



## IL DECALOGO DELLE RACCOMANDAZIONI PER IL PAZIENTE ALLERGICO AL VELENO DI IMENOTTERI



- 1) Evitate di stare all'aperto vicino a piante in fiore o alberi da frutto
- 2) Ricordate che tutti i profumi dolci, le fragranze, i deodoranti e anche i repellenti per le zanzare attraggono gli imenotteri (api, vespe e calabroni)
- 3) Indossate colori neutri (bianco, beige o verde): i colori sgargianti attraggono gli imenotteri e soprattutto le api. Quando si sta all'aperto, in luoghi a rischio di puntura, meglio indossare pantaloni lunghi, camicie a manica lunga, cappello e, in caso di lavori di giardinaggio, guanti
- 4) Indossate scarpe possibilmente chiuse: camminare scalzi aumenta il rischio di puntura
- 5) Vespe e calabroni si nutrono dei nostri stessi cibi, pertanto evitate di mangiare frutta, dolci, gelati o panini all'aria aperta, soprattutto se lasciati scoperti e non chiusi in contenitori ermetici. Molto pericoloso è lasciare lattine o bottiglie di bibite aperte e incustodite: vespe e calabroni percepiscono il sapore zuccherino e possono infilarsi dentro per nutrirsi
- 6) I bidoni della spazzatura vanno tenuti ben chiusi e possibilmente lontani da casa. Anche la spazzatura messa nei bidoni dev'essere contenuta in sacchetti ermetici
- 7) Le vespe regine possono passare l'inverno in guanti, stivali, cassetti o armadi tenuti in cantina o garage. Controllate il vestiario prima di utilizzarli dopo l'inverno
- 8) Non uccidete insetti senza una ragione, ce ne possono essere altri nei paraggi. Ricordate che le api durante la puntura emettono un "feromone" che funge da richiamo d'allarme per altre api, che possono giungere sul luogo e attaccare
- 9) Le punture sono frequenti nei paraggi di un nido; cercate eventuali nidi prima di pulire le finestre, tagliare siepi, ecc. Le api nelle giornate piovose abbassano i "corridoi di volo" verso fonti di acqua o campi ove bottinare. Attraversare uno di questi corridoi di volo equivale a essere nelle vicinanze di un nido
- 10) In caso di attacco da parte di imenotteri, cercate di coprirvi il capo

