

## CIMICI DEI LETTI – come comportarsi

### 1. Verificare che si tratti davvero di cimici dei letti

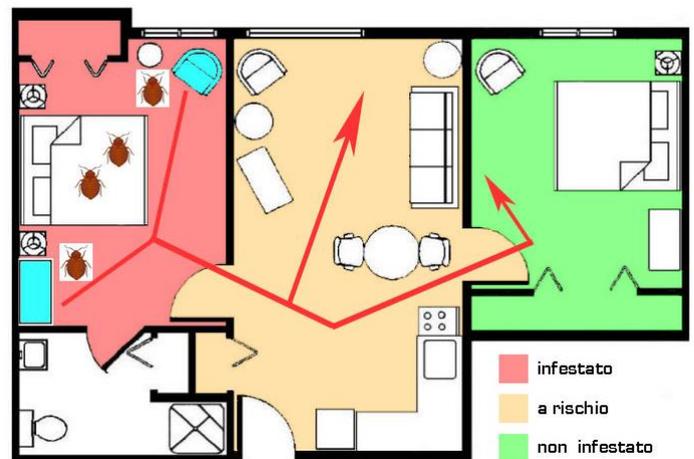
In qualsiasi ambiente frequentato da esseri umani sono normalmente presenti molte specie di insetti e artropodi, alcuni dei quali possono, in situazioni particolari, provocare sintomi (punture, pustole, papule, irritazioni, etc.) che possono essere equivocati con quelli conseguenti alle "punture" delle cimici. Le sole punture non sono quindi mai sufficienti a diagnosticare con sicurezza la presenza di una infestazione da cimici, che dev'essere pertanto confermata dal rinvenimento di esemplari (vivi o morti) e/o dalle tracce della loro presenza (uova, macchie fecali, residui di muta). La corretta identificazione della natura del problema è di fondamentale importanza al fine di poter stabilire una strategia di controllo/eliminazione adeguata. D'altro canto, sarebbe del tutto insensato e inutile impostare un programma di intervento per le cimici dei letti (economicamente oneroso, impegnativo e spesso invasivo) se si ha invece a che fare con qualcosa di completamente diverso. Se non siete sicuri dell'identificazione, cercate di recuperare qualche campione (insetti, residui di muta, etc.) da far esaminare da un entomologo (istituti universitari, musei, ditte di disinfestazione che offrono questo servizio) per un riconoscimento certo e inequivocabile.

### 2. E se davvero sono cimici dei letti?

Contrariamente a quanto si sente normalmente raccontare in giro, la presenza di cimici non è legata a situazioni di sporcizia o di carenze igieniche, similmente si trova a suo perfetto agio tanto in un tugurio che cade a pezzi quanto in un albergo a 5 stelle con tutti i comfort. Le cimici hanno bisogno esclusivamente di un posto per nascondersi e di un ospite a cui succhiare il sangue per proliferare in maniera impressionante. Se vi trovate alle prese con una infestazione da cimici non è perché siete sporchi o trasandati, ma significa semplicemente che le cimici hanno trovato il modo di arrivare dove vivete, frequentare ambienti infestati espone al rischio reale di contrarre a propria volta l'infestazione. Funziona così da migliaia di anni ma, solo che ce ne eravamo completamente scordati. Una infestazione da cimici è un problema complesso che, per essere risolto, richiede la massima attenzione e razionalità da parte vostra.

### 3. Non spostate nulla dalla stanza infestata

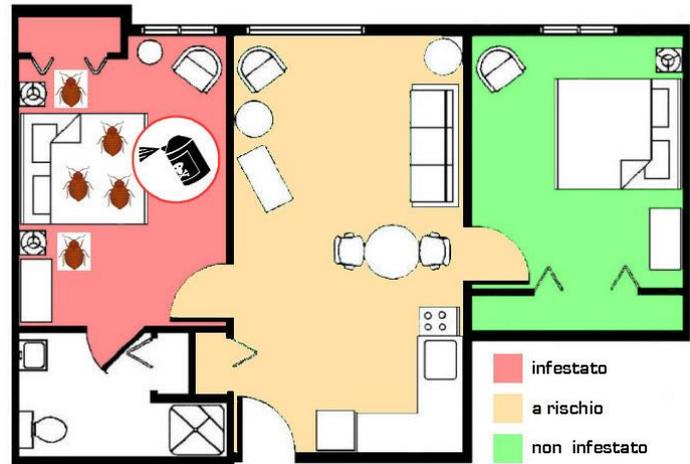
Spostare arredi, oggetti o capi di vestiario da una stanza infestata può facilmente diffondere l'infestazione ad altri ambienti. Capi di vestiario e oggetti in stoffa devono essere chiusi in sacchetti di plastica sigillati prima di essere asportati dalla stanza e lavati ad almeno 60°C o "a secco" prima di poter essere trasferiti e nuovamente utilizzati in altri ambienti. In alternativa, se possedete una asciugatrice ad aria calda, un trattamento di una ventina di minuti alla massima potenza è sufficiente ad uccidere gli insetti e le loro uova.



