

Negli ultimi anni, l'Ontario e altri territori e province canadesi hanno riscontrato un aumento nel numero di segnalazioni relative alle cimici dei letti. È possibile che chiunque, in qualunque luogo, subisca un'infestazione di cimici dei letti. Le cimici dei letti sono piccoli insetti in grado di mordere che si moltiplicano velocemente e viaggiano senza difficoltà. È possibile prevenire e tenere sotto controllo le cimici dei letti. È importante che tutti reagiamo tempestivamente per aumentare le nostre possibilità di controllare con successo questi insetti.

## PREVENZIONE

### COME POSSO EVITARE CHE LE CIMICI DEI LETTI ENTRINO NELLA MIA CASA O NEL MIO APPARTAMENTO?

Nonostante anche le case e gli alberghi più puliti possano essere colpiti dalle cimici dei letti, una pulizia e un'ispezione regolari della casa, compresa l'aspirazione dei materassi, possono aiutare a prevenire o a scoprire un'infestazione nelle sue fasi iniziali. Eliminate il disordine per facilitare l'ispezione e contribuire a ridurre il numero di luoghi in cui possono nascondersi le cimici dei letti. Sigillate crepe e fessure mediante coibentazione, anche se non avete cimici dei letti. Ciò contribuirà a impedire a cimici dei letti e altri insetti di entrare nella vostra casa o nel vostro appartamento.

Fate attenzione quando acquistate mobili o indumenti usati. Assicuratevi di ispezionare l'articolo usato e sentitevi liberi di chiedere se gli articoli sono stati controllati per appurare l'eventuale presenza di cimici dei letti. Non portate mai nella vostra casa telai di letti, materassi, reti a molle, mobili tappezzati o dispositivi elettronici di recupero. Questi oggetti potrebbero essere infestati dalle cimici dei letti.

### COME POSSO EVITARE DI PORTARLE A CASA QUANDO VIAGGIO?

Quando viaggiate, ispezionate la camera e i mobili e cercate macchie di sangue, escrementi o insetti vivi. Richiedete un'altra camera se trovate tracce di cimici dei letti. Al vostro ritorno a casa ispezionate i bagagli, preferibilmente prima di portarli all'interno dell'abitazione; lavate poi gli indumenti in acqua alla temperatura più elevata possibile e fateli asciugare per 30 minuti in un'asciugatrice bollente immediatamente dopo il vostro ritorno da un viaggio.

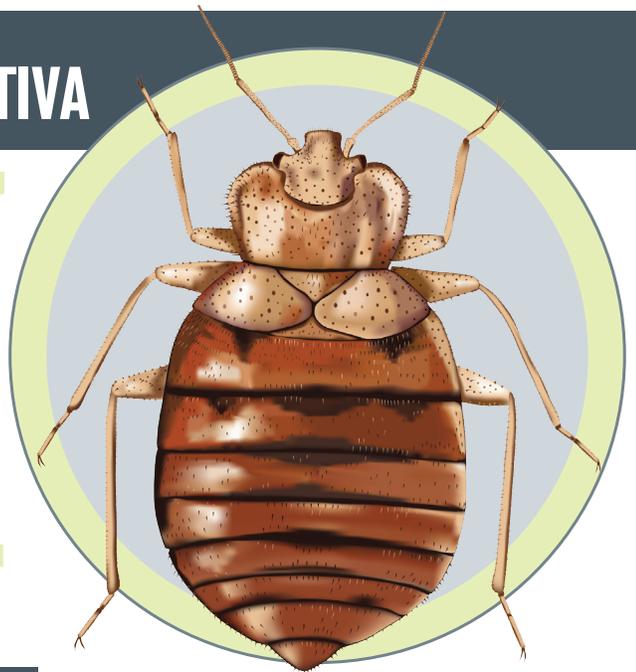
## IDENTIFICAZIONE

### COSA SONO LE CIMICI DEI LETTI?

Le cimici dei letti sono insetti dal corpo ovale e prive di ali. Le cimici dei letti solitamente mordono di notte attaccando tutto il corpo, specialmente l'area del viso, del collo, del tronco superiore e delle mani. Attualmente, non si conoscono casi di malattie infettive trasmesse alle persone dai morsi delle cimici dei letti.

