

Suojautuminen hyttysiltä ja muilta hyönteisiltä

Useat tulehdustaudit voivat levitä hyttysen pureman välityksellä. Yleisimpiä näistä ovat malaria ja eräät arbovirustulehdukset, kuten denguekuume, keltakuume ja Japanin aivotulehdus. Myös jotkut bakteerien ja rihmamatojen aiheuttamat tulehdukset leviävät hyttysten välityksellä. Malariahyttynen liikkuu auringonlaskun jälkeen, denguevirusta levittävä hyttynen taas valoisana aikana. Molemmat voivat hakeutua sisätiloihin, malariahyttynen ei pidä ääntä. Tummat vaatteet vetävät malariahyttysiä puoleensa.

Hietakärpäset, mäkärät, tsetsekärpäset, luteet ja punkit voivat myös levittää tulehdustauteja. Hyönteisten puremien ja pistojen välttäminen ja niiltä suojautuminen on tärkeä osa tartuntataudeilta suojautumisessa. Samat suojautumistoimet ovat tehokkaita myös punkkien ja kärpästen puremia vastaan. On tärkeää käyttää useampia erilaisia suojautumismenetelmiä.

Vaatetus

- Peitä mahdollisimman suuri osa kehosta. Erityisesti pienillä lapsilla tämä on tärkeää.
- Suosi vaaleita, pitkähihaisia ja pitkälahkeisia vaatteita. Huomaa, että hyttynen voi pistää ohuen vaatekerroksen läpi.
- Suojaa pää pähineellä.
- Suojaa erityisesti nilkat ja jalat sukilla ja kengillä. Pane sukan suu housunpuntin päälle. Umpinaiset kengät ovat suositeltavimmat kuin sandaalit.
- Vaatteet tulee pesun jälkeen (myös alusvaatteet) silittää kärpäsen munien/toukkien tuhoamiseksi

Vaatteiden käsittely permetriinillä (katso myös erillinen ohje)

- Käsittelytarve riippuu matkakohteesta ja matkan luonteesta.
- Permetriiniä (BioKill®) voi ostaa puutarha- ja retkiliikkeistä (<http://finnestate.shop.wosbee.com>, <http://retkiaitta.fi>, <http://varuste.net>).
- Muista erityisesti suihkuttaa kaulukset, hihojen ja lahkeiden suut.
- Punkkialueella liikuttaessa käsittele kenkien reunat permetriinisuihkeella.
- Punkkialueella liikuttaessa permetriinillä käsitelty panta päässä suojaa punkkien tarttumiselta päähän tai kaulaan.
- Permetriinikäsittely uusitaan joka 5. vaateen pesukerran jälkeen.

Paljaaksi jäävän ihoalueen käsittely hyönteiskarkotteella

- Levitä aurinkosuojavoide ensin.
- Laita hyönteiskarkotetta ohuelti peittämään kaikki paljaat ihoalueet.
- Älä päästä ainetta suuhun tai silmiin. Kun levität ainetta kasvoihin, annostele ensin käsiisi.
- Älä levitä karkotetta lasten käsiin, koska he voivat kuljettaa aineen sormien välityksellä suuhun tai silmiin. Älä levitä karkotetta pienten lasten suun tai silmien läheisyyteen.
- Älä laita avoimiin haavoihin, tulehtuneelle tai ärtyneelle iho-alueelle.
- Pese kädet hyönteiskarkotteen levittämisen jälkeen.

Suomessa myytävien hyönteiskarkotteiden vaikuttava aine on DEET, ikaridiini tai IR3535. USA:n tartuntatautivirasto CDC rinnastaa eri karkotteiden vahvuuden ja vaikutusajan siten, että vahvimmat antavat aina pitkäkestoisimman suojan. **Suosittelava hyttyskarkotteen pitoisuus on 20–35%.** Yli 35 % DEET-valmiste on suositeltava, jos alueella on huomattavan korkea hyttysmäärä tai karkotteen haihtuminen iholta on voimakasta (korkea ilman lämpötila tai kosteus) tai jos liikutaan luonnossa maastossa, jossa voi olla punkkeja (safari). Yli 50 % pitoisuuden ylittävä karkote ei yleensä ole tarpeen. Vahvimmat karkotteet torjuvat myös muita hyönteisiä kuin hyttysiä.