E' importante tener presente che qualsiasi oggetto introdotto in una stanza infestata diventa a sua volta potenzialmente infestato. Un controllo attento di tutto ciò che entra o esce da un ambiente infestato è di primaria importanza per evitare di diffondere l'infestazione ad altri locali o ambienti non ancora infestati.

#### 4. Non utilizzate insetticidi di nessun tipo

Nessun tipo di prodotto di libera vendita è indicato o adeguatamente efficace per eliminare le cimici dei letti. Al contrario, molti insetticidi domestici per "insetti striscianti" contengono principi attivi che hanno azione snidante e che possono quindi mettere "in movimento" le cimici (senza peraltro ucciderle) verso altri ambienti non trattati, trasformando così un problema localizzato in uno diffuso e quindi assai più difficile da risolvere. In aggiunta, i normali insetticidi domestici possono spesso essere dannosi alla salute, se usati in modo improprio, ad esempio su materassi, coperte, poltrone, etc.

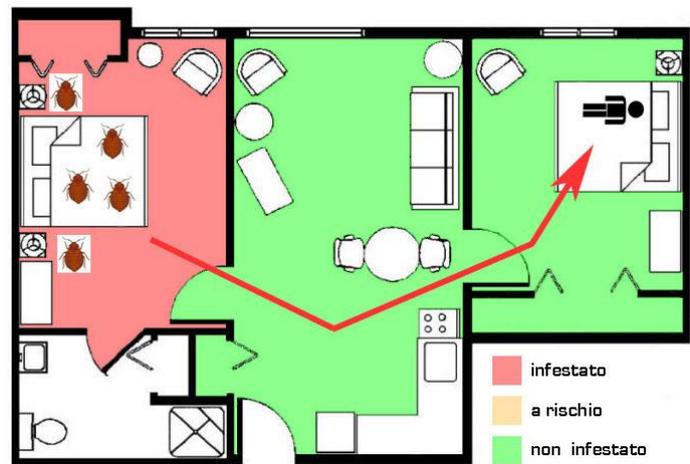


Nessun tipo di insetticida di libera vendita ha effetto sulle uova.

Quindi, per quanto possa risultare naturale e spontaneo, non fate nessun tipo di trattamento "fai da te": peggiorereste solo in modo imprevedibile la situazione.

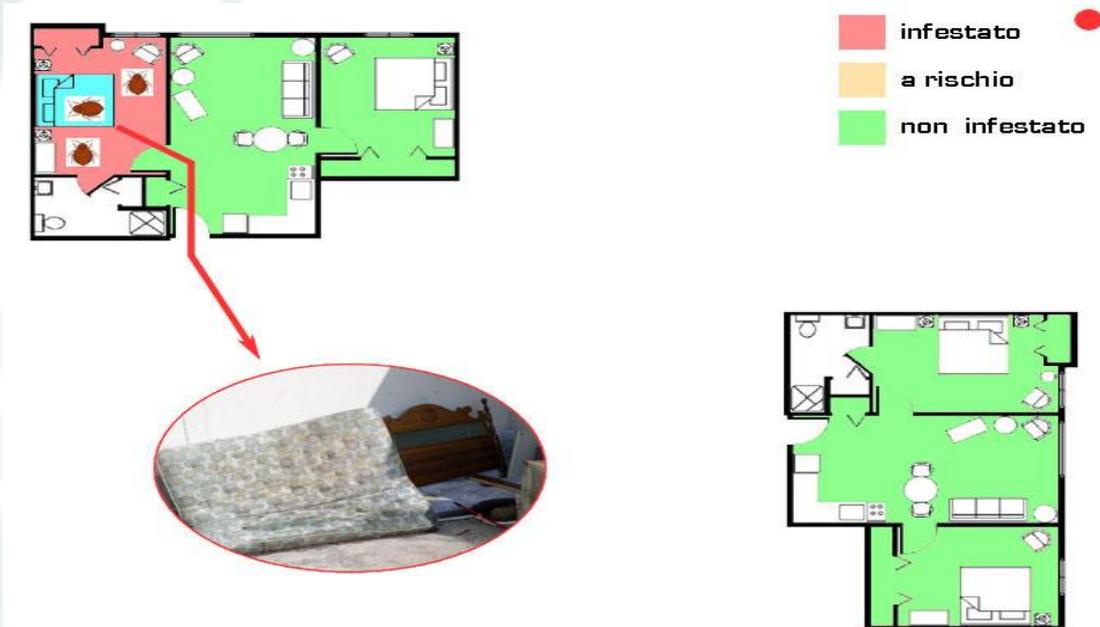
#### 5. Non andate a dormire in un'altra stanza da letto

