



## **Țânțarii și căpușele vă pot îmbolnăvi! Protejați-vă de înțepăturile sau mușcăturile acestora!**

### **Informare privind prevenirea bolilor transmise prin vectori (boli transmise prin căpușe și țânțari)**

**Mai 2025**

Acest material urmărește informarea populației, a profesioniștilor din domeniul sănătății și a autorităților publice cu privire la pericolul reprezentat de vectori și bolile transmise prin aceștia, în vederea mobilizării familiilor și a comunităților pentru a acționa și a se proteja.

Vectorii sunt organisme vii care pot transmite agenți patogeni între oameni sau de la animale la oameni.

Cei mai cunoscuți vectori – țânțarii, muștele, gândacii, căpușele și unele rozătoare – sunt responsabili pentru transmiterea unei game variate de paraziți, viruși și bacterii care afectează oamenii și animalele. Mulți dintre acești vectori se hrănesc cu sângele mamiferelor (inclusiv omul), păsărilor și reptilelor, ingerând microorganisme patogene de la o gazdă infectată (umană sau animală) pe care le transmit apoi la o nouă gazdă, după ce agentul patogen s-a replicat. Odată ce un vector devine infecțios, acesta este capabil să transmită agentul patogen pentru tot restul vieții sale, în timpul fiecărei mușcături ulterioare.

Bolile transmise de vectori sunt o problemă de sănătate publică globală, reprezentând mai mult de 17% din toate bolile infecțioase, provocând peste 700.000 de decese anual. Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), până la 80% din populația lumii este expusă riscului pentru una sau mai multe boli transmise prin vectori, cea mai importantă povară a acestor boli aflându-se în prezent în zonele tropicale și subtropicale, afectând în mod disproporționat cele mai sărace populații.

Din 2014, focare majore de febră Denga, malarie, febră Chikungunya, febră galbenă și Zika au afectat populații numeroase, curmând vieți și suprasolicitând sistemele de sănătate din multe țări. Alte boli precum leishmanioza și filariaza limfatică provoacă suferință cronică, dizabilitate și stigmatizare ocazională.

Malaria este o infecție parazitară transmisă de țânțarul anofel (*Anopheles mosquitoes*), cunoscut și ca „țânțarul malariei”. Se estimează că provoacă 249 de milioane de cazuri la nivel global și peste 608000 de decese în fiecare an, majoritatea deceselor apărând la copiii sub 5 ani.

Febra Denga este cea mai răspândită infecție virală transmisă de țânțarii *Aedes*. Peste 3,9 miliarde de persoane din peste 132 de țări sunt expuse riscului de a contacta Denga, cu



aproximativ 96 de milioane de cazuri simptomatice și aproximativ 40000 de decese în fiecare an.

Alte boli virale transmise prin vectori includ infecția cu virusurile Chikungunya, Zika și West Nile, febra galbenă, encefalita japoneză (toate transmise de țânțari), encefalita transmisă de căpușe și febra hemoragică Crimeea-Congo.

Pe lângă bolile virale, există și *infecții bacteriene* transmise de căpușe la om, precum boala Lyme, Rickettsiozele și Tularemia.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a dezvoltat Răspunsul global pentru controlul vectorilor în perioada 2017–2030 (RGCV), oferind astfel o nouă strategie de consolidare a controlului vectorilor la nivel mondial, printr-o capacitate sporită, o supraveghere îmbunătățită, o mai bună coordonare și o acțiune integrată între sectoare și boli.

În mod specific, OMS se implică în lupta împotriva bolilor transmise de vectori prin:

- furnizarea de recomandări bazate pe dovezi pentru controlul vectorilor și protejarea oamenilor împotriva infecțiilor;
- oferirea de sprijin tehnic țărilor, astfel încât acestea să poată gestiona eficient cazurile și focarele;
- sprijinirea țărilor pentru a-și îmbunătăți sistemele de raportare și a evalua adevărata povară a bolii;
- furnizarea de instruire (consolidarea capacităților) privind managementul clinic, diagnosticul și controlul vectorial cu sprijinul centrelor sale de colaborare;
- sprijinirea dezvoltării și evaluării de noi instrumente, tehnologii și abordări pentru bolile transmise prin vectori, inclusiv tehnologiile de control al vectorilor și managementul bolilor.