Suomessa myytäviä hyönteiskarkotteita:

DEET (N, N-dietyyli-3-metylbentsamidi)

DEET-valmisteita voi käyttää yli 2 kk:n ikäisille lapsille ja raskauden aikana. Lisätietoa: www.epa.gov/pesticides/factsheets/chemicals/deet.htm

- OFF! Teho® pehmeä hyttys-suihke 25 % www.transmeri.fi
- Hyttys-Ässä® roll-on, 20 % (marketeista) <http://www.punkkiassa.fi/>
- PunkkiÄssä®, suihke 50 % (apteekeista) <http://www.punkkiassa.fi/>

IKARIDIINI (tai picaridin tai KBR 3023)

- Autan Protection Plus® suihke ja aerosoli, 20 %, (marketeista) www.transmeri.fi
- OFF! Teho® pumppusuihke, 20 % (marketeista) www.transmeri.fi
- HirvikärpäsSTOP® suihke, 19 % (marketeista), www.stopkarkote.fi

IR3535

- Etono® suihke, 19 % (apteekeista), <http://www.aconordic.fi/etono.aspx>
- Free® aerosoli ja roll-on, 20 % (marketeista) <http://www.free-hyttyskarkote.fi/>

Hyttysten ja muiden hyönteisten karkottaminen makuutiloista

- Sulje ovi- ja ikkunaverkot ennen käsittelyä ja pidä ikkunat ja ovet kiinni nukkuessasi.
- Suihkuta huoneilmaan (myös ilmastoituun hotellihuoneeseen) permetriiniä sisältävää hyönteiskarkoteaerosolia* tunti ennen nukkumaan menoa. Noudata käyttöohjeita.
- Sisätiloissa voi käyttää myös paristokäyttöisiä hyttyskarkottimia (esim. RAID Electric Killer®, josta vapautuu alletriiniä). Tuotteita ei suositella käytettäväksi alle 3-vuotiaan lapsen tai raskaana olevan huoneessa. Lisätietoa www.hyonteismaailma.fi
- Jos havaitset yöpymispaikassasi merkkejä luteista (<http://www.hyonteismaailma.fi/hyonteiset/syopalaiset/lude/?printer=1>) eikä mahdollisuutta yöpymispaikan vaihtoon ole, voit yrittää torjua puremia sumuttamalla pyretriinipohjaista torjunta-aerosolia* luteiden olinpaikkoihin. Pidä matkalaukkusi / rinkkasi suljettuna ja pois lattialta. Säilytä vaatteitasi ja hygieniatuotteitasi suljetussa matkalaukussa / rinkassa. Tarkista vaatteesi ja muut tarvikkeesi ennen kuin pakkaat ne takaisin matkalaukkuun / rinkkaan.

Permetriinillä käsitellyn vuodeverkon alla nukkuminen

Permetriinillä käsitellyt hyttysverkot on myytävänä useassa nettikaupassa esim. FinnEstate Oy (<http://finnestate.shop.wosbee.com>) tai Varuste.net (www.varuste.net)

Huomioi seuraavat seikat:

- Verkon *tiheys*: vähintään 180–200 reikää / neliötuuma. Suomessa myytävänä olevissa verkoissa tiheys on 230–300 reikää / neliötuuma.
- Verkon *materiaali*: polyesteristä tai polyamidista valmistetut verkot ovat yleensä kevyitä ja kestäviä ja niitä valmistetaan myös eri paksuisina ja useamman kokoisilla aukoilla. Puuvillasta valmistettu verkko on painavampi ja haurastuu nopeammin.
- *Malli*: riittävän suuri verkko niin ettei verkon seinämä osu nukkujaan.
- Tarkista, että verkko on ehjä.
- Vedä verkon reunat tiiviisti patjan alle joka puolella vuodetta

Punkkialueella liikuttaessa on muistettava tehdä iltaisin punkkitarkastus ja poistaa puutiaiset iholta ja vaatteista.

*Huomaa, että lentoturvallisuusmääräykset kieltävät aerosolien ja herkästi syttyvien tuotteiden viennin koneeseen (esim. Raid-aerosoli). Matkalaukkuun voi pakata henkilökohtaiseen käyttöön tarkoitettua alle 500 ml kokoista hyttyskarkotteita. Katso pakkaamisohjeet: www.ilmailuhallinto.fi → Nesteiden kuljetus → mukaan matkustamoon / pakkaa ruumaan.