

Foglio informativo

Marzo 2008

Le cimici dei letti

Che cosa sono le cimici dei letti?

Le cimici dei letti (*bed bugs*) sono degli insetti che, una volta divenuti adulti, si presentano con un corpo di forma ovale senza ali. Prima di nutrirsi, essi sono di una lunghezza pari a 1/4 di pollice e piatti come la carta. Dopo essersi nutriti, essi assumono un colore rosso scuro e si gonfiano. Le uova sono biancastre, a forma di pera e della grossezza approssimativa di una testa di spillo, e possono essere rinvenute in grappoli da 10 a 50 in fessure e crepe. Le cimici dei letti hanno una vita naturale di un anno, durante il quale una femmina può deporre da 200 a 400 uova, a seconda della disponibilità di cibo e della temperatura. Le uova si schiudono nello spazio di circa 10 giorni.

Di cosa si nutrono le cimici dei letti?

Le cimici dei letti preferiscono nutrirsi di sangue umano, ma mordono anche i mammiferi e gli uccelli. Esse agiscono durante la notte mordendo su tutto il corpo umano, specialmente intorno al viso, sul collo, nella parte superiore del tronco, sulle braccia e sulle mani. Le cimici dei letti possono sopravvivere fino a sei mesi senza nutrimento. Sia il maschio, sia la femmina, colpiscono con il loro morso.

Posso contrarre delle malattie a causa delle cimici dei letti?

Non sono noti casi di malattie infettive trasmesse dal morso delle cimici dei letti. La maggior parte delle persone non si accorge di essere stata morsa, ma alcuni soggetti sono più sensibili al morso e possono lamentare reazioni locali. Grattare le zone affette da morsi può causare delle infezioni.

Come entrano nella mia casa le cimici dei letti?

Le cimici dei letti vengono spesso portate in casa su oggetti come mobili e capi di vestiario. Se pensa di essere affetto dal problema delle cimici dei letti, controlli se nota la presenza di cimici vive o di gusci nelle seguenti aree:

- Cuciture, increspature e grinze, fiocchi, pieghe di materassi e relative basi a molle
- Crepe nell'intelaiatura e nella testiera del letto
- Sotto le poltrone, i divani, i letti e le fodere parapolvere
- Fra i cuscini di divani e poltrone
- Sotto i tappeti e gli orli della moquette
- Fra le pieghe delle tende
- Nei cassetti

- Dietro i battiscopa e intorno agli infissi di porte e finestre
- Dietro piastre elettriche, quadri, poster e dove la carta da parati si è staccata
- Nelle crepe dell'intonaco
- Nei telefoni, apparecchi radio e orologi a muro o da tavolo.

Visiti il nostro sito web all'indirizzo www.toronto.ca

Le cimici dei letti possono anche viaggiare da appartamento ad appartamento lungo le tubature, i fili elettrici ed altre aperture. Se l'infestazione è notevole, nella stanza si può avvertire un odore dolciastro.

Cosa posso fare se ho le cimici dei letti in casa?

Il metodo migliore per affrontare le cimici dei letti è costituito dal piano di *Gestione integrata degli insetti infestanti (Integrated Pest Management, in sigla IPM)*, il quale combina una varietà di tecniche e prodotti che comportano i minori rischi per la salute delle persone e per l'ambiente.

1. Consulti il Dipartimento della Sanità di zona o un operatore che offra il servizio professionale di *Controllo delle infestazioni da insetti (Pest Control)* per confermare la presenza delle cimici da letto.
2. Ispezioni i materassi e l'intelaiatura del letto, in modo particolare le pieghe, le crepe e il lato sottostante, nonché gli altri nascondigli preferiti dalle cimici dei letti.
3. Applichi all'aspirapolvere una bocchetta per fessure per catturare le cimici dei letti e le uova da esse deposte e lo usi su tutte le crepe del materasso, sull'intelaiatura, sui battiscopa e su qualsiasi oggetto che si trovi vicino al letto. È essenziale, allo scopo, servirsi dell'aspirapolvere ogni giorno e vuotarlo immediatamente.
4. Lavi tutta la biancheria in acqua che sia la più calda possibile e la asciughi in un'asciugatrice ad alta temperatura per 20 minuti. Consideri la possibilità di coprire i cuscini e il materasso con coperture di plastica.
5. Si liberi di tutti i cumuli di oggetti non necessari.
6. Chiuda con un sigillante crepe e fessure fra i battiscopa, sulle intelaiature di legno del letto, sui pavimenti e sulle pareti. Ripari o rimuova la carta da parati che si sta staccando, fermi le placche allentate degli interruttori della luce e chiuda con un sigillante qualsiasi spazio vuoto intorno a tubature, fili o altre utenze laddove esse entrano nella Sua abitazione (faccia particolare attenzione alle pareti che dividono gli appartamenti fra loro).
7. Controlli la situazione ogni giorno sistemando dei tasselli coperti di colla o del nastro con superficie adesiva (quello per la pulizia dei tappeti funziona benissimo) in modo da catturare le cimici dei letti. Esamini attentamente qualsiasi oggetto che intende portare in casa.
8. Consulti un operatore che offra il servizio professionale di *Controllo delle infestazioni da insetti (Pest Control)* e discuta quali alternative comportano i rischi minori per la salute delle persone e per l'ambiente.

