

Posteljne stenice gredo s tabo!



Posteljne stenice so zjadavci, ki se prehranjujejo s človeško krvjo in se skrivajo v posteljah, razpokah, pohištву.

Pojavljajo se po vsem svetu in vse leto. Prenašamo jih s prtljago in oblačili.

Lahko jih najdemo v zasebnih gospodinjstvih, še zlasti pa na krajih, kjer se giblje veliko ljudi, na primer v hotelih, hostilih, prevoznih sredstvih in v planinskih kočah. Posteljne stenice vas pičijo, pik pa pušča otekino, vendar ne prenašajo povzročiteljev bolezni.

1. Kako se širijo posteljne stenice?

Posteljne stenice se širijo, ker se skrijejo v obleke in predmete, s katerimi potujejo ljudje. Med planinskim kočami in hoteli, ki veljajo za izhodiščne ali končne postaje med pohodi, se posteljne stenice prenašajo zlasti z nahrbtniki. Ena sama oplojena samica v nahrbtniku lahko zadošča za razširitev kje drugje (planinska koča, hotel, transportno sredstvo, dom).



2. Kaj lahko storite, da preprečite prenos posteljne stenice?

V vsakem primeru je nujno preprečiti nadaljnje širjenje posteljne stenice ali vnos v svoj dom! Storite lahko naslednje:

- S seboj vzemite vrečo, v katero lahko shranite svoj nahrbtnik, ko ste v planinski koči.
- Svoj nahrbtnik v planinski koči načeloma zapirajte in ga shranite čim dlje od ležišča (na primer na obešalku ali stolu).
- Upoštevajte ukrepe, ki preprečujejo prenašanje, in so na voljo v planinski koči (npr. shranjevanje nahrbtnika, spalne vreče, ki vam jo dajo v planinski koči, uporabljanje svoje spalne vreče itd.)
- Nošeno perilo shranujte v zaprti plastični vrečki, da človeške vonjave ne privabijo posteljnih stenic.
- Preden ležete v posteljo, preglejte možna skrivališča za posteljne stenice v sobi in prisotnost ostankov izločkov (glejte vprašanje 3)
- Če odkrijete posteljne stenice, takoj obvestite ekipo na planinski koči in po možnosti zahtevajte drugo ležišče.

- Svoj nahrbtnik in spalno vrečo stresite in preiščite, če se kje skrivajo posteljne stenice. Bodite pozorni tudi na druge sledi, preden se podate na naslednji cilj.
- Najbolje je, da nahrbtne preiščete v prhi/kadi ali zunaj planinske koče na svetli podlagi, da hitro odkrijete stenice, ki bežijo, in da te ne morejo najti novega skrivališča.
- Če najdete posteljno stenico, jo zmečkajte in žuželko shranite za kasnejšo določitev, če niste prepričani (v kozarčku, vrečki, ki jo lahko zaprete, ali robcu), da gre res za stenico.

Pri ekipi planinske koče se prepričajte o možnih preprečevalnih ukrepih v planinski koči in kako lahko sami pomagate, da posteljnih stenic ne širite.

3. Kako lahko prepozname prisotnost stenic?

Posteljne stenice je morda zelo težko dokazati, zlasti če gre za blago prisotnost stenic. Pri ugotavljanju obstoja posteljnih stenic v prostoru vam bo morda v pomoč naslednje:

- stenice, ki se prosto premikajo (podnevi zelo redko, ker so aktivne ponoči),
- posteljne stenice se načeloma zadržujejo v skrivališčih,
- posteljne stenice se lahko skrijejo v najmanjših razpokah in režah.
- priljubljena skrivališča so: posteljno ogrodje ali letveno dno, pohištvo, ozadje okvirov slik, stikal in vtičnic, okrasnih letev, kabelskih kanalov itd.,



Sl. 1: Sledovi izločkov posteljne stenice na letvenem okvirju

- v planinskih kočah se pogosto zadržujejo za lesenimi stenskimi oblogami (luknje in špranje),
- puščajo sledove izločkov v obliki črnih pik na vhodu v skrivališča (glejte sliko 1),
- v bližini skrivališč (glejte sliko 2) je mogoče najti tudi odvrženo plast kože od levitve in jajčeca.