În România, modificările de ordin climatic (temperaturi ridicate, valurile de căldură ce urmează ploilor abundente), precum și intensificarea circulației de călători și mărfuri din zone endemice au reprezentat factori favorizanți pentru apariția unor cazuri de malarie, febră Denga și infecții cu virusul Zika.

În România sunt supravegheate epidemiologic următoarele boli:

- Malaria
- Meningita West-Nile
- Encefalita de căpușă (TBE)
- Febra butonoasă
- Boala Lyme

Multe dintre aceste boli pot fi prevenite prin măsuri de autoprotecție și prin mobilizarea comunității.

Un element crucial în reducerea poverii bolilor transmise de vectori este schimbarea comportamentului uman, în sensul adoptării măsurilor preventive.

Îmbunătățirea gradului de conștientizare a populației este esențial, astfel încât, oamenii, să știe cum să se protejeze pe ei înșiși și comunitățile lor, de țânțari, căpușe, insecte, muște și alți vectori.

Accesul la apă și canalizare este un factor foarte important în controlul și eliminarea bolilor. Măsurile de îmbunătățire a stocării apei și îmbunătățirea sistemelor de canalizare contribuie alături de adoptarea comportamentelor preventive la controlul acestor boli la nivel de comunitate.



### **Măsuri recomandate populației pentru a preveni bolile transmise prin țânțari:**

- purtați îmbrăcăminte cu mâneci lungi și pantaloni lungi, dacă ieșiți seara din locuințe sau când mergeți în zone cu vegetație sau pe malul apelor;
- utilizați substanțe repelente pentru țânțari comercializate în farmacii (DEET, icaridin, IR 3535, para-metan-diol), care se aplică pe părțile descoperite ale corpului (în concordanță cu instrucțiunile de pe etichetă);
- împiedicați pătrunderea țânțarilor în casă prin folosirea de plase de protecție la ferestre/uși;
- utilizați substanțe insecticide în locuință/în jurul locuinței;
- utilizați sisteme de aer condiționat în locuință;
- utilizați plase împotriva țânțarilor în jurul paturilor în cazul în care nu sunt disponibile celelalte măsuri menționate anterior sau dacă dormiți în aer liber;
- acoperiți pătuțul sau căruciorul copilului cu plase împotriva țânțarilor.

### **Înmulțirea țânțarilor poate fi oprită prin:**

- evacuarea apei din subsoluri;
- repararea instalațiilor de apă și canalizare din subsoluri și din apropierea locuințelor;
- evitarea aruncării la întâmplare a obiectelor care nu ne mai trebuie și în care apa poate stagna (cutii de conserve, cauciucuri de automobile, jucării etc);
- îndepărtarea gunoaielor menajere în care se pot adăposti țânțarii.

### **Măsuri recomandate populației pentru a preveni bolile transmise prin căpușe:**

#### **Măsuri de protecție personală împotriva infestării cu căpușe**

- purtați haine deschise la culoare, cu mâneci lungi și pantaloni lungi introduși în șosete de culoare deschisă și textură mai deasă;
- purtați pantofi sport deschiși la culoare fără orificii sau decupaje (nu este indicat să purtați papuci/sandale în zonele endemice);
- aplicați substanțe repelente (DEET-Dietiltoluamidă) pe pielea ce ar putea veni în contact cu căpușele (mâini, braț-antebraț, etc) și utilizați spray-uri cu repelenți pe bază de permetrin pentru haine (în special pe pantofi, șosete, pantaloni, etc);
- tratați hainele purtate în aer liber, după activități desfășurate în zone cu potențial de infestare cu căpușe, prin spălare și uscare la aer cald sau fierbinte, timp de cel puțin o oră;
- inspectați corpul cu atenție, deoarece căpușele se pot fixa oriunde fără a provoca disconfort la atașare sau în timpul hrănirii. Înlăturați prompt căpușele în cazul în care sunt găsite pe corp (cu ajutorul unei pensete cu vârful bont prin prinderea cât mai aproape de piele și tragerea în sus, astfel încât capul căpușei să nu rămână în piele);
- după înlăturarea căpușelor dezinfecțați pielea cu alcool (70%) și aplicați un unguent cu antibiotic cu spectru larg.

