

## Recomandări pentru populația generală

### - Măsuri de protecție împotriva mușcăturii de țânțar:

- autoprotecția: Ministerului Sănătății recomandă folosirea mijloacelor de protecție fizică a populației pentru evitarea expunerii la înțepăturile țânțarilor, protecția tegumentelor - îmbrăcăminte cu mâneci lungi și pantaloni lungi, șosete, folosirea mănușilor, utilizarea substanțelor repelente conținând DEET (N,N-diethyl-3-methylbenzamide) pe părțile neacoperite ale corpului
- evitarea pătrunderii țânțarilor în case prin închiderea ușilor și a ferestrelor sau prin punerea de plase la uși și ferestre. Utilizarea în interiorul locuinței de spray-uri sau alte produse cu insecticide
- măsuri în gospodăriile individuale pentru a elimina eventualele depozite de deșeuri și apă stagnantă, care pot favoriza dezvoltarea țânțarilor, prin golirea recipientelor de colectare a apei pluviale, a jardinierei, a bidoanelor și a găleților, îndepărtarea anvelopelor uzate din curți, curățarea igheaburilor înfundate
- evitarea zonelor cu multă vegetație și umiditate ridicată (parcuri, păduri, ape stătătoare etc.)
- în cazul în care prezentați semne și / sau simptome de boală prezentați-vă de urgență la cel mai apropiat cabinet medical

### - Măsuri de protecție împotriva mușcăturii de căpușe:

- când faceți o drumeție sau ieșiți la iarbă verde, purtați haine deschise la culoare (pe care se vor observa mai ușor eventualele căpușe), pantaloni lungi cu elastic jos sau introduși în șosete, bluze cu mânecă lungă, șapcă și, eventual, mănuși. E de preferat să folosiți încălțăminte fără orificii sau decupaje – pantofi sport în loc de papuci, sandale.
- evitați să treceți prin tufișuri sau zone cu iarbă înaltă. Folosiți păături pentru picnic deschise la culoare, folosiți plase anti-insecte/folie de protecție când dormiți în aer liber sau în cort.
- se pot folosi substanțe de tipul spray, loțiuni, unguente care previn infectarea cu căpușe. Acestea se pot aplica pe piele sau pe haine (conform indicațiilor de utilizare) și pot fi achiziționate din farmacii. Atenție! În cazul copiilor se pot utiliza doar produse adecvate vârstei lor.
- după activitățile în aer liber, inspectați în întregime cu atenție corpul dumneavoastră, al copiilor și blana animalelor care v-au însoțit.
- faceți un duș când vă întoarceți din excursie sau de la picnic. Căpușele pot sta pe piele chiar și câteva ore fără să se atașeze, așadar e posibil să scăpați de cele nefixate.
- dacă locuiți la curte, îngrijiți cu mare atenție grădina, spațiile de depozitare, pereții casei – mai ales eventualele crăpături apărute. Curățați corespunzător tufișurile, îndepărtați frunzele uscate, tundeți periodic iarbă, depozitați lemnele în locuri expuse la soare.
- este foarte important să deparaziți extern, conform indicațiilor medicului veterinar, animalele din gospodărie. În general, câinii ținuți în curte necesită deparazitare externă lunară.
- persoanele care desfășoară activități în zone frecvent populate de căpușe sau în ferme de animale, vor purta echipamente specifice de protecție.
- nu tratați cu indiferență mușcătura de căpușă! Căpușele trebuie îndepărtate în întregime imediat ce sunt descoperite. Îndepărtarea corectă și completă a căpușelor se poate efectua doar de către personal medical calificat! Pentru orice suspiciune de boală adresați-vă medicului!