

تفادي لدغ البعوض



للمزيد من المعلومات ، يرجى الإتصال على :

مركز الأمراض الإنتقالية

مؤسسة حمد الطبية

CDCtravel@hamad.qa @

٤٠٢٥٤٠٠٣ 📞

تمت الموافقة عليه من قبل:

تثقيف المرضى وأسراهم

patienteducation@hamad.qa @

مركز الأمراض الإنتقالية
Communicable Disease Center

مقدمة

- مستحضر (Lemon eucalyptus) يعطي حماية تعادل ١٥٪ (DEET) ولذلك تكون مدة الحماية أقل عند استخدامه.
- عند استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس مع مستحضرات الوقاية من لدغات البعوض ينصح باستخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس أولاً ويجب أن يكون تركيز عامل الحماية من الشمس (SPF) ٣٠ - ٥٠ .

الملابس الواقية

- ينصح باستخدام الملابس الواقية ذات الألوان الفاتحة والأكمام الطويلة خاصة بعد غروب الشمس
- استخدام مستحضرات الوقاية من لدغات البعوض على المناطق المكشوفة من الجسم.
- لحماية إضافية قد تستخدم بعض المستحضرات الكيميائية على الملابس مباشرة وفي هذه الحالة ينصح بعدم غسل الملابس بصورة متكررة للحفاظ على فعالية المستحضر.

شبكات البعوض

- ينصح باستخدام شبكات البعوض أثناء النوم وخاصة في المناطق المفتوحة.
- قد تزيد فعالية الشبكات في حالة استخدام الشبكات المعالجة بالمواد الكيميائية.
- يجب التأكد من عدم وجود ثقب في الشبكة مع الحرص على وضع الأطراف أسفل المرتبة.
- الحرص على عدم النوم ملاصقاً للشبكة وذلك لتجنب لدغات البعوض من خارج الشبكة.

حماية الغرفة

- تأكد من غلق الأبواب والنوافذ أثناء الليل.
- تعتبر الغرف المكيفة والمغلقة آمنة نسبياً وذلك لصعوبة دخول البعوض إليها.
- ينصح باستخدام المبيدات الحشرية قبل الخلود إلى النوم ليلاً.

- يعتبر تفادي لدغات البعوض هو خط الدفاع الأول ضد الأمراض المنتقلة عن طريق البعوض ومنها الملاريا.
- تتميز البعوضة الناقلة لمرض الملاريا بلدغها أثناء الليل بعد الغروب حتى الفجر وتزداد لدغات البعوض بعد منتصف الليل.
- قد تلدغ بعض أنواع البعوض أثناء النهار مثل: البعوض المسبب للحمى الصفراء، حمى الضنك ومرض الزيكا.
- ينصح باتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة لتجنب لدغ البعوض طوال اليوم وخاصة في المناطق ذات الخطورة العالية.

المراهم المضادة للدغات البعوض

- توجد أنواع مختلفة من المستحضرات التي تستخدم لمنع لدغات البعوض، ويوصى من بينها المستحضرات التي تحتوي على المادة الكيميائية (DEET)، وفي حالة عدم توافرها يمكن استخدام مستحضرات أخرى.
- تتوافر مستحضرات (DEET) بتركيزات مختلفة تتراوح ما بين ٢٠-١٠٠٪، وينصح عادة باستخدام المستحضرات بتركيز ٣٠-٥٠٪.

- تختلف مدة الحماية من لدغات البعوض باختلاف نوع

المستحضر وتركيزه فعلى سبيل المثال :

- (DEET) ٢٠٪ تعطي حماية لمدة ١-٣ ساعات
- (DEET) ٣٠٪ حتى ٦ ساعات
- (DEET) ٥٠٪ حتى ١٢ ساعة
- يمكن استخدام (DEET) أثناء الحمل والرضاعة وينصح بتركيز ٥٠٪، وكذلك للأطفال من عمر شهرين وأكثر.
- مستحضر بيكاردين (Picardin) يعتبر بديلاً لمستحضرات (DEET) ويتواجد بتركيزات مختلفة وينصح باستخدام تركيز ٢٠٪ على الأقل