



**Regione Umbria**

**Consigli utili per proteggersi dalle  
malattie trasmesse da zanzare e zecche**

# Arbovirosi: cosa sono?



**Umbria in Salute**



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth



**Regione Umbria**

Le zanzare non sono solo fastidiose ma possono comportare rischi per la salute: possono trasmettere virus responsabili di malattie anche gravi come Dengue, Chikungunya, Zika e West Nile.

Queste malattie, dette Arbovirosi, non sono ancora stabilmente presenti in Umbria, ma i cambiamenti climatici e i comportamenti di ognuno possono favorirne la diffusione.

Conoscere e prevenire è fondamentale per proteggere se stessi e la comunità!

# Difenditi dalle zanzare



**Umbria in Salute**



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth



**Regione Umbria**

# Difenditi dalle zanzare

La lotta alle zanzare inizia a casa tua:

- usa repellenti di comprovata efficacia su pelle e vestiti
- indossa abiti coprenti quando esci, soprattutto nelle ore serali
- installa zanzariere
- svuota sottovasi, secchi e contenitori d'acqua stagnante
- effettua interventi di disinfestazione nelle aree esterne alla tua abitazione

Ogni piccolo gesto aiuta a proteggere la salute tua e della tua comunità!

# Puntura di zanzara

## Come trattarla?



**Umbria in Salute**



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth



**Regione Umbria**

Dopo una puntura di zanzara evita di grattarti: per alleviare il fastidio applica del ghiaccio e ricorda che l'uso di ammoniaca non è consigliato perché irritante.

Se la zona è estesa o si infetta con sviluppo di rossore, gonfiore, dolore intenso, consulta un medico o un farmacista.

# Arbovirosi:

Cosa sono le zecche e  
perché fare attenzione



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth



Regione Umbria



Le zecche sono piccoli parassiti che si nutrono di sangue e possono trasmettere gravi malattie all'uomo e agli animali, quali la malattia di Lyme, l'encefalite da zecche, rickettsiosi.

Sapevi che i periodi in cui si deve fare maggiore attenzione sono la primavera e l'autunno? Sapevi che il loro habitat preferito sono ambienti naturali umidi come boschi, prati, sentieri, e aree verdi?

Conoscere e prevenire è fondamentale per proteggermi

# Come proteggersi dalle zecche



**Umbria in Salute**



**PREVENZIONE UMBRIA**  
onehealth



**Regione Umbria**

Quando sei nella natura, proteggiti così:

- indossa vestiti lunghi e chiari
- usa repellenti specifici sulla pelle (DEET, icardina) e sui vestiti (permetrina)
- evita l'erba alta, segui i sentieri
- controlla attentamente il corpo al ritorno.

# Cosa fare se ti punge una zecca



**Umbria in Salute**



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth



**Regione Umbria**

Hai trovato una zecca attaccata alla pelle?

Ecco cosa fare:

- rimuovila subito con una pinzetta senza schiacciarla e imprimendo un movimento rotatorio
- non usare alcol, olio o calore!
- disinfetta e osserva la zona almeno per 15 giorni
- non assumere antibiotici in via preventiva:  
i comuni antibiotici nella maggior parte dei casi non sono efficaci e potrebbero mascherare eventuali sintomi necessari a fare una corretta diagnosi.

Se compaiono sintomi (arrossamento, gonfiore, febbre, dolori articolari) chiama il medico.

# Contribuisci alla sorveglianza attiva in Umbria



**Umbria in Salute**



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth



**Regione Umbria**

La zecca che hai rimosso non buttarla!  
Consegnala all'Istituto Zooprofilattico per un'analisi gratuita: in questo modo faciliterai la diagnosi di eventuali malattie trasmesse da zecche e aiuterai a mapparne la diffusione in Umbria.

Dove? All'Istituto Zooprofilattico nelle sedi di Perugia e Terni.

Come conservarla? In un contenitore chiuso, a temperatura di frigo.

Scarica il modulo da compilare e consegnare.



# In viaggio?

## Proteggi te e gli altri!



**Umbria in Salute**



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth



**Regione Umbria**



Se programmi un viaggio in un paese a rischio Arbovirosi segui tutte le precauzioni generali per difenderti dalle punture delle zanzare ed informarti sulla disponibilità di vaccini.

Al tuo rientro monitora la tua salute per almeno 2 settimane e segnala subito eventuali sintomi al medico.

Per conoscere i paesi a rischio Arbovirosi, ed avere consigli su comportamenti da tenere e vaccini disponibili consultare:

**USL Umbria 1** Centro di Medicina del viaggiatore e profilassi

**USL Umbria 2** Medicina del Viaggiatore

Per tutti gli approfondimenti sulle punture di zanzara  
consulta il nostro portale



Per tutti gli approfondimenti sulle punture di zecca  
consulta il nostro portale



Promosso da: Direzione Salute e Welfare,  
Regione Umbria

A cura di: Servizio Prevenzione, Sanità Veterinaria, Sicurezza  
Alimentare,  
Regione Umbria

Seguici sui canali social Umbria in Salute

