

# Как защитить себя от вируса Западного Нила (West Nile virus)

Сегодня комары – это нечто более серьезное, чем просто надоедливое насекомое

Вирус Западного Нила укоренился в Онтарио и болезнь передается людям через укусы комаров. Невозможно предсказать, насколько широко распространится заболевание в каком-либо отдельно взятом году.

## Вкратце о вирусе Западного Нила

- Вирус Западного Нила впервые появился в Онтарио в 2001 году.
- Вирус передается комарами, которые заражаются кусая зараженных птиц.
- У большинства из тех, у кого появятся симптомы, болезнь будет протекать в легкой форме. Это может включать повышенную температуру, головные боли, боли во всем теле, тошноту, рвоту и сыпь на груди, спине или животе.
- У одного из каждых 150 человек, зараженных этим вирусом, появятся серьезные симптомы, такие как высокая температура, сильные головные боли, слабость в мышцах, скованность шеи, помрачение сознания, дрожь, онемение и внезапно возникающая повышенная чувствительность к свету.
- Симптомы обычно проявляются от двух до 15 дней после укуса зараженного вирусом комара.

## Носите одежду, прикрывающую большую часть тела

Очень важно принимать меры, которые защитят Вас и Вашу семью от комариных укусов. К счастью, это не трудно.

- Находясь на открытом воздухе, пользуйтесь репеллентом.

- Носите одежду, прикрывающую большую часть тела.
- Регулярно очищайте участки возле Вашего дома, где могут размножаться комары.

## Находясь на открытом воздухе, пользуйтесь репеллентом

Подумайте о том, чтобы использовать на открытых участках кожи прошедшие федеральную регистрацию личные средства от насекомых, например, содержащие DEET. Хватит очень легкого покрытия.

Репелленты на базе DEET также могут наноситься поверх одежды.

Не наносите их на участки тела под одеждой.

Концентрация DEET не должна превышать 30% для взрослых и 10% для детей, и этим веществом вообще не следует пользоваться для детей младше шести месяцев.

Существует ряд не содержащих DEET репеллентов, которые прошли федеральную регистрацию, но время их действия более ограничено. Если вы собираетесь пробыть на улице не более 30 минут, они представляют собой безопасную и действенную альтернативу.

**Обязательно читайте инструкции к употреблению на этикетке.**

## Комар не укусит, если не сможет до Вас добраться

Покрывайте одеждой как можно больше участков тела – носите рубашки или куртки с длинными рукавами и длинные брюки.

Комаров привлекают темные, более интенсивные цвета, так что по возможности носите одежду светлых тонов.

А если на улице вьются тучи комаров и Вам нужно находиться там в течение долгого времени, подумайте о специальной защитной одежде.

### Поддерживайте чистоту – это портит личную жизнь комарам

Самый лучший способ избавиться от комаров – это поддерживать чистоту в местах, где они плодятся.

В отличие от других насекомых и птиц, комары не летают на дальние расстояния и чаще всего остаются неподалеку от своих мест размножения и обитания.

Комары откладывают яйца в застойной воде – даже там, где ее совсем немного.

Жизненный цикл комара от яйца до взрослой особи обычно занимает меньше семи дней.

Поэтому следует регулярно избавляться от стоячей воды вокруг Вашего дома – рекомендуется делать это раз в неделю.

Взрослые комары любят прятаться в густом кустарнике. Следите за тем, чтобы в кустах не скапливался мусор и не допускайте появления слишком густых зарослей. И регулярно переворачивайте свою компостную кучу.

### Десять излюбленных мест для комариной любви

1. Птичьи ванны
2. Старые покрышки
3. Заброшенные емкости, например, бочки
4. Подставки цветочных горшков
5. Чехлы плавательных бассейнов
6. Мелкие бассейны для купания детей
7. Забитые водосточные желоба
8. Забитые водоотводные канавы
9. Мелкие емкости, такие как банки и крышки от бутылок
10. Зброшенне детские игрушки и машинки

### Дополнительная информация:

[www.health.gov.on.ca/westnile](http://www.health.gov.on.ca/westnile)  
По телефону INFOLine 1-877-234-4343  
Для лиц с нарушениями слуха  
(TTY) 1-800-387-5559

За информацией об уничтожении личинок и взрослых комаров в вашем районе обращайтесь в местный отдел общественного здравоохранения.