Le cimici dei letti tendono a seguire i propri ospiti per poter continuare a nutrirsi: se vi trasferite a dormire in un'altra stanza è quindi molto probabile che in tempi brevi anch'essa diventi infestata, aumentando le dimensioni e la complessità del fenomeno. E' inoltre altamente probabile che, nella ricerca di un ospite, le cimici si dirigano verso stanze occupate da altre persone o verso locali normalmente poco sensibili alle infestazioni (cucina, sala, etc.).



Certo, l'idea di rimanere a dormire in una stanza che si sa essere infestata da un parassita è una prospettiva indubbiamente poco gradevole, ma l'alternativa è quella di finire con l'aver una infestazione diffusa in tutta la casa, con tutte le spiacevoli conseguenze del caso.

## 6. Non andate a dormire sul divano



Vale lo stesso discorso già fatto per il cambio di stanza: presto o tardi le cimici troveranno la strada per raggiungervi, andando a infestare le vicinanze del nuovo posto in cui avete deciso di dormire. Divani e divani-letto infestati, a causa della loro complessità strutturale, sono oltretutto notevolmente più difficili da bonificare rispetto alla struttura del letto o al materasso.

## 7. Non buttate via il letto e/o il materasso



**Un materasso abbandonato in strada mostra segni inequivocabili (macchie fecali) della presenza di un'infestazione da cimici dei letti.**

Buttare via il letto e/o il materasso non elimina di certo l'infestazione in corso, in quanto le cimici si annidano anche in molti altri posti diversi. Sostituire letto e/o il materasso è economicamente oneroso, e i nuovi acquisti risulteranno anch'essi infestati in breve tempo. L'eliminazione della struttura del letto e del materasso può contribuire a diffondere l'infestazione nel resto della casa (durante il trasporto). L'abbandono in strada di materiale lettericcio infestato senza le dovute precauzioni può contribuire a diffondere l'infestazione in altri luoghi, qualora il materiale venga raccolto e riutilizzato.

Nella maggior parte dei casi tanto il letto quanto il materasso possono essere bonificati, ma dovrà essere il tecnico della disinfestazione, dopo aver effettuato l'ispezione, a dare indicazioni precise in merito, decidendo caso per caso.

Gli oggetti eventualmente da eliminare dovranno in ogni caso essere sigillati e conferiti direttamente in discarica o, in alternativa, resi inservibili (danneggiandoli in modo irreparabile), sigillati e contrassegnati con cartelli che indichino chiaramente la presenza di cimici dei letti



**Nel giro di poche ore entrambi i materassi sono spariti, rimossi da ignoti. Da qualche parte è iniziata una nuova infestazione da cimici dei letti.**

## 10. Prima dell'intervento

Quale che sia il tipo d'intervento programmato, esistono comunque alcuni accorgimenti utili da adottare per rendere i trattamenti più agevoli e più efficaci.

### - *Vuotare armadi e cassetti*

Le cimici tendono ad annidarsi soprattutto nelle strutture, per cui la rimozione del contenuto di armadi e cassetti renderà più facile il trattamento del loro interno. Il materiale rimosso dev'essere chiuso in sacchetti o contenitori sigillati e dovrà essere a sua volta disinfestato (lavaggio a 60°C, trattamento termico o altro) prima di poter essere nuovamente utilizzato.

### - *Rimuovere le tende*

Le tende vanno rimosse, chiuse in sacchetti di plastica sigillati e in seguito lavate a 60°C. Attendere l'eliminazione certa dell'infestazione prima di ripristinarle.

### - *Riordinare l'ambiente*

Un ambiente in disordine rende difficile o addirittura impossibile effettuare adeguatamente l'intervento. Eliminate tutto che può costituire un luogo idoneo per l'annidamento e non risulta strettamente necessario. Ricordate che le cimici preferiscono materiali come carta, cartone, tessuti e legno, per cui non fatevi scrupolo di eliminare in prima battuta scatoloni in cartone ondulato (impossibili da bonificare), vecchie carte o oggetti in legno e tela non facilmente sanificabili. Tutto il materiale da eliminare va reso inservibile, sigillato in sacchi di plastica e smaltito.

