

**Consigli utili: evitare i ristagni d'acqua**

Alle zanzare basta pochissima acqua stagnante per depositare le uova e riprodursi. Per questo è fondamentale eliminare i sottovasi e, dove non è possibile, evitare il ristagno d'acqua al loro interno. Occorre pulire adeguatamente i tombini dei giardini condominiali e coprirli con una zanzariera a rete, evitando che si ostruisca dopo le piogge. È inoltre importante rimuovere sempre gli sfalci d'erba e tenere il giardino pulito, così come non lasciare gli annaffiatori e i secchi con l'apertura rivolta verso l'alto. Tenere pulite fontane e vasche ornamentali, ed eventualmente introdurre pesci rossi che sono predatori delle larve di zanzara tigre, sono ulteriori accorgimenti che aiutano ad ostacolare la riproduzione delle zanzare.

**Proteggersi dalle punture**

La protezione individuale dalle punture è importante per sé stessi e per contrastare l'eventuale diffusione dei virus: all'aperto, in zone ricche di vegetazione, è buona abitudine vestirsi sempre con capi di colore chiaro, preferibilmente a maniche lunghe, e non utilizzare profumi. Per proteggersi dalle punture è inoltre consigliabile usare repellenti sulla pelle e sugli abiti (con cautela nei bambini e nelle donne incinte). Per ridurre la presenza delle zanzare all'interno delle abitazioni si raccomanda l'utilizzo di zanzariere, condizionatori e apparecchi elettroemanatori di insetticidi liquidi o a piastrine e, in quest'ultimo caso, sempre con le finestre aperte.

**Se si viaggia all'estero: partire informati**

In previsione del ritorno ad una situazione di normalità sul fronte degli spostamenti da Paese a Paese, se si viaggia verso destinazioni dove sono diffuse malattie trasmesse da zanzare, è bene documentarsi prima della partenza negli ambulatori di medicina dei viaggiatori delle Aziende Usl. Al rientro, in caso di febbre o altri sintomi, rivolgersi tempestivamente al proprio medico o ad una struttura ospedaliera. /EC