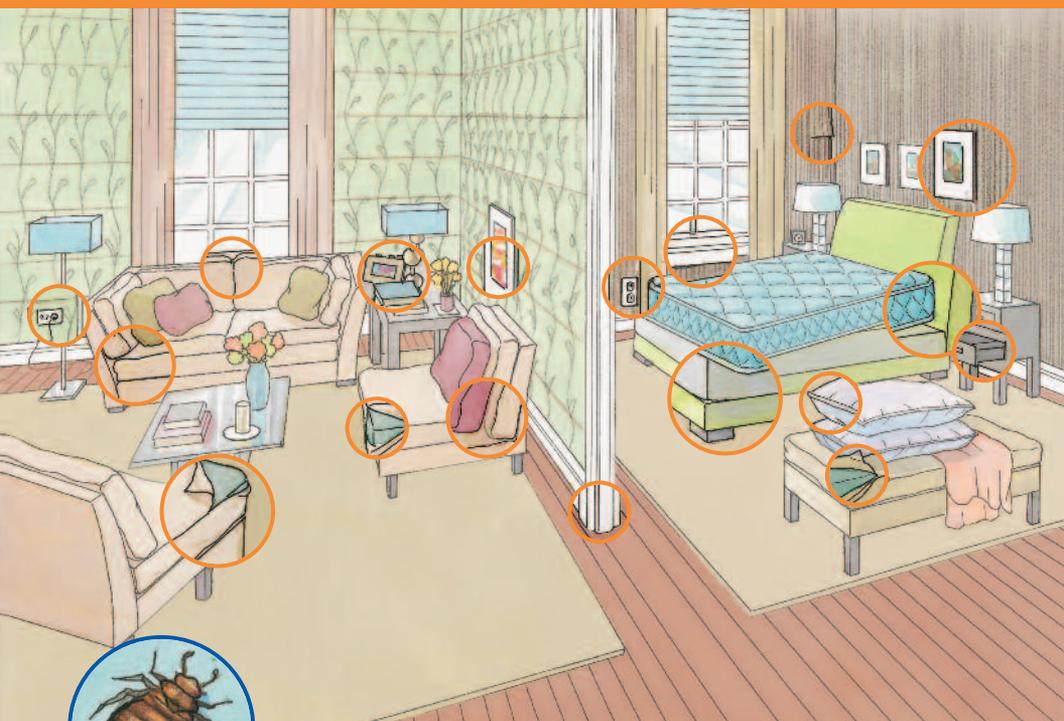


Prevenzione ed eliminazione sicure delle cimici dei letti



*Guida per proprietari,
amministratori e inquilini di immobili*



Una guida per abitazioni salubri

Indice

Come utilizzare la guida	1
Come riconoscere una cimice dei letti	1
Come crescono e si riproducono le cimici dei letti	2
Gli effetti delle cimici dei letti sulla salute	3
Come prevenire un'infestazione di cimici dei letti nella propria abitazione	3
Come ispezionare l'eventuale presenza di cimici dei letti	4
Come eliminare le cimici dei letti	6
Informazioni sull'uso di pesticidi	7
Cosa si può fare per aiutare uno specialista di disinfestazione	8
Cattura ed eliminazione delle cimici dei letti	9
Pulizia e disinfezione	10
Sigillatura di fessure e crepe	11
Smaltimento di oggetti infestati	11
Cosa possono fare i proprietari e gli amministratori di immobili	12
Altre informazioni	Interno di retrocopertina



Come utilizzare la guida

Le infestazioni di cimici dei letti sono sempre più diffuse nella città di New York. Per evitare che le cimici dei letti infestino la vostra abitazione, si possono adottare alcune misure preventive. Nel caso in cui siano presenti cimici dei letti, si possono controllare in modo sicuro.

La presente guida vi aiuterà a:

1. Conoscere meglio le cimici dei letti e come si sviluppano.
2. Prevenire un'infestazione di cimici dei letti nella vostra abitazione.
3. Eliminare in modo sicuro le cimici dei letti dall'abitazione se sono presenti.
4. Scegliere e collaborare con uno specialista di disinfestazione.

Come riconoscere una cimice dei letti

Dall'aspetto

Le cimici dei letti sono piccoli insetti che si nutrono principalmente di sangue umano. Una cimice dei letti appena nata è semi-trasparente, di colore marrone chiaro e delle dimensioni di un seme di papavero. Le cimici adulte hanno un corpo ovale appiattito di colore rosso ruggine e hanno le dimensioni approssimativamente di un seme di mela.

