

### Gli elementi essenziali in breve

- Informatevi sulle zanzare e sugli altri insetti rilevanti per la vostra destinazione, nonché sui periodi in cui sono attivi e pungono.
- Applicare i repellenti per insetti sulla pelle scoperta secondo le istruzioni del prodotto.
- Utilizzare il prodotto più volte al giorno secondo le istruzioni per garantire una protezione adeguata.
- Indossare abiti lunghi, calze e scarpe.
- Spruzzare o impregnare gli indumenti con insetticidi.
- Dormite sotto una zanzariera impregnata o in una camera con aria condizionata.
- I seguenti metodi NON funzionano: mangiare aglio, applicare profumi, tiamina (vitamina B1), dispositivi a ultrasuoni, repellenti elettronici per zanzare (interruzioni di corrente!), applicazioni per cellulari, alcol, estratto di lievito.

### Protezione dalle punture di insetti

Se volete rimanere in salute quando viaggiate, è importante che vi proteggiate dalle punture degli insetti e delle zecche. Le zanzare, in particolare, trasmettono spesso malattie come la malaria, la febbre dengue, la febbre gialla e la febbre Zika. Le zecche possono trasmettere la Borreliosi (malattia di Lyme), la TBE (encefalite da zecca) o la febbre da morso di zecca africana (rickettsiosi). I flebotomi (pappataci) trasmettono la leishmaniosi e le mosche tse-tse la malattia del sonno africana. Contro alcune di queste malattie sono disponibili vaccinazioni o chemioprophilassi (farmaci preventivi). Per molte, tuttavia, l'unica protezione possibile è evitare le punture o i morsi degli insetti. Le malattie causate dalle zanzare sono diffuse in molte regioni tropicali. Poiché i diversi tipi di zanzare sono attivi in diverse ore del giorno (*Aedes/Stegomyia*) e/o della notte (*Anopheles*), si consiglia ai viaggiatori di proteggersi dalle punture di zanzara 24 ore su 24. Gli aspetti principali della protezione dalle zanzare sono:

- **Uso di repellenti per insetti** : Sono agenti che vengono applicati sulla pelle per tenere lontane o respingere zanzare e altri insetti. Agiscono chimicamente contro le sostanze presenti sulla pelle umana che normalmente attirano gli insetti-. I repellenti più utilizzati contengono DEET (minimo 20-30 %, massimo 50 %). Gli studi hanno dimostrato che il DEET è ben tollerato da tutti i gruppi di persone (compresi i neonati di età superiore ai 2 mesi, i bambini e le donne in gravidanza) se usato secondo le istruzioni del prodotto. Altri repellenti per insetti consigliati sono l'Icaridin, l'Eucalyptus Citriodiol e l'IR3535. I repellenti per insetti variano per efficacia e durata della protezione. Alcuni prodotti contengono una combinazione di diversi repellenti.
- **Abbigliamento**: indossare abiti a maniche lunghe, scarpe e calze.
- **Impregnazione di tessuti (indumenti, zanzariere) con insetticidi**: Gli insetticidi come la permetrina sono agenti utilizzati per uccidere o "eliminare" gli insetti.
- Come **strategia combinata**, si raccomanda di applicare repellenti per insetti sulla pelle e di impregnare/spruzzare i tessuti con insetticidi.
- **Gli insetticidi possono anche essere vaporizzati nella stanza** utilizzando spray o dispositivi che rilasciano l'insetticida. Le serpentine infiammabili per zanzare devono essere utilizzate solo nelle aree esterne.
- **Rimanere in stanze protette da zanzariere alle finestre e/o con aria condizionata e finestre chiuse.**
- **Dormire sotto zanzariere impregnate.**

La maggior parte dei viaggiatori utilizza una quantità di repellente molto inferiore a quella raccomandata per una protezione adeguata, riducendone l'efficacia. I repellenti per insetti devono essere applicati regolarmente, soprattutto dopo aver nuotato o in condizioni climatiche calde e umide in cui è facile sudare. Se si utilizzano i repellenti durante il giorno, è necessario applicare la crema solare 15 minuti prima del repellente per insetti. Si consiglia di utilizzare una crema solare con fattore di protezione solare (SPF) 30-50 per compensare la riduzione dell'SPF causata dal DEET.

I vari repellenti (DEET, icaridina, oli essenziali come il citriodolo) hanno un'efficacia diversa contro i diversi vettori; sono meno efficaci contro le **zecche**. È possibile migliorare notevolmente la protezione contro le zecche impregnando gli indumenti e tirando i calzini sul risvolto dei pantaloni per evitare che le zecche raggiungano le aree di pelle scoperte.

