

### Sei stato punto?

Se una volta rientrato dal viaggio noti delle lesioni maculo papulose, pruriginose, di colore rosso con un diametro medio di circa 5 mm che tendono ad essere ravvicinate, in zone che di solito sono scoperte dai vestiti, può essere che tu sia stato punto dalle cimici dei letti.

- ⇒ Applicare, se le lesioni sono poche, pomate a base antistaminica o cortisonica per qualche giorno.
- ⇒ Contattare, se le lesioni sono diffuse, il proprio medico curante o il medico dell'Ambulatorio dei Viaggiatori per capire se c'è bisogno di una terapia più specifica.
- ⇒ Non grattarsi per non sovra-infettare la cute.
- ⇒ In alcuni casi, in soggetti già predisposti alle allergie, possono comparire crisi di asma.
- ⇒ Ricordarsi comunque che gli attuali studi clinici hanno dimostrato che le cimici del letto non trasmettono malattie pericolose per l'uomo.



#### Ricorda:

quando stai organizzando un viaggio contatta preventivamente e con un certo anticipo l'Ambulatorio dei Viaggiatori della tua Azienda Sanitaria per avere delle indicazioni utili per il viaggio.

Se ti piace navigare in Internet puoi trovare alcuni siti dedicati che possono darti delle indicazioni per quanto riguarda le infestazioni delle cimici dei letti.

Puoi quindi consultare:

- ⇒ [www.bedbugregistry.com](http://www.bedbugregistry.com)
- ⇒ [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

#### Azienda USL Toscana Sud Est

via Curtatone 54, 52100 Arezzo

PEC: [usltoscanasudest@postacert.toscana.it](mailto:usltoscanasudest@postacert.toscana.it)

## Le cimici del letto: consigli e strategie per evitare fastidiosi incontri in viaggio



*Dalle vacanze  
portati a casa solo i  
bei ricordi e non  
"amici" indesiderati*

## Storia

**Le cimici del letto (*Cimex lectularius*)**, conosciute anche con il loro nome inglese **Bed Bugs**, sono degli insetti ematofagi, che fino a qualche decennio fa erano scomparsi, grazie all'utilizzo del DDT.

A partire degli anni '80, in particolare in Stati Uniti, Canada, Australia, Inghilterra e altri Paesi Europei, sono comparse proliferando in maniera esponenziale. Pertanto è possibile incontrarle durante un viaggio in hotel, bed e breakfast, ostelli nonostante vi siano condizioni igieniche sufficienti.



## Ciclo vitale

Ogni femmina adulta può depositare anche 5-7 uova alla volta a settimana fino ad un totale di 500 per tutta la sua vita.

Per passare da uno stadio all'altro, la cimice necessita di un pasto ematico che solitamente fa nelle ore notturne. In caso di mancanza di ospiti è capace di sopravvivere senza mangiare anche per un anno.

Per completare un ciclo completo da uovo ad adulto ci impiega circa 21 giorni, ma può variare anche da 5 a 7 giorni.

Lo stato di ninfa è simile a quello dell'adulto ma differisce solo per misura e colore.

Non è capace di volare, né di saltare, pertanto tende a vivere il più vicino possibile all'ospite. Solitamente si nasconde entro le crepe dei muri, nei battiscopa, nelle prese elettriche, nei materassi.

## Quando arrivi in stanza...

- posizionare il bagaglio in un luogo lontano da letto o poltrone e privo di nascondigli (es. il centro della stanza, un tavolo o una sedia precedentemente ispezionati);
- avvolgere i bagagli in sacchi di plastica per l'intera durata del soggiorno (al termine della permanenza nell'ambiente a rischio di infestazione buttare i sacchetti di plastica in loco);

- ispezionare all'arrivo la camera dove si deve soggiornare, in particolare il letto in tutte le sue parti (biancheria, materasso e struttura) al fine di rilevare eventuali segni di infestazione quali: tracce di esuvie, cimici morte e frammenti corporei; macchie scure fecali, tipico odore dolciastro detto anche "di stalla";



- evitare di lasciare il contenuto delle valige per lunghi periodi al di fuori di esse, appoggiato a mobili o sopra a letti o poltrone;
- ispezionare gli eventuali oggetti acquistati durante il viaggio in particolare se trattasi di oggetti usati o antichi;
- adottare comportamenti tali da non favorire l'eventuale diffusione delle cimici (es. evitare di portare il proprio sacco a pelo nelle camere di hotel nel caso di escursionisti che hanno soggiornato in rifugi di montagna sottoposti generalmente a controlli limitati);
- chiedere al responsabile della struttura ricettiva, nel caso in cui la camera risulti infestata, di cambiare alloggio e lavare la biancheria personale a temperature superiori a 55° C; nel caso in cui non fosse possibile allontanarsi dal luogo infestato evitare di aprire i bagagli, porli in sacchi chiusi ermeticamente e posizzarli in doccia o vasca da bagno con le luci accese per tutta la durata del soggiorno;
- applicare repellenti simili a quelli utilizzati per la prevenzione della malaria sulle parti cutanee esposte (piedi, mani e viso) qualora ci si trovi in un luogo infestato.

## ...e quando torni a casa

- non aprire le valigie nella stanza da letto, è preferibile farlo in un ambiente neutro come il bagno o l'ingresso di casa;
- ispezionare accuratamente bagagli e indumenti evitando di riporli sul letto o altri luoghi facilmente infestabili in quanto, se si è passato del tempo in un posto molto infestato dalle cimici, gli insetti potrebbero essersi nascosti nelle tasche, nei risvolti dei calzoni, nella borsa, nella valigia, etc.;
- tenere tutto il contenuto dei bagagli in un luogo facilmente ispezionabile e non contaminabile evitando di riporre subito i vestiti puliti nell'armadio e gli altri effetti personali nei luoghi dove vengono tenuti abitualmente;
- lavare tutto a 60°C, temperatura minima che garantisce la morte di uova, insetti giovani e adulti;
- porre in freezer per alcune ore alcuni piccoli oggetti che non possono essere sottoposti a lavaggio ad alte temperature;
- evitare trattamenti fai-da-te con insetticidi di ogni tipo in quanto le formulazioni spray infastidiscono gli insetti favorendone la disseminazione. In caso di infestazione, contattare ditte specializzate.



Immagine tratta da: [images2.corriereobjects.it/methode\\_image/2016/04/28/Salute/Foto%20Salute%20-%20Trattate/cimice2-ki6E-U431801357610594bf-593x443@Corriere-Web-Sezioni.jpg](https://images2.corriereobjects.it/methode_image/2016/04/28/Salute/Foto%20Salute%20-%20Trattate/cimice2-ki6E-U431801357610594bf-593x443@Corriere-Web-Sezioni.jpg)