



Sääsed, liivakärbsed ja puugid on raskete nakkushaiguste vektorid ehk nakkusesiirutajad nii WHO Euroopa regioonis kui ka ülemaailmselt. Mainitud siirutajad imevad verd ning levitavad inimestele haigusi oma hammustuse kaudu.

Hoiduge sääse-, liivakärbse- ja puugihammustuste eest.

Olge teadlikud, kuidas nakatumisest hoiduda.



KUIDAS VÄLTIDA SIIRUTAJATE KAUDU LEVIVAIK HAIGUSI – NÄPUNÄITED

Kaitske ennast ja oma peret lihtsate meetmete abil.

1. Enne reisile minekut vaksineerige end sihtkohas levinud haiguste eest. Vaktsiinid on olemas kollapalaviku, Jaapani entsefaliidi ja puukentsefaliidi vastu.
2. Konsulteerige arstiga soovitatavalt 4–6 nädalat enne reisi algust, et teada, kuidas end kaitsta (näiteks milliseid malaariavastaseid ravimeid võtta kaasa malaarialevikuga piirkonda).
3. Kandke heledavärvilisi, pikkade varrukatega pluuse ning pükse, mille sääred on pistetud sokkide või saabaste sisse; kaitseks sääse-, liivakärbse- või puugihammustuste eest pihustage katmata nahale ning ka riitele putukatõrjevahendit. Putukahammustuse tõenäosus sõltub ka õhutemperatuurist ja -niiskusest ning ajast, mille järgi valida rõivaid ja kasutada putukatõrjevahendit.
4. Võimaluse korral kasutage sääskede eemalehoidmiseks akendel sääsevõrke.
5. Reisides troopilistes piirkondades, kus levib malaaria, katke magamisase putukamürgiga töödeldud sääsevõrguga, selle puudumisel küsige seda.
6. Looduses liikudes vaadake oma keha puukide leidmiseks alati põhjalikult üle. Puugi leidmisel eemaldage see pintsettidega ja desinfitseerige nahk. Piirkondades, kus puuke esineb palju, vaadake oma riided, pagas ja muud esemed enne hoonesse sisenemist üle.
7. Hoiduge kokkupuute eest nakatunud inimeste või loomade vere, sülje või muude kehavedelikega.
8. Pidage rangelt kinni toiduhügieenist ning hoiduge pastöriseerimata piimatoodete tarbimisest puukentsefaliidi levikuga piirkonnas.
9. Kui teid hammustab nakkust levitada võiv putukas ja te alustate ravi välismaal, ärge jätke ravi pooleli kodumaale naastes.
10. Kui haigusnähud tekivad pärast koju saabumist, öelge oma arstile, kus te viibisite, sest on võimalik, et tõite haiguse reisilt kaasa.

Täpsem info reisimise ja tervise kohta (inglise keeles):

<http://www.who.int/ith> ja siirutajate kaudu levivate nakkushaiguste kohta (inglise keeles): <http://www.euro.who.int/whd2014>





Sääsed, liivakärbsed ja puugid on raskete nakkushaiguste vektorid ehk nakkusesiirutajad nii WHO Euroopa regioonis kui ka ülemaailmselt. Mainitud siirutajad imevad verd ning levitavad inimestele haigusi oma hammustuse kaudu.

Hoiduge sääse-, liivakärbse- ja puugihammustuste eest.

Olge teadlikud, kuidas nakatumisest hoiduda.



KUIDAS VÄLTIDA SIIRUTAJATE KAUDU LEVIVAIK HAIGUSI – NÄPUNÄITED

Kaitske ennast ja oma peret lihtsate meetmete abil.

1. Kontrollige üle, kas teil on piirkonnas levivate nakkushaiguste vastu keh-tiv vaksineerimine.
2. Kandke heledavärvilisi, pikkade varrukatega pluuse ning pükse, mille sääred on pistetud sokkide või saabaste sisse; kaitseks sääse-, liivakärbse- või puugihammustuste eest pihustage katmata nahale ning ka riitele putukatõrjevahendit.
3. Paigaldage oma kodu/töökoha akendele sääsevõrgud.
4. Kui elate malaaria leviku piirkonnas, kasutage oma voodi katteks putuka-mürgiga töödeldud kattevõrku.
5. Siseruumides kasutage pikaajalise toimega putukatõrjevahendit ning pihustage seda toa siseseintele, räästa alla ja lakke, et vähen-dada putukahammustuste võimalust. WHO soovitatud putukamürgid, mida kasutatakse malaariat levitavate siirutajate vastu siseruumides: http://www.who.int/whopes/insecticides_iRs_Malaria_25_Oct_2013.pdf (inglise keeles).
6. Koristage ära seisev vesi ning selle kogunemiskohad, nagu näiteks mitmesugused anumad, lillepotid ja kasutatud rehvid, mis võivad olla sääskedele paljunemiskohaks.
7. Vaadake oma keha puukide leidmiseks alati põhjalikult üle. Puugi leidmi-sel eemaldage see pintsettidega ja desinfitseerige nahk. Piirkondades, kus puuke esineb palju, vaadake oma riided, pagas ja muud esemed enne hoonesse sisenemist üle.
8. Hoiduge kokkupuutest nakatunud inimeste või loomade vere, sülje või muude kehavedelikega.
9. Pidage rangelt kinni toiduhügieenist ning hoiduge pastöriseerimata piimatoodete tarbimisest puukentsefaliidi levikuga piirkonnas.

Rohkem informatsiooni aadressil <http://www.euro.who.int/whd2014> (inglise keeles).

