



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΦΩΚΙΔΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΔΕΛΦΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ, ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ, ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ
ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Ταχ. Δ/ση : Υπολοχαγού Γάτου 12
Τ.Κ. : 331 00 Άμφισσα
Πληροφορίες : Άννα Γκιούλου
Τηλέφωνο : 2265023766 Εσωτ. :1007
Email : a.gioulou@delphi.gov.gr

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Στο πλαίσιο εφαρμογής του προγράμματος καταπολέμησης κουνουπιών και της ενίσχυσης των δράσεων για την ενημέρωση του τοπικού πληθυσμού σχετικά με τα μέτρα προφύλαξης από τα κουνούπια, ο Δήμος Δελφών ενημερώνει το κοινό για τα μέτρα προφύλαξης που απαιτούνται για την προφύλαξή του από την ενοχλητική δράση τους.

Για την προστασία από τα κουνούπια συμβάλλουμε όλοι:

- **Προλαμβάνουμε: Όχι στάσιμα νερά σε μπαλκόνια και αυλές.**
- **Προστατευόμαστε: Εντομοαπωθητικό μέρα και νύχτα.**
- **Ενημέρωση για την προφύλαξη από τα κουνούπια**

Τα κουνούπια στην Ελλάδα αποτελούν ένα πρόβλημα, του οποίου λίγος κόσμος γνωρίζει τις πραγματικές διαστάσεις. Δεν είναι μόνο το θέμα της όχλησης αλλά και της προστασίας της Δημόσιας Υγείας γιατί είναι σημαντικοί φορείς μολυσματικών ασθενειών μεταξύ άλλων της ελονοσίας, του κίτρινου και του δάγκειου πυρετού, του ιού του δυτικού Νείλου, διαφόρων εγκεφαλίτιδων κ.α.

Είναι γεγονός ότι οι κλιματικές αλλαγές και κυρίως η άνοδος της θερμοκρασίας και της υγρασίας, βοηθούν σημαντικά την επιτάχυνση του βιολογικού κύκλου και την επιβίωση των κουνουπιών. Στην Ελλάδα απαντώνται πάνω από 54 διαφορετικά είδη κουνουπιών από περίπου 3000 γνωστά είδη παγκοσμίως.

Η συνεισφορά των πολιτών στην καταπολέμηση μπορεί να είναι σημαντική, δεδομένου ότι υπάρχουν αναρίθμητοι χώροι που μπορούν να μετατραπούν σε εστίες αναπαραγωγής κουνουπιών, όπως πλημμυρισμένα υπόγεια, ανοικτές δεξαμενές, δοχεία κάθε τύπου, όπως πιατάκια από γλάστρες, διαρροές νερού ή ανοιχτά φρεάτια σε εσωτερικές αυλές, κλπ.

Οι εστίες αυτές είναι απρόβλεπτες και είναι αδύνατο να χαρτογραφηθούν αφού βρίσκονται στην πλειοψηφία τους σε ιδιωτικούς χώρους και τα συνεργεία του φορέα υλοποίησης του προγράμματος δεν έχουν πρόσβαση.

Εξίσου σημαντικό και για την επιτυχία του προγράμματος καταπολέμησης, όπως και για την θωράκισή μας από τα κουνούπια, είναι η προστασία του ιδιωτικού μας χώρου. Πολλά από τα κουνούπια που μας ταλαιπωρούν μπορεί να έχουν γεννηθεί και μεγαλώσει στη δική μας αυλή.

Πρέπει λοιπόν να ακολουθήσουμε τον κανόνα ότι η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία.

Μπορούμε να μειώσουμε τον πληθυσμό των κουνουπιών, μειώνοντας τα σημεία εκείνα όπου μπορεί να ζήσει και να μεγαλώσει η προνύμφη τους. Επομένως, πρέπει να μάθουμε ποια είναι τα πιθανά μέρη μέσα στην αυλή μας, τον κήπο, τη βεράντα που προτιμούν τα κουνούπια να γεννούν τα αυγά τους. Είναι εύκολο να το κάνουμε, γιατί υπάρχει ένας βασικός κανόνας: «Τα κουνούπια γεννούν τα αυγά τους σε στάσιμο νερό».