Le cimici dei letti si possono facilmente confondere con altri piccoli insetti domestici, tra cui gli scarafaggi dei tappeti, i coleotteri ptinidi e gli scarafaggi appena nati (ninfe).

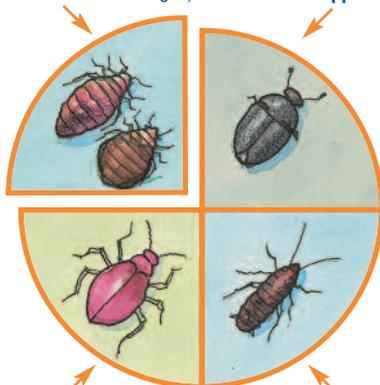
Dalle tracce, escrementi e uova che lasciano

Tracce di sangue, escrementi e uova si possono trovare in diversi luoghi tra cui:

- Cuciture di materassi e trapuntature, lenzuola, federe e tappezzeria dei mobili.
- Fessure e crepe dei mobili.
- Battiscopa lungo le pareti.

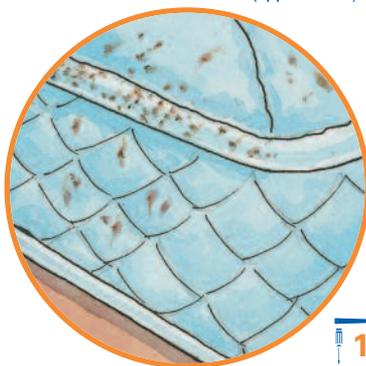
Cimice dei letti adulta
(prima e dopo aver succhiato il sangue)

Scarafaggio dei tappeti



Coleottero ptinide

Ninfa di scarafaggio
(appena nata)



Dalla puntura

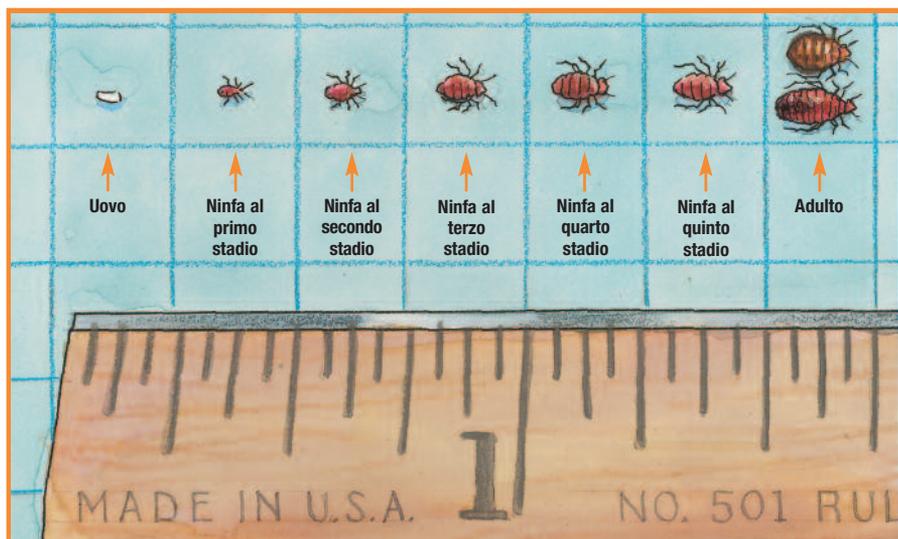
Alcune persone non hanno una reazione alle punture delle cimici dei letti. Ma per coloro in cui si manifesta una reazione, i segni della puntura possono comparire nel giro di qualche minuto o qualche giorno, di solito nelle parti esposte durante il sonno. Possono essere piccoli rigonfiamenti o grossi ponfi pruriginosi. I ponfi normalmente scompaiono in pochi giorni. Dato che le punture possono assomigliare a quelle di zanzare e altri insetti, un rigonfiamento o un ponfo di per sé non significa che siano presenti le cimici dei letti.



Come crescono e si riproducono le cimici dei letti

Le cimici dei letti sono particolarmente attive mentre noi dormiamo. Strisciano sulla pelle scoperta, inoculano una sostanza leggermente anestetica e succhiano una piccola quantità di sangue. La maggior parte delle persone non avverte nemmeno la puntura.

