξειδίου του άνθρακα από την εκπνοή μας, ελκύνουν τα κουνούπια, ιδιαίτερα σε εγκύους ή άτομα με αυξημένο σωματικό βάρος, καθώς εκχέουν περισσότερη ποσότητα διοξειδίου του άνθρακα.
- **Αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ:** η περιεκτικότητα του ιδρώτα σε αιθανόλη και η υψηλότερη θερμοκρασία του δέρματος, ελκύνει τα κουνούπια.

## **ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΕΣΤΙΩΝ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ** **ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ:**

Είναι ευθύνη όλων μας, το να περιορίζουμε τις εστίες μόλυνσης από το περιβάλλον στο οποίο ζούμε, έχοντας στόχο την μείωση και εξάλειψη των κουνουπιών, με τρόπους όπως:

- Καθημερινή απομάκρυνση του στάσιμου νερού από όλα τα πιατάκια των γλαστρών που έχουμε.
- Κάλυψη των αγωγών εξαερισμού των βόθρων με σίτες.
- Άμεση επισκευή των υπαρχουσών βρυσών και υδρορορών που τυχόν στάζουν και βρίσκονται σε εξωτερικούς χώρους.
- Απομάκρυνση ή κάλυψη των μεταχειρισμένων και μη χρησιμοποιούμενων ελαστικών αυτοκινήτου και γενικά αντικειμένων, στα οποία μπορεί να συσσωρευτεί νερό.
- Τακτικός καθαρισμός λουκιών της βροχής, από τα φύλλα που μαζεύονται.
- Διατήρηση των δοχείων νερού ή άλλων υγρών ανάποδα για να μη μαζεύουν νερό της βροχής, ή κάλυψή τους με κάλυμμα.
- Προσεκτικό κούρεμα του γρασιδιού και των θάμνων ώστε εκεί να μην βρίσκουν καταφύγιο τα ενήλικα κουνούπια που μεταδίδουν νόσους.
- Αντικατάσταση τυχόν σπασμένων σωλήνων, που έχουν διαρροή.
- Συνεχής λειτουργία φίλτρων σε πισίνες και άλλες διακοσμητικές κατασκευές που διατηρούν στάσιμα νερά π.χ. σιντριβάνια.
- Σε περίπτωση υπάρξεως ανοικτών αγωγών ομβρίων υδάτων, παράνομης επιφανειακής διάθεσης λυμάτων κατοικιών, βιοτεχνιών, εργοστασίων κ.λπ., γνωστοποίηση τους στις αρμόδιες αρχές για την καταπολέμηση τους.

## **ΑΠΩΘΗΣΗ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ:**

- Τοποθέτηση μικρών γλαστρών με εντομοαπωθητικά φυτά (όπως: αρμπαρόριζα, βασιλικό, δεντρολίβανο, κατιφέ, μέντα, λεβάντα)
- Για τον ψεκάσμο του μπαλκονιού (φυτά και τοίχους) βάζετε σε πλαστικό δοχείο με ψεκαστήρα **200 ml νερό, 250 ml λευκό ξύδι και 40 σταγόνες καθαρό αιθέριο έλαιο Σιτρονέλας**. Επίσης στο μπαλκόνι, παράλληλα με την ανωτέρω χρήση, εντομοαπωθητική δράση έχει και το κάψιμο ελληνικού καφέ σε μεταλλικό δοχείο.
- Σε κεραμική συσκευή-βάση καύσης αιθέριων ελαίων (με χώρο στη βάση της για ρεσώ) προσθέτετε **8 σταγόνες αδιάλυτου ελαίου Σιτρονέλας ή άλλου εντομοαπωθητικού ελαίου**, και **μισό κουταλάκι νερό**. Έπειτα ανάβετε το ρεσώ. Μόλις κάψει αρκετά και δείτε ότι τελειώνει το υγρό στη θήκη, προσθέτετε ξανά λίγο νεράκι και 2 σταγόνες Σιτρονέλας.