Τι πρέπει να κάνουμε:

- Περιορίζουμε στον χώρο μας όλες τις επιφάνειες ή μεγάλα αντικείμενα όπου μπορεί να λιμνάζουν νερά
- Φυλάμε τα δοχεία νερού που δεν χρησιμοποιούμε (βαρέλια, ποτιστήρια, τενεκέδες, κλπ.), γυρισμένα ανάποδα ή τα διατηρούμε καλυμμένα
- Ανανεώνουμε και καθαρίζουμε τακτικά το νερό στα δοχεία νερού των κατοικίδιων ζώων (τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα)
- Απομακρύνουμε το νερό που μαζεύεται στα πιατάκια από τις γλάστρες τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα
- Καλύπτουμε ή απομακρύνουμε παλιά λάστιχα που συσσωρεύουν βρόχινο νερό.
- Απομακρύνουμε το νερό που συγκεντρώνεται γύρω από εξαρτήματα αυτόματου συστήματος άρδευσης (μπεκ, σταλάκτες, κλπ)
- Καθαρίζουμε τα φύλλα που μαζεύονται στα λούκια της βροχής, ώστε να μη δημιουργούνται λιμνάζοντα νερά.
- Αντικαθιστούμε σπασμένους σωλήνες νερού που τρέχουν.
- Καλύπτουμε με σήτες τους αγωγούς εξαερισμού των βόθρων.
- Αν έχουμε πισίνα, καλό είναι να θέτουμε σε λειτουργία κάθε μέρα το φίλτρο καθαρισμού ώστε να απομακρύνονται αυγά και προνύμφες κουνουπιών

Πώς να αποφύγουμε τα τσιμπήματα κουνουπιών

Χρήση εντομοαπωθητικών στο ακάλυπτο δέρμα και πάνω από τα ρούχα.

- Χρησιμοποιούνται δραστικές ουσίες, μεταξύ των οποίων το DEET (N,N διεθυλο-μετα-τολουαμίδη), ικαριδίνη ή πικαριδίνη (Picaridin (KBR 3023)) και φυσικές ουσίες όπως αιθέρια έλαια ευκαλύπτου (που όμως έχουν σχετικά μειωμένη εντομοαπωθητική δράση). Ο χρόνος δράσης των εντομοαπωθητικών ουσιών κυμαίνεται από 1 έως 4-5 ώρες, ανάλογα με την περιεκτικότητα σε δραστική ουσία. Για τα εντομοαπωθητικά που περιέχουν DEET προτιμώνται τα σκευάσματα με συγκέντρωση 30-50% για τους ενήλικες και 10-30% για τα παιδιά.
- Δεν υπάρχει αντένδειξη για τη χρήση σε εγκύους και θηλάζουσες μητέρες, ενώ δεν συστήνεται η χρήση τους στα βρέφη μέχρι 2 μηνών.
- Τα εντομοαπωθητικά προϊόντα πρέπει να επαλείφονται μετά τα αντηλιακά, και δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με το στόμα, τα μάτια και το βλεννογόνο της μύτης. Σε όλες τις περιπτώσεις, πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή.

Χρήση εντομοκτόνων στον αέρα.

- Περιέχουν πυρεθρινοειδή (π.χ. περμεθρίνη), ουσίες που προσβάλλουν το νευρικό σύστημα των εντόμων και τα αποπροσανατολίζουν. Κυκλοφορούν στο εμπόριο στις εξής μορφές: αερόλυμα -αεροζόλ, ταμπλέτες, εξατμιζόμενο διάλυμα, σπιράλ («φιδάκια») κλπ. Πρέπει να τηρούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή. Δεν πρέπει να εφαρμόζονται στο δέρμα.