Le cimici dei letti hanno bisogno di alimentarsi di sangue per crescere e depositare le uova. Una femmina deposita 5-7 uova alla settimana e se nutrita arriva a depositare 200-500 uova nel corso della vita. Le uova si schiudono in circa 10 giorni. Le cimici raggiungono la crescita completa nell'arco di 2-4 mesi e possono vivere fino a un anno.



Gli effetti delle cimici dei letti sulla salute

Sebbene le cimici dei letti e le loro punture siano fastidiose, non sono note come portatrici di malattie.

- Le punture delle cimici possono causare molto prurito e irritazione. In genere i ponfi guariscono in pochi giorni, ma in alcuni rari casi possono durare per diverse settimane. Normalmente è sufficiente usare una pomata contro il prurito, ma se le punture diventano infette ci si deve rivolgere al medico.
- La preoccupazione di essere punti può provocare insonnia, con conseguenze sul proprio benessere. Una risposta efficiente e adeguata alla presenza delle cimici aiuta a tenere sotto controllo l'ansia.

Alcune persone diventano tanto disperate da usare pesticidi illegali o in quantità eccessiva, con possibile conseguente avvelenamento. La presente guida offre consigli su come eliminare le cimici dei letti in modo sicuro.

Come prevenire un'infestazione di cimici dei letti nella propria abitazione

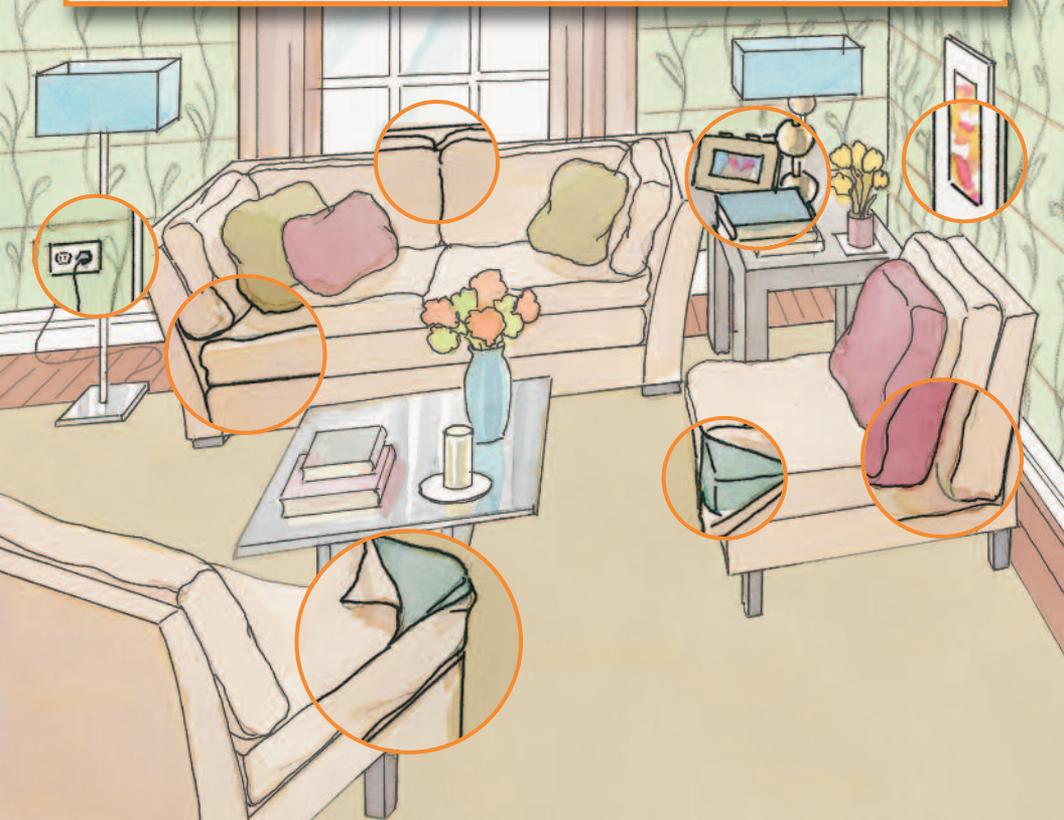
Le cimici dei letti possono entrare nelle case annidandosi nei mobili usati, in valigie o indumenti, e spostandosi lungo tubature e cavi di collegamento.

