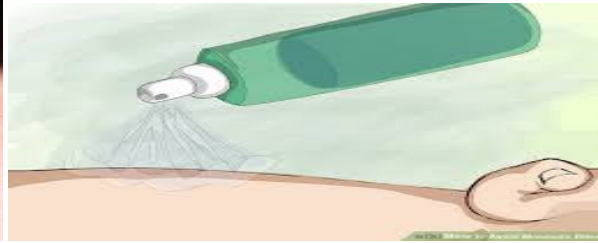




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,  
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 18 / 06 / 2021  
Α.Α.: 136

### ΘΕΜΑ: «ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ»



Κατά 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 δηγμάτων από κουνούπια, καλούμαστε να ακολουθούμε συγκεκριμένους τρόπους προφύλαξης, όπως:

#### ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΜΕ:

##### 1. Χρήση δερματικών εντομοαπωθητικών:

Χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικά και **στο ακάλυπτο δέρμα** αλλά και **πάνω από τα ρούχα** μας.

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.

##### 2. Χρήση εντομοκτόνων αέρος χώρων:

Εντομοκτόνα αέρος τα οποία περιέχουν πυρερουθρίνες, 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.

##### 3. 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.

##### 4. 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.

##### 5. Συχνά ντους καθαριότητας ( για την απομάκρυνση του ιδρώτα),

## ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΕΣΤΙΩΝ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ

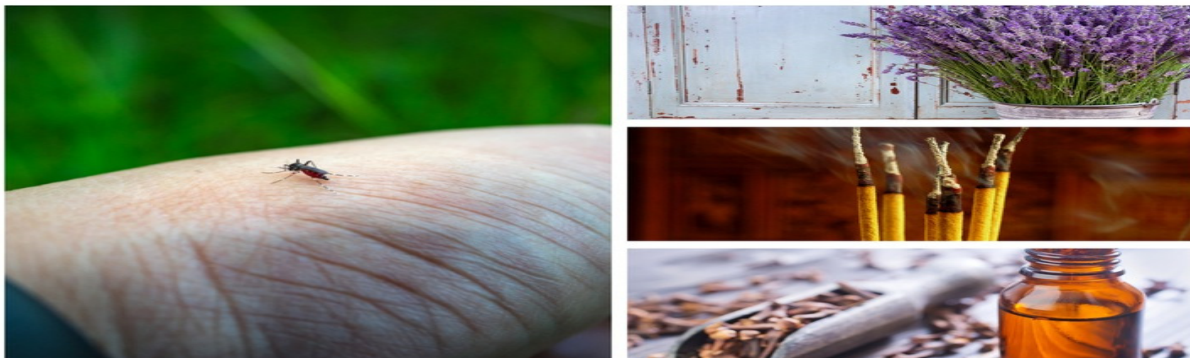
### ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ:



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 επίσκεψη 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., γνωστοποίησή τους στις αρμόδιες αρχές για την καταπολέμησή τους.

## ΑΠΩΘΗΣΗ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΜΑΣ ΜΕ:



- **Χρήση προστατευτικών σιτών** στα ανοίγματα του σπιτιού, όπως σε παράθυρα, αεραγωγούς, φεγγίτες κ.α., και καλή, τακτική συντήρηση.
- **Απομάκρυνση του στάσιμου νερού**, όπου αυτό υπάρχει (π.χ. μπαλκόνια), για να μην υπάρχουν λιμνάζοντα νερά, που να αποτελέσουν εστίες αναπαραγωγής κουνουπιών.
- **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 την μείωση της υγρασίας στην ατμόσφαιρα του σπιτιού.
- **Χρήση κουνουπιέρας** όπου αυτό είναι εφικτό.
- **Αποφυγή ύπαρξης εκτεθειμένων τροφίμων** εκτός ψυγείου είτε διατήρησης ανοικτών σακούλων σκουπιδιών εντός του σπιτιού, κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- **Τοποθέτηση μικρών γλαστρών με εντομοαπωθητικά φυτά** (όπως: αρμπάρόριζα, βασιλικό, δεντρολίβανο, κατιφέ, μέντα, λεβάντα) καθώς
- **Χρήση αιθέριων ελαίων** (σιτρονέλας, λεβάντας, ευκάλυπτου, δεντρολίβανου)  
**Φτιάξτε ένα φυσικό εντομοαπωθητικό διάλυμα ψεκασμού:**  
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 στους 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.