- *Liberare lo spazio sotto il letto*

Spesso lo spazio sottostante il letto viene utilizzato come "magazzino" per oggetti vari (borse, valigie, scatole e quant'altro) che, data la prossimità alla zona "calda" dell'infestazione, risultano con grandissima probabilità a loro volta infestati. La zona va sgomberata e resa libera (il letto dovrà essere probabilmente spostato e smontato durante la fase d'intervento), e gli oggetti rimossi sanificati (se e quando possibile) o eliminati, secondo le procedure già descritte.

- *Gli oggetti "difficili"*

Esistono oggetti assai difficili da bonificare (libri, riviste, apparecchiature elettroniche, etc.) e che tuttavia, in misura maggiore o minore, sono colonizzabili dalle cimici. Se non è possibile la loro rimozione dovranno essere oggetto di intervento da parte del disinfestatore che applicherà le tecniche opportune cercando di operare in maniera non distruttiva **e magari con possibili limitazioni nel risultato finale.**

**NB: Dalla nostra esperienza riteniamo sufficiente che il letto, durante l'intervento, non abbia lenzuola e copri materasso e che non ci siano oggetti sotto il letto.**

## 11. Durante gli interventi

La procedura di eliminazione delle cimici può richiedere da uno a tre o più interventi per conseguire i risultati desiderati, scadenzato ogni 10-15 gg. Esistono anche in questo caso alcuni accorgimenti da adottare tra un intervento e l'altro per rendere più efficace la gestione del problema

- *Isolare il letto*

Letto e materasso restano comunque il "centro di gravità permanente" delle cimici: impedire loro l'accesso alla strutture del materasso contribuirà a consentirvi sonni tranquilli e ad evitare il riformarsi anche temporaneo dell'infestazione.

Ecco come procedere:

- isolare il materasso rivestendolo con una guaina antiallergica per acari. Ciò impedirà ad eventuali cimici rimaste in sito di raggiungervi, costringendole ad una lenta morte per fame. D'altro canto, se l'intero letto dovesse subire una nuova infestazione, sarà più agevole bonificare la sola guaina (lavandola) che non l'intero materasso.
- isolare la struttura, tenendola staccata di almeno 15-20 cm da pareti e altri mobili.
- isolare la struttura da terra, inserendo i piedi del letto in piccoli recipienti con le pareti lisce (metallo o vetro), eventualmente contenenti qualche cm di acqua e sapone, per impedire la ricolonizzazione da parte di cimici ancora presenti nell'ambiente. Evitare inoltre che le coperte o le lenzuola possano toccare per terra.

Una volta isolato il letto, le cimici eventualmente ancora presenti tenderanno comunque a rimanere nelle immediate vicinanze, attratte dalla vostra presenza ma impossibilitate a raggiungervi. Ciò eviterà che possano disperdersi per la casa in cerca di nuovi ospiti, mantenendo l'infestazione localizzata e pertanto più facile da eliminare con i trattamenti successivi. Nel caso di un trattamento singolo, questi accorgimenti vi consentiranno comunque di verificarne l'efficacia, proteggendovi nel contempo da eventuali esemplari fortuitamente sopravvissuti.

Mantenere il controllo su ciò che entra ed esce dalla stanza.

E' importante non abbassare la guardia in questo senso fino alla completa eliminazione del fenomeno, perché sussiste sempre il rischio di trasportare insetti in ambienti contigui non ancora infestati.

## **12. Dopo gli interventi**

Terminato l'intervento e/o il ciclo di interventi, l'infestazione dovrebbe risultare del tutto eradicata. E' necessario comunque un periodo "di sicurezza" di un paio di mesi circa (niente punture, niente esemplari o nuove tracce). E' importante perciò non abbassare la guardia e mantenere per un certo periodo un comportamento estremamente cauto e prudente.

Ispezione di verifica dei risultati.

Un paio di settimane dopo la data dell'ultimo intervento, verificare con una accurata ispezione l'assenza del parassita in tutti i suoi stadi vitali. In caso vengano riscontrate tracce residue di infestazione sarà necessario un ulteriore intervento "di rifinitura" per essere sicuri di aver eliminato il problema.

Ovviamente tale intervento dovrà essere poi seguito da un'altra ispezione di verifica che ne confermi l'esito.

Controllate spesso letto e materasso.

Per un paio di mesi dopo la fine del trattamento, effettuate almeno un controllo settimanale per verificare l'assenza di cimici o delle loro tracce. Questo suggerimento risulta in realtà del tutto superfluo, perché chiunque abbia subito una infestazione da cimici dei letti tende automaticamente a diventare un po' suscettibile al riguardo e a controllare spesso senza neanche bisogno che gli venga suggerito.