Pozor: sledovi izločkov so lahko tudi posledica predhodne prisotnosti stenic – vprašajte ekipo planinske koče!

Sl. 2: Odvržena plast kože
in sledovi izločkov posteljne
stenice v stikalu za luč



4. Kaj je posteljna stenica in kako živi?

Posteljna stenica *Cimex lectularius* je žuželka, ki grize predvsem ljudi, da sesa kri. Najti jo je možno v naseljenih notranjostih, neodvisno od higienskih pogojev. Ne prenašajo povzročitelje bolezni.

Posteljne stenice nimajo kril, njihovo telo pa je izjemno plosko. Odrasle živali so rdečkasto-rjave. Obstaja pet faz mladih živali, ki so rumenkasto-rjave. Med nadaljnjjim razvojem k odrasli živali se petkrat levijo, za kar morajo pititi kri. Glede na stadij dosežejo živali velikost od 1 do 8,5 milimetra (glejte karto). Življenska doba živali je približno šest mesecev. Samica v času življenja proizvede 150 do 300 jajčec, ki so dolga približno en milimeter, mlečnobela in nekoliko ukriviljena. Samice svoja jajčeca nalepijo v skrivališču ali na kakšodobri površini v neposredni bližini. Za sesanje krvi stenice svoja skrivališča zapustijo običajno ponoc. Po krvnem obroku se vrnejo v svoja skrivališča, ki so večinoma v bližini spalnih prostorov gostiteljev. Posteljne stenice lahko stradajo več mesecev. Za medsebojno komunikacijo in v primeru nevarnosti (na primer, ko jih zmečkate) posteljne stenice sprostijo vonj, ki diši po grenkem mandliju. Nekaterim ljudem je ta vonj zelo intenziven in neprijeten.



5. Kako so videti ugrizi posteljne stenice?



Sl. 3: Primeri ugrizov posteljne stenice

Kožna reakcija po ugrizu se lahko med osebami močno razlikuje (glejte sliko 3). Nekateri ljudje sploh ne kažejo nobene reakcije, pri drugih pa se pojavijo srbeče in pordele pustule (premer od nekaj milimetrov do nekaj centimetrov), mehurji in koprivnica. Reakcija lahko nastopi s časovnim zamikom (do 10 dni). Zato je včasih težko ugotoviti, kje vas je žuželka ugriznila. Ugrizi posteljnih stenic so običajno skupinski oz. v vrsti, lahko pa so tudi posamični.

Kožne reakcije ne dopuščajo diagnoze (tudi pri dermatologu ne) in niso dokaz za prisotnost posteljnih stenic. Možni povzročitelji vbodov, zlasti v poletnih mesecih, so tudi druge žuželke.

Identifikacija posteljnih stenic



Impresum

Izdajatelj
Club Arc Alpin (CAA) e.V.
Von-Kahr-Str. 2–4, 80997 München

Tel.: +49 (0)89 211224-12
Fax: +49 (0)89 211224-40
caa@club-arc-alpin.eu
www.club-arc-alpin.eu

Besedilo s podporo
Umweltbundesamt
(Zvezni zavod za okolje)
Postfach 14 06, 06813 Dessau-Roßlau
www.umweltbundesamt.de

Besedilo
Dr. Anne Krüger, Dr. Arlette Vander Pan

Prelom in postavitev
Atelier Hauer+Dörfler GmbH

Prevod
Besedilo je iz nemščine prevedel
www.languageconnect.net

Viri slik
Naslovna fotografija: DAV/Hans Herbig | DAV/Dr. Arlette Vander Pan | Dr. Carola Kuhn | Shutterstock.com | Umweltbundesamt

Izdano
Junij 2020

Ta navodila najdete tudi na spletni strani www.club-arc-alpin.eu