

REIZIGERSINFORMATIE MUGGENWERENDE MAATREGELEN

REPELLENTS / MUGGENOLIE

- Gebruik producten die DEET (N,N-diethyl-3-methylbenzamide, ook wel N,N-diethyl-m-toluamide) bevatten in percentages van 30-50%.
- Bedek de onbedekte huid zo volledig mogelijk (onder kleding is niet nodig).
- Het aanbrengen van een dunne laag volstaat.
- Vermijd contact met ogen en mond (bijvoorbeeld via de handen).
- Vermijd contact met (brand)wondjes, geïrriteerde huid en eczeem.
- Breng DEET opnieuw aan als de beschermingsduur is verstreken (zie verpakking).
- De beschermingsduur van DEET neemt af door zwemmen, transpireren en weersomstandigheden (regen en wind).
- Zonnebrandcrème moet minimaal drie kwartier voor DEET worden aangebracht.

Voor zwangeren:

- DEET kan tijdens de zwangerschap veilig gebruikt worden in concentraties tot en met 30%.
- Minimaliseer het gebruik van DEET tijdens het eerste trimester van de zwangerschap: verblijf zo veel mogelijk in muggenvrije ruimtes, minimaliseer buitenactiviteiten en draag bedekkende kleding.

Voor kinderen:

- Vermijd concentraties van meer dan 30% bij kinderen die nog geen 2 jaar oud zijn.
- Laat kinderen niet zichzelf insmeren.
- Smeer bij kinderen niet de handen in om te voorkomen dat DEET in contact komt met ogen of mond.

KLEDING

Draag ruimvallende, lichtgekleurde kleding die de huid goed bedekt zoals shirts met lange mouwen, broeken met lange pijpen, sokken en (dichte) schoenen. Eventueel kan kleding geïmpregneerd worden met permethrine.

KLAMBOE

- Slaap onder een (bij voorkeur geïmpregneerde) klamboe.
- Controleer voor het slapengaan of er geen muggen in het net zitten.
- Houd de klamboe goed sluitend, bijvoorbeeld door de onderkant onder de matras te stoppen.

OVERIG

- Blijf 's avonds en 's nachts zo veel mogelijk binnenshuis.
- Houd slaapvertrekken insectenvrij door ramen en deuren (tijdig) te sluiten of horren te gebruiken.
- Eventueel kunnen (slaap)vertrekken muggenvrij gemaakt worden met behulp van insecticides. Volg de instructies op de verpakking. Voorkom inademing en verlaat tijdelijk het vertrek.
- Gebruik airconditioning indien aanwezig.
- Knoflook, vitamine B, citronellakaarsen en elektrische buzzers zijn **niet** effectief.
- Citronellaolie werkt slechts enkele minuten.
- De resultaten van lemon-eucalyptusolie (ook bekend onder de namen PMD en citriodiol) zijn nog te wisselvallig.
- Het enige alternatief voor DEET zijn producten die icaridin (ook bekend onder de namen picaridine, KBR3023 en Bayrepel) bevatten. Bij voorkeur in concentraties $\geq 19\%$. DEET blijft echter het middel van eerste keus.