



Regione Umbria

**Consigli utili per proteggersi dalle
malattie trasmesse da zanzare e zecche**

Arbovirosi: cosa sono?



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth



Regione Umbria

Le zanzare non sono solo fastidiose ma possono comportare rischi per la salute: possono trasmettere virus responsabili di malattie anche gravi come Dengue, Chikungunya, Zika e West Nile.

Queste malattie, dette Arbovirosi, non sono ancora stabilmente presenti in Umbria, ma i cambiamenti climatici e i comportamenti di ognuno possono favorirne la diffusione.

Conoscere e prevenire è fondamentale per proteggere se stessi e la comunità!

Difenditi dalle zanzare



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth



Regione Umbria

Difenditi dalle zanzare

La lotta alle zanzare inizia a casa tua:

- usa repellenti di comprovata efficacia su pelle e vestiti
- indossa abiti coprenti quando esci, soprattutto nelle ore serali
- installa zanzariere
- svuota sottovasi, secchi e contenitori d'acqua stagnante
- effettua interventi di disinfestazione nelle aree esterne alla tua abitazione

Ogni piccolo gesto aiuta a proteggere la salute tua e della tua comunità!

Puntura di zanzara

Come trattarla?



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth



Regione Umbria

Dopo una puntura di zanzara evita di grattarti: per alleviare il fastidio applica del ghiaccio e ricorda che l'uso di ammoniaca non è consigliato perché irritante.

Se la zona è estesa o si infetta con sviluppo di rossore, gonfiore, dolore intenso, consulta un medico o un farmacista.

Arbovirosi:

**Cosa sono le zecche e
perché fare attenzione**



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth



Regione Umbria

Le zecche sono piccoli parassiti che si nutrono di sangue e possono trasmettere gravi malattie all'uomo e agli animali, quali la malattia di Lyme, l'encefalite da zecche, rickettsiosi.

Sapevi che i periodi in cui si deve fare maggiore attenzione sono la primavera e l'autunno? Sapevi che il loro habitat preferito sono ambienti naturali umidi come boschi, prati, sentieri, e aree verdi?

Conoscere e prevenire è fondamentale per proteggermi

Come proteggersi dalle zecche



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth



Regione Umbria

Quando sei nella natura, proteggiti così:

- indossa vestiti lunghi e chiari
- usa repellenti specifici sulla pelle (DEET, icardina) e sui vestiti (permetrina)
- evita l'erba alta, segui i sentieri
- controlla attentamente il corpo al ritorno.

Cosa fare se ti punge una zecca



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth



Regione Umbria

Hai trovato una zecca attaccata alla pelle?

Ecco cosa fare:

- rimuovila subito con una pinzetta senza schiacciarla e imprimendo un movimento rotatorio
- non usare alcol, olio o calore!
- disinfetta e osserva la zona almeno per 15 giorni
- non assumere antibiotici in via preventiva:
i comuni antibiotici nella maggior parte dei casi non sono efficaci e potrebbero mascherare eventuali sintomi necessari a fare una corretta diagnosi.

Se compaiono sintomi (arrossamento, gonfiore, febbre, dolori articolari) chiama il medico.

Contribuisci alla sorveglianza attiva in Umbria



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth



Regione Umbria

La zecca che hai rimosso non buttarla!
Consegnala all'Istituto Zooprofilattico per un'analisi gratuita: in questo modo faciliterai la diagnosi di eventuali malattie trasmesse da zecche e aiuterai a mapparne la diffusione in Umbria.

Dove? All'Istituto Zooprofilattico nelle sedi di Perugia e Terni.

Come conservarla? In un contenitore chiuso, a temperatura di frigo.

Scarica il modulo da compilare e consegnare.



In viaggio?

Proteggi te e gli altri!



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth



Regione Umbria

Se programmi un viaggio in un paese a rischio Arbovirosi segui tutte le precauzioni generali per difenderti dalle punture delle zanzare ed informarti sulla disponibilità di vaccini.

Al tuo rientro monitora la tua salute per almeno 2 settimane e segnala subito eventuali sintomi al medico.

Per conoscere i paesi a rischio Arbovirosi, ed avere consigli su comportamenti da tenere e vaccini disponibili consultare:

USL Umbria 1 Centro di Medicina del viaggiatore e profilassi

USL Umbria 2 Medicina del Viaggiatore

Per tutti gli approfondimenti sulle punture di zanzara
consulta il nostro portale



Per tutti gli approfondimenti sulle punture di zecca
consulta il nostro portale



Promosso da: Direzione Salute e Welfare,
Regione Umbria

A cura di: Servizio Prevenzione, Sanità Veterinaria, Sicurezza
Alimentare,
Regione Umbria

Seguici sui canali social Umbria in Salute