- Non portate mai a casa telai di letti, materassi, reti o mobilio tappezzato trovati per strada.
- Controllate tutti i mobili usati o presi in affitto per scoprire eventuali cimici dei letti.
- Quando viaggiate, controllate il letto e il mobilio. Non lasciate le valigie sul letto o sul pavimento e controllatele prima di partire.
- Se avete il sospetto di essere a contatto con cimici dei letti, lavate e asciugate immediatamente gli indumenti a temperatura elevata o riponeteli in un sacco di plastica ermeticamente chiuso fino a quando vi è possibile.
- Sigillate crepe e fessure con materiale apposito, anche se non avete le cimici dei letti. In tal modo eviterete che cimici e altri insetti possano entrare.



Come ispezionare l'eventuale presenza di cimici dei letti

Controllate la presenza di cimici, macchie di sangue, escrementi e uova (una torcia elettrica e una lente di ingrandimento saranno utili). Iniziate ispezionando un'area di 3-6 m circa intorno a dove dormite o vi sedete. Si tratta della distanza che normalmente percorre una cimice. Tenete un registro scritto di ogni stanza e luogo dove individuate le tracce di cimici dei letti. Fate vedere il registro allo specialista della disinfestazione.



Controllate materassi, reti/box spring, telai dei letti, lenzuola e coperte

- Controllate le cuciture in alto e sul retro, le trapuntature e qualsiasi scucitura sui rivestimenti dei materassi e sulle reti/box spring.
- Controllate sotto il letto, lungo il telaio e le testate del letto.

Controllate fessure e crepe nei mobili della camera da letto, lungo il battiscopa e le tavole del pavimento e le cornici di porte e finestre

- Per ispezionare le fessure di mobili, cornici di porte e finestre usate una torcia elettrica.
- Infilate una spatola per stucco, o una vecchia scheda della metropolitana o carta da gioco, nelle crepe e fessure per obbligare le

cimici ad uscire. Si può anche usare un asciugacapelli ad aria calda a bassa temperatura. Se le cimici vive escono, schiacciatele con carta assorbente e gettatele all'esterno dell'edificio.



Controllate le pareti e gli oggetti appesi

- Togliete i cassetti dai mobili e controllateli internamente, sopra e sotto, ispezionate le giunture e persino i fori delle viti.
- Togliete i cuscini dai mobili tappezzati e controllate cerniere, cuciture, happe e telai.
- Usando strumenti per le fessure, controllate quadri, poster, fotografie e specchi.
- Controllate le crepe dell'intonaco e i punti in cui si stacca la carta da parati.
- Controllate le piattine delle prese elettriche e degli interruttori della luce (solo visivamente – non inserite alcun oggetto nelle aree in cui passano i fili). Ispezionate telefoni, orologi, rilevatori di fumo e giocattoli.

Come eliminare le cimici dei letti

Se nella vostra abitazione ci sono le cimici dei letti non dovete vergognarvene. Può capitare a chiunque. Avvisate subito il padrone di casa e i vicini. Prima si risponde al problema, prima si riuscirà a eliminare le cimici.

Scelta e collaborazione con una ditta di disinfestazione

Un'infestazione di cimici dei letti normalmente richiede l'assistenza di specialisti qualificati e ben preparati nella disinfestazione, chiamati anche disinfestatori. Gli inquilini i cui padroni di casa non rispondono tempestivamente ai reclami sulle cimici dei letti possono telefonare al 311 e presentare un reclamo al Department of Housing Preservation and Development (Dipartimento per lo sviluppo e la conservazione degli edifici), e possono anche reclutare uno specialista di loro scelta.

Nell'area urbana di New York esistono molte ditte di disinfestazione e specialisti qualificati. Non tutti sono adeguatamente preparati nella lotta contro le cimici dei letti. Per eliminare le cimici dei letti si deve scegliere la ditta giusta, si deve sapere con chiarezza cosa si vuole ottenere e si deve controllare la prestazione.

Per scegliere un bravo specialista...