#### **Împiedicarea înmulțirii căpușelor se poate realiza prin:**

1. **managementul habitatelor favorabile căpușelor** - în zonele rezidențiale în care s-a constatat o infestare semnificativă cu ixodide trebuie luate următoarele măsuri:
  - reduceți vegetația înaltă (ierburi, tufișuri)
  - înlăturați frunzele moarte și crengile căzute; distrugeți-le prin ardere
  - înlăturați vegetația din vecinătatea sau de pe pereții caselor
  - acoperiți găurile/crăpăturile din pereții caselor
2. **managementul animalelor gazdă**



- descurajați prezența rozătoarelor (depozitați corect gunoiul menajer, depozitați corect proviziile – inclusiv grâne, fân, etc., folosiți capcane, momeli otrăvite, etc)
- descurajați prezența unor animale sălbatice (căprioare, arici, porci mistreți, urși, etc.) în apropierea casei
- aplicați tratamente cu acaricide adecvate asupra animalelor de companie (câini, pisici, etc) și asupra celor domestice (oi, capre, vaci, cai și păsări de curte).

### **3. managementul aplicării de acaricide sau prin controlul chimic (cu acaricide) a populațiilor de căpușe**

- aplicarea prin pulverizare de formule recomandate de acaricide pe zone restrânse și în microfocare; nu se fac aplicări masive prin pulverizare / stropire din avion sau mașină
- alegerea în funcție de situație, de la caz la caz, a acaricidului și a concentrațiilor celor mai potrivite.

Atenție - aplicarea acaricidelor trebuie efectuată de către personal calificat și atestat în acest sens.

# ȚÂNȚARIILE VĂ POT ÎMBOLNĂVI. PROTEJAȚI-VĂ DE ÎNȚEPĂTURILE ACESTORA!



Țânțarii atacă atât ziua cât și noaptea. Ei trăiesc în spații închise și în aer liber. Pentru a vă proteja de țânțari, folosiți insecticide, purtați pălărie, cămăși cu mânecă lungă și pantaloni lungi. Luați măsuri pentru a controla țânțarii atât în interiorul, cât și exteriorul locuințelor.

## Utilizați produse repelente

- Este recomandată utilizarea produselor repelente pentru insecte care conțin ingrediente active avizate.
- Întotdeauna urmați instrucțiunile de utilizare de pe eticheta produsului.
- Reaplicați substanța repelentă, ori de câte ori este nevoie.

## În aer liber, purtați îmbrăcăminte adecvată

- Purtați pălărie, cămăși cu mânecă lungă, pantaloni lungi, șosete și ghete.
- Utilizați spray-uri cu substanțe chimice repelente împotriva țânțarilor pentru îmbrăcăminte și încălțăminte.

## Există șase ingrediente active recomandate de Agenția pentru Protecția Mediului (EPA):

- DEET
- IR3535
- Icadrin
- Ulei de eucalipt citrat (OLE)
- Para-mentan-diol (PMD)
- 2-undecanona

# PREVENIREA ÎNȚEPĂTURILOR DE ȚÂNȚARI

## Protejați copiii

- Îmbrăcați copilul cu haine care să acopere brațele și picioarele;
- Acoperiți cărucioarele pentru copii cu plasă de țânțari;
- Urmați întotdeauna instrucțiunile când aplicați insecticide la copii;
- Nu folosiți repelente pentru insecte la bebelușii mai mici de 2 luni;
- Nu utilizați produse care conțin ulei de eucalipt citronat sau parmentan-diol (PMD) la copiii mai mici de 3 ani;
- Nu aplicați produse repelente împotriva insectelor pe mâinile, ochii, gura, tăieturile sau pielea iritată a copilului.

» **Atenție: pulverizați întâi pe mâinile dumneavoastră substanța repelentă și apoi aplicați pe fața copilului.**



## Controlul țânțarilor în spațiile deschise

- Goliți sau aruncați orice obiecte care rețin apă, cum ar fi vasele și farfuriile pentru ghivece;
- Acoperiți bine recipientele de stocare a apei (găleți, butoaie de ploaie etc.);
- Pentru recipientele fără capac, utilizați plasă împotriva țânțarilor;
- Utilizați larvicide pentru a trata recipiente mari de apă care nu vor fi folosite pentru băut și nu pot fi acoperite sau aruncate;
- Utilizați un spray insecticid de exterior în zonele întunecate și umede unde se odihnesc țânțarii, cum ar fi sub mobilierul de terasă, pe covoare sau în garaj. Urmați întotdeauna instrucțiunile de pe etichetă;
- Îndepărtați permanent gunoaiile menajere în care se pot adăposti țânțarii;
- Dacă aveți o fosă septică, reparați fisurile sau găurile. Acoperiți orificiile de aerisire sau conductele de apă folosind plasă împotriva țânțarilor.

