



## RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN PERSONAL PARA PREVENIR PICADURAS DE MOSQUITOS

Los mosquitos se desarrollan en la temporada de calor, preferentemente, de mayo a septiembre u octubre. Aunque la mayoría tienen hábitos nocturnos, el mosquito tigre puede ser diurno.

Estos son los momentos y lugares en los que hay que extremar las medidas de protección de la piel frente a las picaduras.

### PREVENCIÓN EN EL INTERIOR DEL DOMICILIO

- Dejar la luz apagada si tenemos las ventanas abiertas, ya que los mosquitos y otros insectos son atraídos por la luz.
- La utilización de aire acondicionado y ventiladores crea corrientes de aire que alejan a los mosquitos.
- Es conveniente instalar mosquiteras de malla fina en ventanas o puertas de acceso a jardines, patios, etc., especialmente, si nuestra residencia está cercana a zonas arboladas o con abundante vegetación.
- Utilizar si es necesario difusores de insecticida eléctrico (no de emisión de ultrasonidos).

### PREVENCIÓN EN TERRAZAS, ZONAS COMUNES DE COMUNIDADES Y PATIOS DE VIVIENDAS UNIFAMILIARES

- Evitar el riego excesivo para que no se acumule agua en macetas, jardineras, etc.
- En los jardines comunitarios y privados debe procurarse mantener aplanado el terreno para que no haya encharcamientos, evitar el riego desmedido y procurar hacerlo por goteo.
- Evitar el acúmulo de agua en recipientes, neumáticos al aire libre, lonas, etc.
- Mantener y desinfectar adecuadamente las piscinas privadas y comunitarias.

### PREVENCIÓN EN LAS SALIDAS A LA CALLE

- Tener precaución al anochecer y amanecer, momentos más proclives a las picaduras.
- Usar ropa que cubra la piel: manga larga, pantalón y calcetines. Evitar los colores oscuros y brillantes, que atraen a los mosquitos.
- La sudoración y los olores fuertes favorecen las picaduras. También las colonias que desprendan olores dulces, jabones con perfume o aerosoles para el pelo, ya que atraen a los insectos.
- Existen muchos principios activos útiles, como la dietiltoluamida (DEET) o la picaridina, de venta tanto en farmacia como en centros comerciales.