Se decide di trattare l'infestazione con un insetticida contatti un operatore che offra il servizio professionale di *Controllo delle infestazioni da insetti (Pest Control)* per ottenere maggiori informazioni. Usi il prodotto meno tossico possibile a disposizione sul mercato e segua tutte le istruzioni della casa produttrice.

Sia che opti per la *Gestione integrata degli insetti infestanti (Integrated Pest Management)* o che scelga l'impiego di insetticidi, potrà continuare a notare la presenza di qualche cimice dei letti viva per un periodo fino a dieci giorni. Ciò è normale. Se continua a notare cimici dei letti in gran numero dopo due settimane, contatti un operatore che offra il servizio professionale di *Controllo delle infestazioni da insetti (Pest Control)*.

Come si presenta il morso delle cimici dei letti?

Quando mordono una persona, le cimici dei letti iniettano la saliva nell'area interessata dal morso, causando irritazioni e infiammazioni cutanee. Le reazioni al morso delle cimici dei letti varia. La lesione cutanea derivante dal morso della cimice dei letti può non essere notata o può essere scambiata per il morso di una pulce o di una zanzara, oppure per altri disturbi della pelle.

Visiti il nostro sito web all'indirizzo www.toronto.ca

Nelle trattazioni sull'argomento sono stati descritti quattro tipi di eruzioni cutanee:

1. Il tipo più comune di eruzione cutanea è formato da lesioni localizzate piatte, di colore rosso e pruriginose. I morsi classici delle cimici dei letti possono presentarsi allineate in gruppi di tre, ognuno dei quali denominato, rispettivamente, "*breakfast, lunch, and dinner* (colazione, pranzo e cena)".
2. Sono comuni anche piccole lesioni rilevate di colore rosso caratterizzate da gonfiore.
3. In casi rari, la persona affetta può sviluppare delle ampie piaghe di colore rosso, spesso pruriginose.
4. Nei soggetti che presentano un alto grado di sensibilità alla saliva delle cimici dei letti può prodursi un nodulo contenente sangue o fluido.

Le cimici dei letti mordono, nella gran parte dei casi, sulle aree esposte del corpo, che includono il viso, il collo, le mani, le braccia, la parte inferiore delle gambe, quando non addirittura tutto il corpo.

Come devo trattare i morsi delle cimici dei letti?

Per la maggior parte, i morsi delle cimici dei letti scompaiono da soli e non necessitano di trattamenti. Basta mantenere la pelle pulita e cercare di non grattarsi. Se i morsi causano forte prurito, il medico può prescrivere una crema o degli antistaminici per alleviare il

disturbo. Possono essere prescritti degli antibiotici per uso orale per qualsiasi infezione cutanea secondaria causata dall'essersi grattati in modo eccessivo.

Come posso impedire alle cimici dei letti di penetrare nella mia abitazione?

- Nonostante il fatto che anche le case e gli hotel più puliti possano presentare il fenomeno delle cimici dei letti, la pulizia regolare dell'abitazione, compresa quella dei materassi attraverso l'uso dell'aspirapolvere, può aiutare a prevenire le infestazioni. Pulisca a fondo dovunque vi siano cumuli di oggetti per aiutare a ridurre il numero dei luoghi in cui le cimici dei letti possono nascondersi.
- Faccia attenzione se acquista abiti o mobili usati. Si assicuri di ispezionare gli oggetti usati e non abbia timore di chiedere al dettagliante se sono stati esaminati per verificare l'assenza di cimici dei letti.
- Sia prudente se porta in casa abiti o mobili usati da bordo strada. Tali oggetti possono essere infestati da cimici dei letti.
- Quando viaggia adotti le seguenti precauzioni:
 - **Ispezioni la stanza e i mobili:** controlli tutte le crepe e fessure nel materasso e nella base a molle e si accerti che non vi siano tracce di sangue o insetti vivi. Se trova tracce di cimici dei letti chiedi che Le assegnino un'altra stanza.
 - **Protegga il Suo bagaglio:** tenga tutti gli effetti personali nelle valigie e avvolga il bagaglio in plastica per impedire che vi penetrino eventuali cimici dei letti. Tenga il bagaglio sui ripiani o lontano dal pavimento.
 - **Protegga il letto:** sposti il letto dalla parete, rimbocchi le lenzuola e faccia sì che le coperte non tocchino il pavimento.
 - **Quando torna a casa:** tenga il bagaglio in una zona isolata della Sua abitazione, come il garage. Ispezioni il bagaglio. Lavi tutti gli indumenti in acqua che sia la più calda possibile e li asciughi in un'asciugatrice ad alta temperatura per 20 minuti.

Per maggiori informazioni:

- Toronto Public Health – www.toronto.ca/health o 416-338-7600
- Effective Control of Bed Bugs, Health Canada, Pest Management Regulatory Agency (Controllo efficace delle cimici dei letti, Health Canada, Agenzia preposta alla normativa sulla gestione delle infestazioni da insetti) - http://www.pmr-arla.gc.ca/english/consum/bed_bugs-e.html#2

Visiti il nostro sito web all'indirizzo www.toronto.ca