- Cercate una ditta tramite referenze, elenchi, associazioni professionali attendibili e assicuratevi che abbia la licenza tramite il sito www.dec.ny.gov.
- Prima di effettuare la scelta interpellate diverse ditte. Chiedete informazioni sulla loro preparazione e sul metodo adottato per controllare le cimici. Accertatevi che seguano le procedure descritte in questa guida.
- Accordatevi su un piano di assistenza e sul relativo costo. Prevedete almeno due visite di trattamento e una terza visita di controllo per confermare l'eliminazione delle cimici dei letti. Infestazioni gravi o appartamenti con molti ingombri potrebbero richiedere più visite per eliminare le cimici.

Una ditta seria...

- Ispeziona la vostra abitazione prima di farvi un preventivo o iniziare qualsiasi trattamento pesticida.
- Vi consegna una relazione scritta sull'ispezione e un piano di intervento per prepararsi al trattamento e prevenire ulteriori infestazioni.
- Basa i costi sui risultati dell'ispezione, non su tariffe fisse. I servizi più economici raramente sono i migliori.

- Eseguite visite frequenti fino al completamento del lavoro.
- Impiega professionisti qualificati e ben preparati nel campo della disinfestazione.
- Vi informa su come prevenire le cimici dei letti.
- Collabora con voi fino alla completa scomparsa delle cimici.
- Vi tratta con rispetto.

Informazioni sull'uso di pesticidi

Le infestazioni da cimici dei letti richiedono generalmente l'uso di pesticidi. Solo professionisti qualificati dovrebbero applicare i pesticidi contro le cimici dei letti. Bombolette spray e "bug bomb" non funzionano contro queste cimici.

Chiedete allo specialista di:

- Usare il pesticida apposto per cimici dei letti che sia il più efficace e il meno tossico.
- Seguire tutte le istruzioni e le avvertenze riportate sulla confezione del prodotto.
- Informarvi quando potrete rientrare senza rischi in una stanza trattata.
- Non spruzzare mai la superficie di materassi e divani e, se necessario, usare solo una piccola quantità di pesticida esclusivamente sulle cuciture.

Per riferire o porre domande sull'esposizione a pesticidi, chiamare il Centro antiveleni 24 ore al giorno:

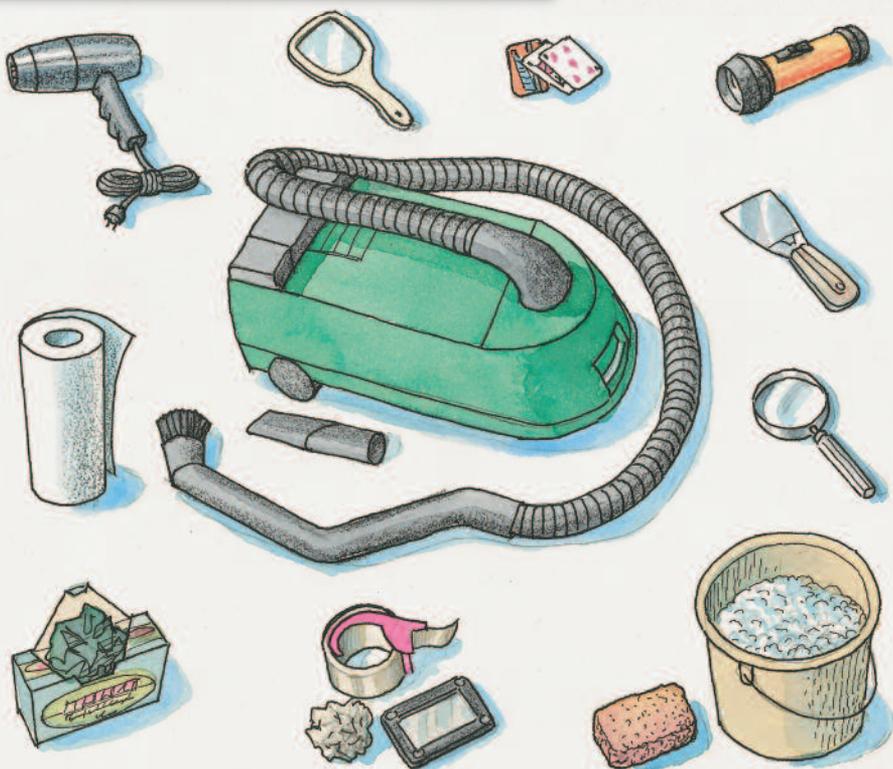
- ***per gli utenti di lingua inglese, chiamare:***
(212) POISONS (764-7667)
- ***per gli utenti di lingua spagnola, chiamare:***
(212) VENENOS (836-3667)

Per maggiori informazioni sui prodotti pesticidi, chiamare il National Pesticide Information Center al numero (800) 858-7378.

