

Beschermende maatregelen ter voorkoming van muggenbeten.

Kleding

- Draag bij voorkeur lichtgekleurde kleding; dit heeft minder aantrekkingskracht op insecten en is bovendien minder warmte-absorberend.
- Draag kleding met lange mouwen en lange pijpen, bij voorkeur stoffen van microvezel.
- Draag dicht geweven sokken en dichte schoenen.

Insectenwerende middelen

- Gebruik de insectenwerende middelen op alle onbedekte huddelen.
- De meeste insectenwerende middelen werken op basis van de chemische stof DEET.
- DEET is de enige wetenschappelijk bewezen effectieve stof (30-50% werkzame stof).
- Voor zwangeren en kleine kinderen is echter voorzichtigheid geboden met het gebruik van DEET.
- Niet kort na het spuiten in het vertrek gaan slapen.

Slapen

- Slaap onder een geïmpregneerde klamboe
- Houdt de slaapvertrekken muggenvrij, ook overdag
- Sluit tijdig de deuren en ramen
- Plaats horren in de ramen indien mogelijk
- Laat de airconditioning aan staan (een draaiende ventilator is niet voldoende)

Muggenspiralen

- Er is geen bewijs gevonden dat het gebruik van muggenspiralen een beschermende werking heeft op het oplopen van malaria
- Wel zal het aantal muggensteken verminderen
- Er is geen onderzoek gedaan naar de schadelijke effecten van de rook van deze spiralen.
- Van elektrische zoemers is niet aangetoond dat zij effect hebben.

Kies niet voor één maatregel, maar doe alles om een muggensteek te voorkomen!