

Så skyddar du dig mot myggor

Varför är det viktigt att skydda sig mot myggor?

Myggor kan överföra allvarliga sjukdomar i många delar av världen, till exempel:

- **Malaria** – sprids av kvälls- och nattaktiva *Anopheles*-myggor
- **Dengue, zika, chikungunya och gula vfebern** – sprids av dagaktiva *Aedes*-myggor
- **Japansk encefalit** – sprids av nattbitande *Culex*-myggor.

Eftersom det inte finns vaccin mot alla dessa sjukdomar är **myggskydd avgörande** för att minska risken att bli smittad.

Så skyddar du dig effektivt mot myggstick

1. Använd myggmedel

- Applicera på exponerad hud – men aldrig på sår, ögon eller under kläder.
- Återapplicera efter bad eller kraftig svettning enligt anvisningar på förpackningen.
- Barn >2 år kan använda myggmedel med låg DEET-halt i begränsad mängd (ej till spädbarn).

2. Bär skyddande kläder

- Långärmat, långbyxor och strumpor – helst i ljusa färger.
- Kläder kan impregneras med insektsavvisande medel (t.ex. permetrin) för extra skydd.

3. Sov skyddat

- Använd **myggnät** över säng eller bädd – helst impregnerade med permetrin.
- Sov i rum med **luftkonditionering** eller **tät myggnätning** i fönster/dörrar.
- Undvik att sova med öppna fönster utan nät i riskområden.

4. Undvik myggtäta platser vid känsliga tider

- *Anopheles*-myggor (malaria) sticker främst **kvälls- och nattetid**.
- *Aedes*-myggor (dengue, chikungunya) är **aktiva dagtid**, särskilt tidigt på morgonen och sen eftermiddag.
- Undvik att vistas i skuggiga, fuktiga områden med mycket vegetation.

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **Reserådet**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemedicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.



Vilka myggmedel finns det?

DEET: Mycket effektivt och välbeprövat, men kan vara mer irriterande för hud och ögon än övriga medel och absorberas också mer genom huden. Enligt kemikalieinspektionen kan lägsta koncentrationen (9,5%) användas av barn över 2 år. Koncentrationer 19-40% kan användas av barn över 13 år, medan den högsta koncentrationen (50%) enbart rekommenderas till vuxna. Gravida och ammande kvinnor bör av försiktighetskäl utanför högriskområden för allvarlig sjukdom undvika högre koncentrationer än 20%.

Vid vistelse i områden med hög risk för malaria och myggöverförda virussjukdomar överväger risken för svår sjukdom och den högsta DEET-koncentrationen (50%) kan då även användas av alla som är äldre än 2 månader, inklusive gravida och ammande kvinnor, och bör då vara förstahandsval av myggmedel.

Picaridin / icaridin: Färre biverkningar än DEET och kan användas av gravida/ammande kvinnor och barn över 2 år. Mindre effektivt än DEET.

Citroneukalyptosolja (PMD). Finns i olika koncentrationer. Kan användas av barn över 3 år och gravida/ammande kvinnor. Den lägsta koncentrationen (6,7%) kan även användas på barn under 3 år med försiktighet. Högre koncentrationer kan användas vid hög sjukdomsrisk. Sannolikt mindre effektivt än DEET.

IR3535. Kan användas av gravida/ammande kvinnor och barn >3 år. Mindre effektivt än DEET.

Extra tips

- Myggmedel ska användas **över solskydd** om du kombinerar båda (solkräm först – myggmedel ovanpå).
- Kontrollera att inget vatten samlas i fat, hinkar, blomkrukor etc. – stillastående vatten är myggornas lekplats.
- I högendemiska områden kan det vara klokt att även skydda sig mot **sandflugor** (t.ex. leishmaniasis) och **tse-tseflugor** (sömnssjuka), som kräver liknande skyddsåtgärder.

Kom ihåg:

Myggskydd är **ett av de viktigaste sätten att förebygga allvarliga tropiska sjukdomar** – både där det finns vaccin och där det inte finns något. Myggstick kan också orsaka infekterade sår eller allergiska reaktioner även utan att sjukdom överförs.

Informationen ovan är hämtad från **Frisk på Resan**, som är en del av **Reserådet**, Sveriges största oberoende sajt för medicinska expertråd om resemicin och vaccinationer. Klicka på QR-koden till höger för att läsa mer om vaccinerna, sjukdomarna och andra reserisker samt få fler tips och råd för en frisk och problemfri resa.