Cosa si può fare per aiutare uno specialista di disinfestazione

Tutti dovrebbero imparare a individuare le cimici dei letti e controllare se sono presenti. Pulizia e disinfezione aiutano a ridurre la presenza delle cimici e la loro diffusione, ma potrebbero non eliminare completamente il problema.

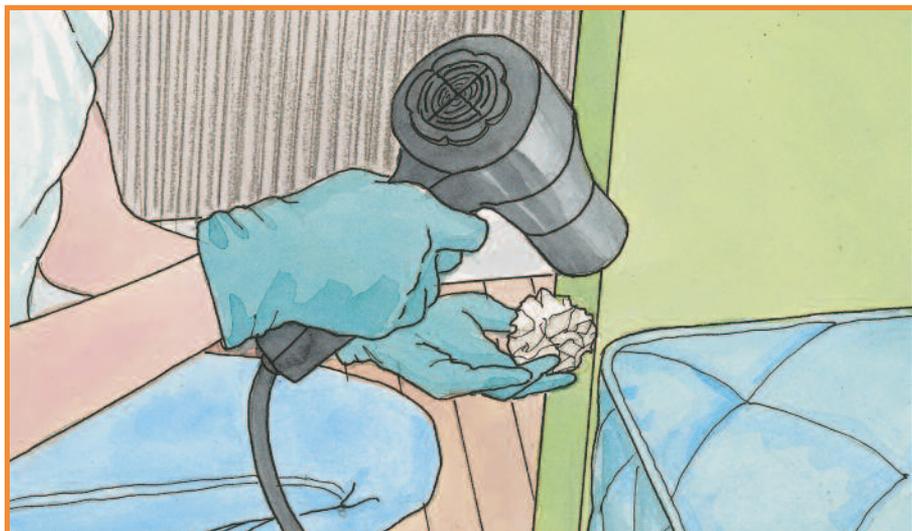
Strumenti che si possono utilizzare



- Torcia elettrica potente
- Specchio piccolo, possibilmente dotato di impugnatura, disponibile nei negozi di ferramenta
- Lente di ingrandimento
- Asciugacapelli
- Carta assorbente
- Aspirapolvere con accessorio per fessure, spazzola e parecchi sacchetti per aspirapolvere
- Spatola, carta da gioco o vecchia scheda della metropolitana come attrezzo per le fessure
- Sacchi della spazzatura
- Nastro adesivo da pacco, trappole adesive per scarafaggi o tavolette adesive per topi
- Secchio con acqua saponata e spugna

Cattura ed eliminazione delle cimici dei letti

- Obbligate le cimici dei letti a uscire da fessure e crepe con una spatola, una vecchia scheda della metropolitana o una carta da gioco, oppure con l'aria calda di un asciugacapelli impostato su una temperatura bassa. Catturate gli insetti con nastro adesivo da pacco oppure schiacciateli all'interno della carta assorbente. Il calore di un asciugacapelli ucciderà le cimici dopo 30 secondi di contatto continuo.



Pulizia e disinfezione

- Eliminate gli ingombri per ridurre gli spazi in cui le cimici dei letti possono nascondersi. Dopo aver verificato la presenza delle cimici, prendete in considerazione la possibilità di conservare gli oggetti non essenziali in un apposito magazzino fino a quando le cimici non saranno state completamente eliminate dalla vostra abitazione. Prima di riportarli a casa, controllate nuovamente tutti gli oggetti.
- Pulite escrementi, uova, macchie di sangue e cimici morte con acqua calda e sapone.
- Lavate tutti gli indumenti macchiati dalle cimici in acqua calda (60 °C/140 °F) e fateli asciugare a temperatura massima per almeno 20 minuti. Altri indumenti puliti che si sospetta contaminati dalle cimici devono essere messi nell'asciugatrice a temperatura elevata per almeno 20 minuti per uccidere le cimici dei letti. Dopo averli asciugati, riponete gli indumenti in sacchi di plastica sigillati fino a quando non siete sicuri di aver eliminato le cimici.
- Passate l'aspirapolvere ogni giorno su moquette, tappeti, pavimenti, telai dei letti, mobili, fessure e crepe, usando la spazzola e gli strumenti per le fessure. Svuotate l'aspirapolvere o sigillate e gettate i relativi sacchetti fuori della vostra abitazione dopo ogni uso.
- Racchiudete i materassi contaminati e le reti/ box spring in una copertura che porti la dicitura "antiallergico", "anti-acaro" o "per cimici dei letti" per almeno un anno intero. Controllate periodicamente la presenza di scuciture o aperture e riparatele.



