**МЕРЕ ЛИЧНЕ ЗАШТИТЕ**

****

Најлакши и најефикаснији начин превенције болести које преносе комарци је **спречити убод комарца**. У том смислу препоручује се:

* Избегавање подручја са великим бројем инсеката, као што су шуме и мочваре.
* Смањење броја комараца на отвореном где се ради, игра или борави, што се постиже исушивањем извора стајаће воде и елимисањем места на које се склањају вектори – комарци. На тај начин смањује се број места на које комарци могу да положе своја јаја. Најмање једном недељно треба испразнити воду из саксија за цвеће, посуда за храну и воду за кућне љубимце, канти, буради и лименки. Уклонити одбачене гуме и друге предмете који могу да прикупљају воду.
* По могућству боравак у климатизованим просторима, јер је број инсеката у таквим условима значајно смањен.
* Употреба репелената на откривеним деловима тела приликом боравка на отвореном.
* Ношење одеће која покрива ноге и руке. Препоручљиво је да одећа буде комотна, јер комарци могу да убоду кроз припијену одећу.
* Избегавање боравка на отвореном у време периода најинтензивније активности комараца – у сумрак и у зору.
* Употреба заштитне мреже против комараца на прозорима и око кревета.
* Употреба електричних апарата који испуштају средство за уништавање комараца у затвореном простору.
* У случају путовања у иностранство, поготово ако се ради о тропском и субтропском подручју, обавезно се придржавати свих наведених мера превенције које подразумевају и превентивно узимање лекова (хемиопрофилакса) пре одласка, током боравка и по повратку из маларичних подручја (подручја у којима постоји ризик од преношења маларије).
* У случају појаве било каквих симптома болести по повратку са путовања, одмах се јавити изабраном лекару и навести податак о путовању и евентуалном убоду комарца или других инсеката.