## ΑΠΩΘΗΣΗ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΜΕ:

- **Χρήση προστατευτικών σιτών**  
στα ανοίγματα του σπιτιού, όπως σε παράθυρα, αεραγωγούς, φεγγίτες κ.α., και καλή, τακτική συντήρηση. Επίσης, **χρήση κουνουπιέρας** όπου αυτό είναι εφικτό.
- **Απομάκρυνση του στάσιμου νερού,**  
(π.χ. μπαλκόνια, νεροχύτη κ.α.)
- **Χρήση λαμπτήρων κίτρινου χρώματος**  
στα μπαλκόνια και σε εξωτερικούς χώρους του σπιτιού, διότι προσελκύουν λιγότερο τα κουνούπια.
- **Χρήση κλιματιστικών και ανεμιστήρων**  
για τη μείωση της θερμοκρασίας και της υγρασίας στην ατμόσφαιρα του σπιτιού.
- **Αποφυγή ύπαρξης εκτεθειμένων τροφίμων**  
εκτός ψυγείου είτε διατήρησης ανοικτών σακούλων σκουπιδιών εντός του σπιτιού, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της νύχτας.

## ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΑΠΩΘΗΣΗ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ:

- **Εντομοαπωθητική λοσιόν σώματος:**  
Σε **λαδάκι** (αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο), των **100 ml** ή σε μία μη αρωματισμένη **κρέμα σώματος**, των 100 ml, προσθέστε **40 σταγόνες καθαρού αιθέριου ελαίου Σιτρονέλας** (απαραιτήτως κατάλληλη για **δερματική χρήση**) και αναμείξτε καλά πριν την επάλειψη. Για παιδική κρέμα επάλειψης, προσθέτουμε μόνο 15 σταγόνες.
  - **Εντομοαπωθητικό λαδάκι για κατοικίδια:**  
Σε **100 ml ελαίου** (αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο) προσθέτετε **ένα σφηνάκι λευκό ξύδι** και **20 σταγόνες καθαρού αιθέριου ελαίου Σιτρονέλας** (απαραιτήτως κατάλληλη για δερματική χρήση). Τοποθετείτε το μπουκάλι στο ψυγείο αφού το ανακινήσετε και μετά από 3 μέρες, το χρησιμοποιείτε με επάλειψη. Έπειτα φυλάσσετε το δοχείο σε σκιερό μέρος.
- Για την αποφυγή καθημερινής χρήσης χημικών ουσιών μπορείτε να:
- γεμίσετε με εντομοαπωθητικό αιθέριο έλαιο τα άδεια μπουκαλάκια από τις αντικουνουπικές συσκευές πρίζας, σκέτο ή σε ανάμειξη με λίγο ηλιέλαιο.
  - **Με μία σταγόνα** καθαρού αιθέριου ελαίου Σιτρονέλας, μπορούμε να εμποτίζουμε την χρησιμοποιημένη **αντικουνουπική ταμπλέτα**.

## • **ΧΡΗΣΗ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ**

(σιτρονέλας, λεβάντας, ευκάλυπτου, δεντρολίβανου).

### **Φτιάξτε ένα φυσικό εντομοαπωθητικό διάλυμα ψεκασμού χώρων:**

Σε ένα άδειο δοχείο με ψεκαστήρα, τοποθετήστε :

**100 ml νερό,** **100 ml λευκό ξύδι,**

**30 σταγόνες αιθέριων ελαίων** (σε σύνολο) και ανακατέψτε.

- Μπορείτε να ψεκάσετε τακτικά: τους χώρους του σπιτιού και τα ανοίγματα,
- είτε να τοποθετήσετε μέσα σε ένα διακοσμητικό **μπολάκι** ένα **εμποτισμένο** με το μείγμα, ύφασμα, βαμβάκι ή κομμάτι από καθαρό σφουγγαράκι, ειδικά κοντά στο κρεβάτι σας ή στο σαλόνι.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

# Προφυλάξου από τα κουνούπια ημέρα και νύχτα



όχι στάσιμα νερά



εγκεκριμένα  
εντομοαπωθητικά  
σώματος



κουνουπιέρες



κλιματιστικό/  
ανεμιστήρας



σίδες



εγκεκριμένα  
εντομοαπωθητικά/  
εντομοκτόνα χώρου



μακριά μανίκια  
και παντελόνια

[eody.gov.gr](http://eody.gov.gr)

πηγή εικόνας: [eody.gov.gr](http://eody.gov.gr)