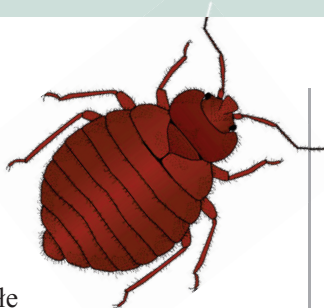


Pluskwy stały się ostatnio plagą i można znaleźć je prawie wszędzie – od schroniska dla bezdomnych do hoteli z czterema gwiazdkami. Nikt nie wie dokładnie dlaczego wróciły, ale te małe insekty nie chcą się od nas wyprowadzić. Mimo, że są niewielkie, mogą być wielkim kłopotem, bo tak trudno je znaleźć. Przeczytaj porady jak usunąć tego uporczywego szkodnika.

### BIOLOGIA

Zrozumienie zachowania i zwyczajów pluskwiew pomoże ci się ich pozbyć.



- Dorosłe pluskwy są płaskie, małe (mniej niż ¼ cala długości), o owalnym kształcie, bez skrzydeł, o kolorze czerwobrunatnym. Niedojrzałe owady są mniejsze i mają kolor bursztynowy. Jaja są maleńkie i białe.
- Żywią się krwią, a ich ulubiony posiłek to krew ludzka i zwierzęca. Pluskwy potrzebują krwi, aby rosnąć i **mogą żyć do roku z jednego posiłku.**
- Pluskwy zazwyczaj kęszą w nocy, kiedy śpimy.
- Pluskwy mogą przenosić się na ubraniu, meblach, pościeli i z bagażem. Pluskwy mogą żyć w szparach i szczelinach w łóżku i w pomieszczeniu gdzie śpisz.

### SPRAWY ZDROWOTNE

- Nie są nosicielami znanych chorób zakaźnych.
- Ukąszenia mogą spowodować alergiczną reakcję objawiającą się opuchlizną i swiędem skóry.
- Zakażenia skóry i obliźnienia mogą wystąpić jako rezultat podrapań.
- Większość ludzi nie ma żadnej reakcji na ugryzienia.
- Brak snu jest poważnym skutkiem ubocznym powodującym zmniejszoną uwagę, utratę wydajności w pracy i problemy z ogólnym samopoczuciem.

### ZAPOBIEGANIE

Pluskwy są małe, poruszają się w nocy i mogą przenosić się z miejsca na miejsce na różnych przedmiotach. Zapobieganie zapluskwieniu jest więc trudne. Na początek możesz podjąć następujące kroki:

- **Uważaj na oznaki pluskwiew:** budzenie się z ugryzieniami, żywe owady, ciemno czerwone albo czarne kropki na pościeli, dywanie, ścianach i meblach. Wczesne znalezienie pluskwiew jest kluczem do zapobiegania ich rozprzestrzeniania się.
- **Pomaluj i wypełnij szpary wkoło miejsca gdzie śpisz** – wokół listwy przypodłogowej, okien i ramy łóżka – czyli tam gdzie chowają się pluskwy.
- **Dokładnie sprawdź używane meble,** zanim przyniesiesz je do domu. Szukaj znaków infestacji w poduszkach, zamkach, szwach i pod spodem, włącznie ze sprężynami i ramami. Jeśli to możliwe, używaj szkła powiększającego. Wystrzegaj się rzeczy zostawionych w alejkach i na śmietniku.
- **Jeśli zatrzymałeś się na noc poza domem,** w nieznanym miejscu, obejrzyj materac i meble. Pluskwy mogą wrócić z tobą do domu na ubraniu albo z bagażem.



# PLUSKWY



MIDWEST PESTICIDE  
ACTION CENTER

## USUWANIE

Bądź cierpliwy!! Usunięcie pluskwiew wymaga wielu różnych kroków przez kilka tygodni. Bądź wytrwały i nie poddawaj się, a uda ci się ich pozbyć.