- Προσοχή κατά τις σημαντικότερες ώρες έκθεσης στα τσιμπήματα. Τα περισσότερα είδη κουνουπιών τσιμπούν από το σούρουπο μέχρι το χάραμα. Ορισμένα είδη τσιμπούν κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Χρήση κατάλληλων ενδυμάτων.

- Ρούχα που καλύπτουν όσο περισσότερο γίνεται το σώμα (μακριά μανίκια και παντελόνια). Πιο αποτελεσματικά είναι τα ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα.
- Συχνά λουτρά καθαριότητας. Για την απομάκρυνση του ιδρώτα.
- **Πώς να αποφύγουμε τα κουνούπια στο σπίτι;**
- Αντικουνουπικά πλέγματα(σήτες που εμποδίζουν τη δίοδο κουνουπιών) στα ανοίγματα του σπιτιού (π.χ. παράθυρα, φεγγίτες, αεραγωγοί τζακιού) και περιοδικός έλεγχος και συντήρηση τους.
- Χρήση κουνουπιέρας σε περιοχές με μεγάλη πυκνότητα κουνουπιών ή σε περιπτώσεις που αντενδείκνυται η χρήση άλλων προστατευτικών μέσων (όπως χρήση εντομοαπωθητικών στα βρέφη < 2μηνών). Είναι πιο αποτελεσματικές, όταν είναι εμβαπτισμένες σε εντομοαπωθητικό.
- Απομάκρυνση του στάσιμου νερού από λεκάνες, Βάζα, γλάστρες, παλιά λάστιχα, υδρορροές και άλλα μέρη του κήπου, ώστε να μην έχουν πρόσβαση τα κουνούπια σε λιμνάζοντα νερά που αποτελούν σημεία εναπόθεσης των αυγών τους. Σημειώνεται ότι ακόμα και το έδαφος που παραμένει για μεγάλα διαστήματα υγρό μπορεί να αποτελέσει σημείο εναπόθεσης αυγών.
- Χρήση ανεμιστήρων ή κλιματιστικών. Ο δροσερός αέρας μειώνει τη δραστηριότητα των κουνουπιών, αλλά δεν τα σκοτώνει. Η χρήση ανεμιστήρων (ιδίως οροφής) δυσχεραίνει την προσέγγιση των εντόμων.
- Καλό κούρεμα γρασιδιού, θάμνων, φυλλωσιών (σημεία που βρίσκουν καταφύγιο ενήλικα κουνούπια).
- Χρήση λαμπτήρων κίτρινου χρώματος για το φωτισμό εξωτερικών χώρων (προσελκύουν λιγότερο τα κουνούπια).

Για περισσότερες πληροφορίες:

Στην ηλεκτρονική σελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ – πρώην ΚΕΕΛΠΝΟ) βρίσκετε πληροφορίες για την προστασία από τα κουνούπια:

Γενικά μέτρα προστασίας από τα κουνούπια

**“Μην αφήνεις τα κουνούπια να σε τσιμπάνε” – Ενημέρωση για παιδιά και εφήβους
Λοίμωξη από τον Ιό του Δυτικού Νείλου. Συχνές ερωτήσεις και απαντήσεις.
ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ 2025**

Η παρούσα ανακοίνωση δημοσιεύεται στο επίσημο site του Δήμου Δελφών και στο πίνακα ανακοινώσεων των Δημοτικών Καταστημάτων.

**Ο Εντεταλμένος Δημοτικός Σύμβουλος
του Τμήματος Κοινωνικής Πολιτικής,
Ισότητας των Φύλων και Δημόσιας Υγείας
του Δήμου Δελφών**

Ε.Α.

Αν. Προϊσταμένη της Δ/νσης
κ. Σπυριδούλα Βασιλειάδου

Παναγιώτης Ν. Μερινόπουλος