

Prevence poštipání komáry

Komáři, kteří se vyskytují v tropických oblastech, představují pro cestovatele potenciální riziko, protože mohou přenášet celou řadu závažných infekčních onemocnění. Mezi nemoci, které jsou šířeny komáry, patří např. malárie, horečka dengue či chikungunya nebo japonská encefalitida. Komáři, kteří přenášejí malárii (rod *Anopheles*), jsou aktivní především ve večerních a nočních hodinách, zatímco komáři přenášející vybrané virové infekce (např. dengue či japonskou encefalitidu) jsou aktivní přes den (rody *Aedes* a *Culex*), proto například při prevenci těchto infekcí se užívají částečně odlišné postupy (spaní pod moskytiérou v prevenci přenosu malárie).

Zásady ochrany proti komárům:

- omezit expozici kůže v době největší aktivity hmyzu (v případě komárů přenášejících malárii od setmění do úsvitu)
 - nosit volné střihy, dlouhé rukávy i nohavice
 - upřednostnit světlé barvy oblečení
- neužívat parfémovaná mýdla či kosmetiku
- na odhalenou kůži aplikovat dostatečně účinné repelenty, doporučujeme např. 50% DEET či 20% (p)icaridin; délka účinnosti je závislá na koncentraci účinné látky (nutné opakované podání), repelenty neaplikujte do blízkého okolí sliznic či na oblečení
- repelent si poříďte již doma (lékárny, sportovní potřeby), nekupujte je v tropech (mnohdy jsou nabízeny méně účinné přípravky)
- v případě potřeby lze na oblečení aplikovat přípravky s permethrinem
- v malarických oblastech spát pouze pod moskytiérou, preferovat místnosti s klimatizací, větrat pouze pokud jsou v oknech instalovány sítě proti hmyzu