Sebbene i benefici dei repellenti come protezione contro le mosche tse-tse e i flebotomi siano meno ben documentati, si raccomanda l'uso di una combinazione di repellenti e di indumenti impregnati di insetticida.

### Cosa fare in caso di punture di zecca

Controllate il vostro corpo per individuare eventuali morsi di zecca dopo aver trascorso del tempo nella natura. Se si trova una zecca, è necessario rimuoverla il più rapidamente possibile. Il modo migliore per farlo è usare una pinzetta appuntita per afferrare la zecca direttamente sopra la pelle e tirare uniformemente. La zona del morso deve essere disinfettata. Se dopo una puntura di zecca si manifestano sintomi come arrossamento o febbre, è necessario consultare un medico, in quanto potrebbe essere necessario un trattamento con antibiotici. Tuttavia, il trattamento antibiotico precauzionale dopo una puntura di zecca non è raccomandato.

### Vaccinazione contro la TBE (encefalite da zecche)

Questa vaccinazione è raccomandata a tutte le persone che vivono o soggiornano temporaneamente in aree in cui si verifica la trasmissione della TBE (gran parte dell'Europa, gli Stati baltici, la Russia e l'Estremo Oriente).

### Ulteriori informazioni / riferimenti

- Hasler T, Fehr J, Held U, Schlagenhauf P. Hasler T, Fehr J, Held U, Schlagenhauf P. Use of repellents by travellers: a randomized, quantitative analysis of applied dosage and an evaluation of Knowledge Attitudes and Practices. *Travel Med Infect Dis* 2019; 27-33. accessibile all'indirizzo <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1477893918303028?via%3Dihub>.

- ABC delle infezioni trasmesse dagli insetti che sono rilevanti per i viaggiatori

Infezione	Distribuzione geografica	Insetto	Periodo/stagione di attività
Malattia del sonno africana	Savana africana	Mosca tse-tse ( <i>Glossina</i> )	Durante il giorno
Febbre da morso di zecca africana (rickettsiosis)	Sudafrica	Zecche	Sempre / soprattutto dopo la stagione delle piogge
Malattia di Lyme	Europa, Asia, Nord America	Zecche	Sempre / dalla primavera all'autunno
Febbre chikungunya	Ampiamente diffusa	Zanzare ( <i>Aedes/Stegomyia</i> )	Durante il giorno fino a sera
Febbre dengue	Ampiamente diffusa	Zanzare ( <i>Aedes/Stegomyia</i> )	Durante il giorno fino a sera
TBE (encefalite da zecca)	Europa, Stati baltici, Russia	Zecche	Sempre / dalla primavera all'autunno
Febbre gialla	Africa (a sud del Sahara), Panama e Sudamerica	Zanzare ( <i>Aedes/Stegomyia</i> )	Durante il giorno fino a sera
Encefalite giapponese	Asia, Oceania	Zanzare ( <i>Culex</i> )	Sera/notte
Leishmaniosi	Diffuso, anche nella regione mediterranea	Flebotomi (Pappataci)	Di notte
Malaria	Africa (a sud del Sahara), parti dell'Asia, dell'America Latina e del Pacifico	Zanzare ( <i>Anopheles</i> )	Dal tramonto all'alba
Febbre del Nilo occidentale	Parti dell'Europa, Africa, Israele, USA, Canada	Zanzare ( <i>Culex</i> )	Sera/notte
Febbre Zika	Sud America, parti dell'Africa, Sud-Est asiatico e Oceania.	Zanzare ( <i>Aedes/Stegomyia</i> )	Durante il giorno fino a sera

- I repellenti per zanzare che recano questo simbolo sono stati ampiamente testati dall'Istituto svizzero per la salute tropicale e pubblica (Basilea) e hanno soddisfatto determinati requisiti. Questi prodotti vengono inoltre ritestati annualmente. Indipendentemente dalle informazioni riportate sulla confezione, i prodotti con questo marchio di qualità hanno dimostrato in test di laboratorio di fornire un'ottima protezione contro le zanzare per un periodo di almeno 4 ore. I seguenti prodotti sono disponibili in Svizzera con il nostro marchio di garanzia:



**Anti Brumm Classic** (20% Icaridina)

**Anti Brumm Forte** (28% DEET)

**Anit Brumm Bambini** (20% Icaridina)

**Anti Brumm Naturel** (31% Citriondiol)

**Anti Brumm Night** (20% Icaridina)

**Nobite Extreme** (30% DEET e 20% Icaridina)

**KIK Activ** (20% DEET)

**SENSOLAR ZeroBite** (20% Icaridina)