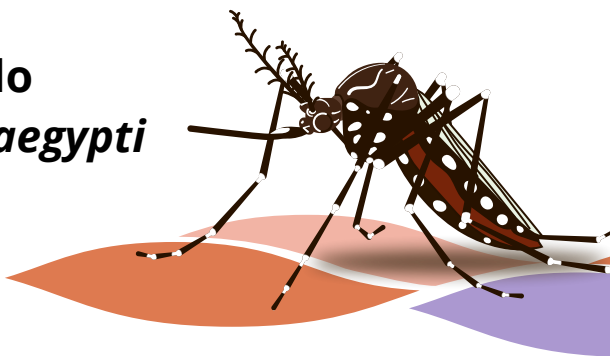


Prevenção e controlo do mosquito *Aedes aegypti*

A sua ação é importante!



Saiba o que fazer para se **proteger** das picadas de mosquito.

A picada dos mosquitos pode causar doenças?

As picadas de mosquito, tais como o *Aedes aegypti* e outros, podem causar doenças como chikungunya, dengue, encefalite japonesa, malária, vírus do Nilo Ocidental, febre amarela e Zika, que resultam em doenças graves e potencialmente fatais. É preciso que o mosquito esteja infetado para causar doença.

Quando e onde picam os mosquitos?

Os mosquitos podem picar a qualquer hora do dia, em qualquer zona corporal exposta.

Como se proteger da picada?

- Reduza a exposição corporal à picada (use camisa de manga comprida e calças; use roupa larga e clara);
- Use redes de proteção nas janelas de casa;
- Use redes mosquiteiras, sobretudo em crianças e pessoas acamadas;
- Os mosquitos estão mais ativos ao amanhecer e ao anoitecer, pelo que deve limitar o tempo que passa no exterior nesses períodos do dia.

Use REPELENTE de insetos:



- Escolha repelente de insetos com um dos seguintes ingredientes ativos: DEET, IR3535 ou ICARIDINA.
- Aplique de preferência, repelente que contenha de 30% a 50% de DEET para adultos e 10% de DEET para crianças.
- Não aplique repelente nas mãos;
- Ao usar sprays, não borrife diretamente no rosto – borrife primeiro nas mãos e depois aplique no rosto;
- Reaplique repelente de acordo com as instruções;
- Se usa protetor solar, aplique-o primeiro e depois o repelente de insetos;
- Lave as mãos após a aplicação para evitar a ingestão acidental ou exposição aos olhos;
- Não aplique repelente nas mãos, olhos, boca, em cortes, feridas ou pele irritada.
- Leia as instruções das embalagens;
- Informe-se junto de um profissional de saúde.

Bebés e crianças:



- Os repelentes para crianças têm concentrações em função da idade e devem ser sempre aplicados sob supervisão de um adulto.
- Em bebês com idade inferior a 2 meses, não aplicar repelente.
- Vista a criança com roupa que cubra os braços e as pernas.
- Cubra os carrinhos de bebês com rede mosquiteira;

Gravidez e aleitamento materno:



Os repelentes contendo DEET (NN-dietil-m-toluamida) – em concentrações até 50%, IR3535 ou ICARIDINA, de acordo com os estudos disponíveis, são seguros para usar na gravidez e durante o aleitamento materno, no entanto deve haver aconselhamento médico, sobretudo no 1º trimestre de gravidez.