## Controlul țânțarilor în spațiile interioare

- Țineți ferestrele și ușile închise și folosiți aer condiționat, dacă este posibil;
- Instalați plase împotriva țânțarilor la ferestre, uși și deasupra paturilor;
- Goliți sau aruncați orice obiecte care rețin apă, cum ar fi vasele și farfuriile pentru ghivece;
- Utilizați aparate cu pastile anti-tânțari sau un spray insecticid de interior. Urmați întotdeauna instrucțiunile de pe etichetă.

## Cum procedez dacă m-a mușcat o căpușă?

- Atunci când găsiți o căpușă înfiptă în piele, trebuie să o îndepărtați cât mai repede posibil. NU răsuciti, ardeți sau stiviți căpușa. Pentru a infecta o persoană cu germeni patogeni, căpușa are nevoie de cel puțin 24 de ore din momentul atașării acesteia de corp.

## Cum să îndepărtezi o căpușă:

- Prindeți căpușa cât mai aproape de piele cu o pensetă sterilă sau un șervețel și trageți drept, folosind o mișcare fermă și constantă.
- Asigurați-vă că ați extras căpușa cu totul, inclusiv capul.
- Spălați mâinile și zona mușcăturii cu apă și săpun.
- Aplicați un unguent cu antibiotic sau un tampon cu alcool în zona mușcăturii.
- Căpușa trebuie introdusă în alcool, într-o pungă sau recipient sigilat sau aruncată la toaletă.



## Semne de boală transmisă de căpușă:

- Cele mai multe boli transmise de căpușe încep cu simptome asemănătoare gripei care apar de obicei de la 2 până la 14 zile după mușcătură.
- Dacă aveți simptome asemănătoare gripei sau o erupție cutanată după ce ați petrecut timp în zonele cu căpușe sau ați fost mușcat de o căpușă, consultați imediat medicul de familie.
- Dacă nu sunt tratate, bolile transmise de căpușe pot avea o evoluție severă.



# Evitând mușcătura de căpușă Preveniți boala!



Mai 2025

[insp.gov.ro](http://insp.gov.ro)

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



Institutul Național de Sănătate Publică



Ministerul Sănătății

## Cum prevenim mușcăturile de căpușe

De ce trebuie să ne ferim de căpușe

Mușcătura de la o căpușă infectată poate provoca boli grave la oameni. În România trăiesc patru specii de căpușe ce pot transmite agenții patogeni care cauzează boala Lyme, encefalita de capușă, febra hemoragică Crimeea-Congo, rickettsioza și tularemia.



Puteți preveni aceste boli grave evitând contactul cu căpușele.

Persoanele și animalele au risc crescut de a intra în contact cu căpușele în zone în care acestea își au habitatul: de exemplu pe vegetație, pe bușteni, pe stânci, pe bănci din lemn.

## Înainte de a merge în zonele unde trăiesc căpușe:

- Utilizați substanțe chimice repelente împotriva căpușelor conform instrucțiunilor de pe etichetele produselor.
- Luați cu dumneavoastră o pensetă sau un instrument de îndepărtare a căpușelor.

## Când vă aflați în zonele unde trăiesc căpușe:

- Purtați îmbrăcăminte de culoare deschisă, cămăși cu mânecă lungă, pantaloni lungi și șosete.
- Mergeți pe mijlocul potecilor și evitați să vă atingeți de ierburile și arbuștii înalți de pe marginea potecilor.
- Verificați-vă cu atenție după ce ați stat în zone cu vegetație, pe bănci de lemn, bușteni și pietre.
- Dacă găsiți o căpușă pe dumneavoastră, îndepărtați-o cât mai curând posibil.



## După ce ați plecat din zonele unde există căpușe:

- Faceți duș cât mai repede posibil.



- Căutați cu atenție căpușe pe corpul și în așternutul dumneavoastră în următoarele 3 zile.
- Uitați-vă de-a lungul liniei părului, în spatele urechilor și genunchilor, în zona axilelor, buricului și în zona inghinală.
- După ce ați ajuns acasă, puneți hainele purtate pentru 10 minute într-un uscător de rufe setat la temperatură înaltă sau spălați-le cu apă fierbinte.
- Verificați de asemenea animalele de companie.