Sigillatura di fessure e crepe

- Riparate le crepe nell'intonaco, riparate o togliete la carta da parati scollata e avvitate saldamente le piastre degli interruttori della luce.
- Applicate materiale sigillante per chiudere fessure e giunture nei battiscopa e negli spazi di mensole o armadietti.



Smaltimento di oggetti infestati

- Di solito non è necessario gettare mobili o biancheria da letto al primo segno di presenza di cimici dei letti. Pulirli e chiuderli in sacchetti o custodie è spesso sufficiente.
- Le reti dei materassi devono essere eliminate solo se non possono essere coperte e sono piene di insetti.



- Avvolgete in fogli di plastica (pellicola avvolgente/per pallet) o riponete in sacchi di plastica ben chiusi tutti gli oggetti da gettare. Identificateli con un cartello che rechi la dicitura "infestati dalle cimici dei letti".

Cosa possono fare i proprietari e gli amministratori di immobili

- Fornire agli inquilini informazioni sulle cimici dei letti. Diffondere questa guida.
- Incoraggiare tutti gli inquilini a riferire la presenza delle cimici non appena vengono a conoscenza del problema.
- Informare gli inquilini e ispezionare tutte le unità adiacenti, al piano superiore o a quello inferiore, agli appartamenti in cui sono state trovate le cimici.
- Assumere uno specialista della disinfestazione per il trattamento contro le cimici dei letti. Non fidarsi delle ditte che affermano inadeguatamente di poter controllare le cimici dei letti con una sola visita.
- Aiutare gli inquilini se non possono spostare i mobili da soli o se hanno bisogno di aiuto per eliminare gli ingombri.
- Avvisare anticipatamente dell'uso previsto di pesticidi.
- Ispezionare gli appartamenti lasciati liberi e se necessario accertarsi che non vi siano cimici dei letti o altri insetti prima di affittarli.



Maggiori informazioni?

Per ulteriori copie della presente guida, chiamare il 311 e chiedere una copia di “Prevenzione ed eliminazione sicure delle cimici dei letti”.

Ulteriori informazioni sulle cimici dei letti e altri insetti sono disponibili all’indirizzo <http://nyc.gov/health>.

Per riferire o porre domande sull’esposizione a pesticidi, chiamare il Centro antiveleni di New York al numero (212) Poisons.



Una guida per abitazioni salubri



Informazioni fondamentali sulle cimici dei letti

- Imparate a individuare le tracce delle cimici dei letti.
- Una casa sporca e condizioni di vita poco igieniche non causano la presenza delle cimici dei letti, ma pulire e rimuovere gli ingombri aiuta a controllarne la presenza.
- Chiunque può avere le cimici dei letti. Cercate immediatamente aiuto se vi accorgete della loro presenza.
- Sigillare fessure e buchi aiuta a ridurre gli spazi in cui si possono annidare, impedendo che le cimici passino da un appartamento all'altro.
- Collaborate con i vicini, il proprietario di casa e la ditta addetta alla disinfestazione. Per eliminare le cimici serve la collaborazione di tutti.
- Non usate bombolette insetticida o altri strumenti simili per controllare l'infestazione. Potrebbero peggiorare la situazione.
- È difficile, ma non impossibile eliminare le cimici dei letti. I consigli di questa guida vi aiuteranno.

NYC

Michael R. Bloomberg
Sindaco

Department of
Health & Mental Hygiene
(Dipartimento della Salute
e dell'Igiene mentale)

Thomas Farley, M.D., M.P.H.
Commissario

Department of Housing
Preservation & Development
(Dipartimento dello sviluppo e
della conservazione degli edifici)

Rafael E. Cestero
Commissario



**Come mantenere
le abitazioni
sicure e salubri**