



## Suojautuminen hyttysiltä ja muilta hyönteisiltä

Useat infektiotaudit voivat levitä hyttysen pureman välityksellä. Yleisimpiä näistä ovat malaria ja eräät virustaudit, kuten denguekuume, keltakuume ja Japanin aivotulehdus. Myös jotkut bakteerien ja rihmamatojen aiheuttamat taudit leviävät hyttysten välityksellä. Malariahyttynen liikkuu auringonlaskun jälkeen, denguevirusta levittävä hyttynen taas valoisaan aikaan. Molemmat voivat hakeutua sisätiloihin. Tummat vaatteet vetävät malariahyttysiä puoleensa.

Hietakärpäset, mäkärät, tsetsekärpäset, luteet ja punkit voivat myös levittää infektioita. Hyönteisten puremien ja pistojen välttäminen on tärkeä osa infektiotaudeilta 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. Hyttynen voi pistää ohuen vaatteen läpi.
- Suojaa pää päähineellä.
- Suojaa erityisesti nilkat ja jalat sukilla ja kengillä. Pane sukan suu housunpuntin päälle.
- Umpinaiset kengät ovat suositeltavammat kuin sandaalit.
- Vaatteet tulee pesun jälkeen (myös alusvaatteet) silittää kärpäsen munien/toukkien tuhoamiseksi.

### Suomessa myytäviä hyönteiskarkotteita

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. Suositeltava 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 (esim. safari). Vahvimmat karkotteet torjuvat myös muita hyönteisiä kuin hyttysiä.

Lisätietoa: <https://www.epa.gov/pesticides>

### DEET

(*dietyylitoluamidi, N,N-dietyyli-meta-toluamidi*)

Vältä aineen kontaktia arkojen keino- ja muovimateriaalien kanssa.

- OFF! Teho® pehmeä tehosuihke (aerosoli\*) 25%, lapset yli 2 vuotta, <http://www.off.fi>
- Hyttys-Ässä+® pumppusuihke 50% (apteekeista), aikuisille (yli 17 vuotta), <http://punkkiassa.fi/>

### IKARIDIINI

(*engl. icaridin/picaridin, KBR 3023*)

Ikaridiinivalmisteet sopivat yli 3-vuotiaille.

- Autan Protection Plus® suihke (ja aerosoli\*), 20%, <http://www.autan.fi>
- OFF! Teho® pumppusuihke, 20%, <http://www.off.fi>
- HirvikärpäsSTOP® suihke, 20%, <http://www.stopkarkote.fi>

### IR3535

IR3535-valmisteita voi käyttää kaiken ikäisille. Alle 1-vuotiaille suositeltavin vaihtoehto on kuitenkin mekaaninen suojaus.

- Free Active Spray® ja Free punkkikarkote Active Spray®, pumppusuihke, 20%, <https://www.free-karkotteet.fi/>
- Punkki-Ässä+® pumppusuihke, 19% (apteekeista), <https://punkkiassa.fi/>

## 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.

## Vaatteiden käsittely permetriinillä ([katso ohje Varuste.net-sivustolta](#))

- Käsittelytarve riippuu matkakohteesta ja matkan luonteesta.
- Permetriiniä (Bio Kill®) voi ostaa marketeista, puutarha- ja retkiliikkeistä.
- 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. vaatteen pesukerran jälkeen.

## Permetriinillä käsitellyn vuodeverkon alla nukkuminen

Permetriinillä käsiteltyjä hyttysverkkoja on myytävänä useassa kaupassa, esim. <http://varuste.net>, <http://www.matkavaruste.fi>, <http://www.partioaitta.fi>.

Hyvän verkon ominaisuuksia ovat:

- 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.

## Hyttysten ja muiden hyönteisten karkottaminen makuutiloista

- Sulje ovi- ja ikkunaverkot ennen käsittelyä ja pidä ikkunat ja ovet kiinni nukkuessasi.
- Suihkuta huoneilmaan (myös ilmastoituun hotellihuoneeseen) hyönteiskarkoteaerosolia\* tuntia ennen nukkumaan menoa.
- Sisätiloissa voi käyttää myös sähkö- tai paristokäyttöisiä hyttyskarkottimia (esim. Raid Liquid Electric®, ThermaCELL®).
- Jos havaitset yöpymispaikassasi merkkejä luteista, eikä mahdollisuutta yöpymispaikan vaihtoon ole, voit yrittää torjua puremia sumuttamalla pyretriinipohjaista torjunta-aerosolia\* luteiden olinpaikkoihin. Pidä matkalaukkusi suljettuna ja pois lattialta. Säilytä vaatteitasi ja hygienia-tuotteitasi suljetussa laukussa. Tarkista vaatteesi ja muut tarvikkeesi ennen kuin pakkaat ne takaisin matkalaukkuun/rinkkaan.

Lisätietoa: <http://www.hyonteismaailma.fi/>

*\*Huomaa, että lentoturvallisuusmääräykset kieltävät aerosolien ja herkästi syttyvien tuotteiden viennin koneeseen. Matkalaukkuun voi pakata henkilökohtaiseen käyttöön tarkoitetut alle 500 ml kokoiset hyttyskarkotteet. Katso pakkaamisohjeet: [https://www.trafi.fi/ilmailu/turvatarvikkeet/nesteiden\\_kuljetus](https://www.trafi.fi/ilmailu/turvatarvikkeet/nesteiden_kuljetus)*