

# Πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας από τον ιό West Nile (West Nile virus)

Σήμερα τα κουνούπια εκτός από ενόχληση είναι κάτι περισσότερο

Ο ιός West Nile έχει εγκατασταθεί στο Οντάριο και η αρρώστια μεταδίδεται στους ανθρώπους από τα κουνούπια. Δεν υπάρχει τρόπος να προβλεφθεί πόσο σοβαρή θα είναι η απειλή του West Nile κάθε χρόνο.

## Σύντομες πληροφορίες για τον ιό West Nile

- Ο ιός West Nile πρωτοεμφανίστηκε στο Οντάριο το 2001.
- Ο ιός μεταδίδεται από κουνούπια που μολύνονται όταν τσιμπούν ένα πουλί που πάσχει από τον ιό.
- Από όλους όσους εμφανίζουν συμπτώματα οι περισσότεροι θα νιώσουν μικρή αδιαθεσία με πυρετό, πονοκέφαλο, πόνο στο σώμα, ζάλη, εμετό και φαγούρα στο στήθος, το στομάχι ή την πλάτη.
- Περίπου ένας στους 150 ανθρώπους που έχουν προσβληθεί θα έχει σοβαρά συμπτώματα συμπεριλαμβανομένων των κάτωθι: υψηλό πυρετό, ισχυρό πονοκέφαλο, μυϊκή αδυναμία, πόνο στον λαιμό, σύγχυση, τρέμουλο, μούδιασμα και ξαφνική ευαισθησία στο φως.
- Τα συμπτώματα συνήθως εμφανίζονται από 2 έως 15 ημέρες μετά το τσίμπημα από ένα μολυσμένο κουνούπι.

## Καλυφθείτε

Είναι σημαντικό να πάρετε μέτρα τα οποία θα προστατέψουν εσάς και την οικογένειά σας από τα τσιμπήματα των κουνουπιών. Τα καλά νέα είναι πως κάτι τέτοιο είναι εύκολο.

- Χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικό όταν βρίσκεστε έξω
- Καλυφθείτε

- Καθαρίζετε συχνά τις περιοχές γύρω από το σπίτι σας που κρύβουν κουνούπια.

## Χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικό όταν βρίσκεστε έξω

Αποφασίστε να χρησιμοποιήσετε εγκεκριμένα προσωπικά εντομοαπωθητικά στο ακάλυπτο δέρμα σας όπως αυτά που περιέχουν DEET. Μια ελαφρά επάλειψη αρκεί.

Τα εντομοαπωθητικά που περιέχουν DEET μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν πάνω από τον ρουχισμό σας.

Μην τα χρησιμοποιείτε κάτω από τα ρούχα.

Η συγκέντρωση του DEET δεν θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη του 30% για τους ενήλικες και 10% για τα παιδιά, ενώ δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε βρέφη κάτω των έξι μηνών.

Αρκετά εντομοαπωθητικά βοτάνων που δεν έχουν βάση τους το DEET έχουν κρατική έγκριση αλλά διαρκούν λιγότερο. Εάν βρίσκεστε έξω για λιγότερο από 30 λεπτά αυτά αποτελούν μια ασφαλή αποτελεσματική λύση.

**Πάντοτε να διαβάζετε τις οδηγίες χρήσεως.**

Εάν δεν μπορέσουν να σας πλησιάσουν, τότε δεν θα σας τσιμπήσουν.

Μειώστε την επιφάνεια του εκτεθειμένου δέρματος φορώντας μακρυμάνικα πουκάμισα ή μπουφάν και μακριά παντελόνια.

Τα κουνούπια προσελκύνονται από τα σκούρα και έντονα χρώματα γ'αυτό εάν μπορείτε φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα.

Και στην περίπτωση που θα πρέπει οπωσδήποτε να βγείτε έξω και οι συνθήκες είναι πράγματι πολύ κακές, αποφασίστε να φορέσετε ειδικό ρουχισμό που προστατεύει από τα κουνούπια.

Κάντε καθαριότητα και καταστρέψτε την ερωτική ζωή των κουνουπιών.

Ο καλύτερος τρόπος για να κρατήσετε τα κουνούπια μακριά είναι να καθαρίσετε τις περιοχές όπου πολλαπλασιάζονται.

Αντίθετα από τα πουλιά και τα υπόλοιπα έντομα, τα περισσότερα κουνούπια δεν πετούν πολύ μακριά και τείνουν να μένουν κοντά στις περιοχές όπου μεγαλώνουν και αποτελεί το φυσικό τους περιβάλλον.

Τα κουνούπια γενούν τα αυγά τους σε νερό που λιμνάζει- ακόμη και σε ελάχιστη ποσότητα. Ο κύκλος ζωής από ωάριο σε ενήλικο έντομο συνήθως είναι μικρότερος από μια εβδομάδα.

Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να εξαφανίσετε το νερό που συνήθως λιμνάζει γύρω από το σπίτι σας – μια φορά την εβδομάδα είναι καλά.

Στα ενήλικα κουνούπια αρέσει να ξεκουράζονται όπου υπάρχει πυκνή βλάστηση. Διατηρείτε τους θάμνους και τα φυτά καθαρά από παράσιτα και σκουπίδια. Και να ανακατεύετε το χώμα compost συχνά.

Οι δέκα καλύτερες κρυψώνες για τα κουνούπια

1. Λουτρά για πουλιά
2. Παλιά λάστιχα
3. Αχρησιμοποίητοι κάδοι όπως βαρέλια
4. Δίσκοι γλαστρών
5. Καλύμματα πισινών
6. Λεκανάκια παιχνιδιού
7. Βουλωμένα λούκια και υδρορροές
8. Βουλωμένα φρεάτια αποχέτευσης
9. Μικρά κουτιά όπως κονσερβοκούτια, ή πώματα από μπουκάλια
10. Παρατημένα παιχνίδια παιδιών ή οχήματα

Για περισσότερες πληροφορίες:

[www.health.gov.on.ca/westnile](http://www.health.gov.on.ca/westnile)

INFOline 1-877-234-4343

TTY 1-800-387-5559

Για πληροφορίες πώς να εξαφανίσετε τις νύμφες κουνουπιών ή τα ενήλικα έντομα τηλεφωνήστε στην τοπική μονάδα δημόσιας υγείας.