- 🌿 Znajdź gdzie się chowają. Pluskwy nie gnieźdzą się tylko po materacem (choć jest to ich ulubione miejsce). Szukaj ich wzdłuż desek przypodłogowych, pod meblami i w innych okolicznych ciemnych miejscach. Specjalne przyrządy do wykrywania pluskwiew, albo kartoniki z klejem mogą pomóc ci je znaleźć.
- 🌿 Starannie odkurzaj zapluskwione miejsca. To pomoże szybko zmniejszyć infestację. Usuń torbę z odkurzacza, albo jej zawartość, włóż ją do torby plastikowej, zawiąż szczelnie i od razu wyrzuć na śmietnik. Samo odkurzanie nie pozbędzie się plagi.
- 🌿 Wyczyść meble i inne powierzchnie używając steamera (steamer to specjalne urządzenie do czyszczenia, które wytwarza gorącą parę). Zabije to pozostałe pluskwy i niewidoczne jaja. Ręczne steamery można łatwo kupić w sklepie i na internecie. Czas czyszczenia zależy od temperatury pary – im wyższa temperatura tym szybciej para zabije owady. Przejeżdż steamerskim powoli nad zapluskwionymi powierzchniami. Zawsze używaj go ostrożnie, aby uniknąć oparzeń.
- 🌿 Włóż materace w specjalne pokrowce, które nie przepuszczają pluskwiew. Pokrowce są tak zrobione, aby się nie drzeć. Mają szczelny zamek, który uniemożliwia wydostawanie się pluskwiew. Zostaw materac w pokrowcu przez co najmniej jeden rok i odsuń łóżko od ściany. Nie pozwól, aby pościel dotykała podłogi, zmieniaj często pościel aż do wyeliminowania problemu.
- 🌿 Pierz pościel, brudną bieliznę i zapluskwione ubranie w gorącej wodzie. Susz w suszarce ustawionej na gorącą temperaturę (im wyższa temperatura, tym lepiej). Rzeczy, które nie zostały wyprane, nie da się ich prać, albo nadają się tylko do prania chemicznego, mogą być wrzucone do suszarki przynajmniej na 20 minut, aby zabić pluskwy.

- 🌿 Nie musisz wyrzucać mebli ani materaca. Większość rzeczy może być odpluskwiona. Porozmawiaj z fachowcem od dezynsekcji zanim cokolwiek wyrzucisz.
- 🌿 Zapluskwione przedmioty zostawione w miejscach wspólnego użytku mogą umożliwić pluskwom rozprzestrzenienie się do innych mieszkańców budynku. Zaznacz, albo zostaw kartkę na wszystkim co wyrzucasz, aby inni nie przynieśli pluskwiew do swojego domu.
- 🌿 Nie używaj środków chemicznych wkoło miejsc gdzie śpisz, chyba że takie użycie przeciwko pluskwom jest wyraźnie zezwolone na opakowaniu.
- 🌿 Jeśli wynajmujesz mieszkanie – zawiadom właściciela, jeśli zobaczysz jakiegokolwiek oznaki, że w mieszkaniu są pluskwy. Masz prawo do mieszkania, które jest bezpieczne i w dobrym stanie. Współpracuj z właścicielem, aby poradzić sobie z problemem i zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się pluskwiew.

Pamiętaj, nie ma magicznego sposobu, który zagwarantuje wytepienie pluskwiew. Powyższe porady nie mają na celu zastąpić specjalistów od dezynsekcji. Użycie środków owadobójczych może być konieczne. Jeśli możliwe, poradź się specjalisty, zanim użyjesz insektycydów na pluskwy, szczególnie w przypadku, gdy chcesz użyć je tam, gdzie są ludzie, którzy mają problemy zdrowotne.

## PRZYPISY

- 1.) L.J. Pinto, R. Cooper and S.K. Kraft. 2007. *Bed Bug Handbook: The Complete Guide to Bed Bugs and Their Control*. Pinto & Associates, Inc. Mechanicsville, MD.
- 2.) Dr. Jody Gangloff-Kaufmann and Jill Shultz. 2003. "Bed Bugs Are Back: an IPM answer". New York State Integrated Pest Management Program, Cornell Cooperative Extension, Cornell University. [http://www.nysipm.cornell.edu/publications/bed\\_bugs/files/bed\\_bug.pdf](http://www.nysipm.cornell.edu/publications/bed_bugs/files/bed_bug.pdf)
- 3.) Dr. Stephen A. Kells and Jeff Hahn. 2006. "Traveler Q & A: Preventing bed bugs from hitchhiking to your home". Communication and Educational Technology Services, University of Minnesota Extension. <http://www.extension.umn.edu/distribution/housingandclothing/M1196.html>
- 4.) UC IPM Online. 2002. "Bed Bugs". Statewide IPM Program, Agriculture and Natural Resources, University of California. <http://www.ipm.ucdavis.edu/PMG/PESTNOTES/pn7454.html>

**Głównym celem Midwest Pesticide Action Center jest zmniejszanie ryzyka pestycydów dla zdrowia i środowiska i propagowanie bezpieczniejszych alternatyw w Illinois**

4611 N. Ravenswood Ave., Suite 107, Chicago, Illinois 60640 Tel: 773/878-PEST (7378) Fax: 773/878-8250 Web: [www.midwestpesticideaction.org](http://www.midwestpesticideaction.org)