### COME POSSO TROVARLE?

Utilizzate una torcia luminosa per cercare le cimici dei letti o i loro escrementi scuri nei mobili e nei telai di porte e finestre della camera da letto. Altrimenti, utilizzate un asciugacapelli caldo, un coltello sottile o una vecchia carta da gioco per costringerle a uscire da spazi e fessure in cui si nascondono.



Controllate:

- dietro alla testiera e attorno alle fessure e agli interstizi del vostro letto.
- nelle cuciture e nei fiocchi del vostro materasso.
- all'interno della rete a molle e lungo il telaio del letto.
- lungo le fessure del battiscopa della camera da letto.
- dentro e attorno ai comodini.
- altri oggetti della camera da letto, tra cui intelaiature di porte e finestre, quadri, cornici e profilati, mobili vicini, carta da parati allentata, crepe nell'intonaco e nei tramezzi, disordine.



## COME SI PRESENTA UN MORSO DI CIMICE DEI LETTI E COSA SI PROVA?

La maggior parte dei morsi di cimice dei letti sono inizialmente indolori, ma possono trasformarsi in piaghe della pelle pruriginose e di grandi dimensioni. Alcune persone non hanno alcuna reazione. La maggior parte dei morsi di cimice dei letti finisce per scomparire da sola senza alcun trattamento.



## AZIONE

### COSA POSSO FARE SE VI SONO CIMICI DEI LETTI NELLA MIA CASA O NEL MIO APPARTAMENTO?

Consultate il vostro padrone di casa, l'amministratore del palazzo, l'unità sanitaria pubblica locale o un professionista della disinfestazione per avere conferma della presenza di cimici dei letti.

Attaccate un beccuccio all'aspirapolvere per rimuovere le cimici dei letti adulte e immature (dette ninfe) vive e le loro uova.

Passate l'aspirapolvere in tutte le fessure su materasso, telaio del letto, battiscopa e qualsiasi oggetto in prossimità del letto. È essenziale passare l'aspirapolvere ogni giorno e svuotare immediatamente il sacchetto dell'aspirapolvere, oppure sigillarlo e lasciarlo in freezer per diversi giorni. Lavate tutti i vostri indumenti, lenzuola, coperte, coprimaterassi, cuscini e federe alla più elevata temperatura possibile e asciugateli in un'asciugatrice bollente per 30 minuti. Considerate l'eventualità di rivestire in plastica cuscini e materassi.

Rimuovete tutto il disordine superfluo. Sigillate fessure e interstizi tra gli zoccoli del battiscopa, su telai dei letti in legno, pavimenti e pareti mediante coibentazione. Riparate o rimuovete la carta da parati che si scrosta, serrate le coperture degli interruttori della luce allentati e sigillate qualsiasi apertura laddove tubi, cavi o altri servizi si immettono nella vostra camera (prestate particolare attenzione alle pareti condivise tra appartamenti). Difatevi del disordine e degli oggetti infestati che non è possibile pulire. Sigillate saldamente tutti gli oggetti in un sacco di plastica per la spazzatura e gettateli in un contenitore esterno chiaramente etichettato.

### DEVO RICORRERE A UNA DITTA DI DISINFESTAZIONE?

Il controllo delle cimici da letto richiede un approccio di disinfestazione integrata (*integrated pest management o IPM*) che comprende fasi adeguate di preparazione, ispezione, identificazione e gestione. Ciò assicura che il rischio dell'esposizione a pesticidi sia ridotto al minimo, che l'ambiente sia protetto e che l'efficacia del trattamento sia massimizzata.

L'eliminazione delle cimici dei letti solitamente richiede l'uso di pesticidi. Gli insetticidi per le cimici dei letti dovrebbero essere applicati esclusivamente da professionisti qualificati. Nebulizzatori e bombolette spray non sono efficaci contro questi insetti. In Ontario vi sono numerose ditte accreditate per la disinfestazione che dispongono di esperienza e formazione adeguate per gestire un'infestazione di cimici dei letti. Per trovare una ditta accreditata vicino a voi, visitate:

[www.spmao.ca](http://www.spmao.ca)

[www.pestworld.org](http://www.pestworld.org)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITATE [bedbugsinfo.ca](http://bedbugsinfo.ca)