



Συμβουλές προς τους κατοίκους για την προστασία από τα κουνούπια

Προληπτικά μέτρα για εξωτερικούς χώρους:

- **Εξαλείψτε τις εστίες στάσιμου νερού:** Αποτελεί το «κλειδί» για τον περιορισμό της αναπαραγωγής τους. Τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους σε σημεία που εμπεριέχουν νερό, ακόμη και σε πολύ μικρή συλλογή. Τα αυγά εκκολάπτονται και μέσα σε λίγες ημέρες δημιουργείται πληθυσμός ακμαίων εντόμων, συνεχίζοντας έτσι έναν φαύλο κύκλο, εφόσον η εστία του στάσιμου νερού παραμένει.

Για τον παραπάνω λόγο πρέπει να αδειάζετε τακτικά **δοχεία, πιατάκια γλαστρών, κουβάδες, βαρέλια, λεκάνες, ελαστικά αυτοκινήτων, ποτίστρες ζώων** και άλλα αντικείμενα από την αυλή ή το μπαλκόνι σας που συγκρατούν νερό.

Ακόμα και αν είστε βέβαιοι ότι δεν υπάρχει κάποια εμφανής εστία με στάσιμο νερό, ελέγξτε σε πηγάδια, σχάρες υδρορροών και φρεάτια και βεβαιωθείτε ότι είναι πλήρως καλυμμένα.

Ενδέχεται επίσης κάποια σιφόνια στο μπαλκόνι ή την αυλή να έχουν βουλώσει από φύλλα, σκουπίδια και οργανικές ουσίες με αποτέλεσμα να συγκρατείται νερό στον πυθμένα, οπότε σε αυτή την περίπτωση απαιτείται καθαρισμός. Επίσης, μπορείτε να τα καλύψετε με ειδικές τάπες ή αντικουνουπικά πλέγματα.

- **Αποφύγετε το πότισμα κατά τη διάρκεια του απογεύματος:** Η υγρασία που εκλύεται μετά το απογευματινό πότισμα προσελκύει τα κουνούπια, καθώς αυτές είναι οι ώρες της υψηλής δραστηριότητάς τους.

Προγραμματίστε να ποτίζετε το κήπο ή τις γλάστρες στο μπαλκόνι σας τις πρωινές ώρες.

- **Κόψτε τα ψηλά χόρτα και τους θάμνους:** Τα κουνούπια προτιμούν να κρύβονται σε σκιώδη πυκνά φυλλώματα. Κόψτε τακτικά το γρασίδι και τους θάμνους γύρω από το σπίτι σας.
- **Φορέστε ρούχα που καλύπτουν το δέρμα σας:** Ειδικά όταν ασχολείστε με εργασίες κήπου, το σούρουπο και την αυγή, φορέστε ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα που καλύπτουν το δέρμα σας, όπως παντελόνια και πουκάμισα με μακριά μανίκια.

Προληπτικά μέτρα για μέσα στο σπίτι:

- **Σίτες:** Τοποθετήστε σίτες σε πόρτες και παράθυρα για να εμποδίσετε την είσοδο των κουνουπιών στο σπίτι σας. Βεβαιωθείτε ότι οι σίτες είναι σε καλή κατάσταση και δεν έχουν τρύπες.
- **Κουνουπιέρες:** Χρησιμοποιήστε κουνουπιέρες σε κρεβάτια και καρότσια μωρών για επιπλέον προστασία.
- **Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρα ή κλιματιστικό:** Ο αέρας που δημιουργείται μπορεί να απομακρύνει τα κουνούπια, καθιστώντας το δυσκολότερο για αυτά να σας τσιμπήσουν.
- **Φωτισμός:** Προτιμήστε λαμπτήρες κίτρινου χρώματος για τον εξωτερικό φωτισμό, καθώς τα κουνούπια έλκονται από το λευκό φως.
- **Χρησιμοποιήστε εγκεκριμένα εντομοαπωθητικά σώματος:** Εφαρμόστε εντομοαπωθητικό στο εκτεθειμένο δέρμα σας, ακολουθώντας τις οδηγίες χρήσης του προϊόντος προσεκτικά.
- **Ζητήστε βοήθεια από επαγγελματίες:** Εάν αντιμετωπίζετε σοβαρό πρόβλημα με τα κουνούπια, μπορείτε να απευθυνθείτε σε επαγγελματίες απεντόμωσης για να σας βοηθήσουν.

Προσοχή:

- **Μην χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά σε βρέφη και μικρά παιδιά:** Συμβουλευτείτε πρώτα τον παιδίατρό σας για το κατάλληλο εντομοαπωθητικό ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας.

Επιπλέον Συμβουλές:

- **Αναφέρετε εστίες:** Εάν εντοπίσετε εστίες στάσιμου νερού σε δημόσιους χώρους, ενημερώστε το αρμόδιο τμήμα του Δήμου Νέας Σμύρνης (Τμήμα Πρασίνου, τηλ.: 213 2025 890).
- **Συνεργασία:** Συνεργαστείτε με τους γείτονές σας για την υιοθέτηση κοινών μέτρων πρόληψης.

Ακολουθώντας τις παραπάνω οδηγίες, μπορείτε να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο τσιμπήματος από κουνούπια και να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας από τυχόν ασθένειες που μεταδίδονται από αυτά.

Θυμηθείτε: Η πρόληψη αποτελεί το κλειδί για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των κουνουπιών. Συνεργαζόμενοι, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα υγιεινό και ασφαλές περιβάλλον για όλους τους κατοίκους της Νέας Σμύρνης.

Νουανάκης Σπύρος
Επόπτης Δημόσιας Υγείας
Δήμου Νέας Σμύρνης