




## Recomanacions per prevenir les picades de mosquit

 Evitar els indrets on habiten espècies causants de picades molestes i **limitar les activitats a l'exterior** durant les hores de més activitat del mosquit.


 Una o dues vegades per setmana, **buidar i netejar envasos** com cubells i testos, **que puguin contenir aigua estancada**, per evitar els llocs de cria de mosquits. Si són elements fixats a terra o a parets, cal protegir-los amb tapes o teles mosquiteres.

 **Portar roba adequada** que impedeixi les picades: camises i samarretes de màniga llarga, pantalons llargs, sabates tapades i mitjons. Evitar la roba de colors molt vistosos.

 **Mantenir la màxima higiene corporal.** S'aconsella una dutxa al vespre per eliminar l'acumulació bacteriana a la pell, que atreu els insectes.


 Aplicar els repel·lents de mosquits seguint les instruccions d'ús i **les recomanacions del metge o farmacèutic.**

 **Evitar l'ús de perfums** i cosmètics d'olors fortes.

 **Utilitzar teles mosquiteres** a qualsevol punt d'entrada de les cases per impedir l'accés dels mosquits als habitatges.


 **Mantenir un ambient fresc** mitjançant l'ús de l'aire condicionat, ja que els mosquits tendeixen a evitar els climes frescos.


 A la nit, **utilitzar espirals de cremar o difusors** d'insecticides a les habitacions on es dorm.


 Abans de fer un viatge a una zona on hi ha mosquits que transmeten malalties, és important **consultar un centre especialitzat.**


*El més efectiu per evitar la picada del mosquit tigre és eliminar tots els punts d'aigua on el mosquit pot créixer, i així s'impedeix la posta d'ous i el creixement de les larves.*

## Recomanacions per prevenir les picades de mosquit

 Evitar els indrets on habiten espècies causants de picades molestes i **limitar les activitats a l'exterior** durant les hores de més activitat del mosquit.


 Una o dues vegades per setmana, **buidar i netejar envasos** com cubells i testos, **que puguin contenir aigua estancada**, per evitar els llocs de cria de mosquits. Si són elements fixats a terra o a parets, cal protegir-los amb tapes o teles mosquiteres.

 **Portar roba adequada** que impedeixi les picades: camises i samarretes de màniga llarga, pantalons llargs, sabates tapades i mitjons. Evitar la roba de colors molt vistosos.

 **Mantenir la màxima higiene corporal.** S'aconsella una dutxa al vespre per eliminar l'acumulació bacteriana a la pell, que atreu els insectes.

 Aplicar els repel·lents de mosquits seguint les instruccions d'ús i **les recomanacions del metge o farmacèutic.**

 **Evitar l'ús de perfums** i cosmètics d'olors fortes.

 **Utilitzar teles mosquiteres** a qualsevol punt d'entrada de les cases per impedir l'accés dels mosquits als habitatges.

 **Mantenir un ambient fresc** mitjançant l'ús de l'aire condicionat, ja que els mosquits tendeixen a evitar els climes frescos.

 A la nit, **utilitzar espirals de cremar o difusors** d'insecticides a les habitacions on es dorm.

 Abans de fer un viatge a una zona on hi ha mosquits que transmeten malalties, és important **consultar un centre especialitzat.**

*El més efectiu per evitar la picada del mosquit tigre és eliminar tots els punts d'aigua on el mosquit pot créixer, i així s'impedeix la posta d'ous i el creixement de les larves.*