

# CIMICI DEI LETTI

## GUIDA PER ESCURSIONISTI

### BED BUGS A PRACTICAL GUIDE FOR HIKERS

Le cimici dei letti si diffondono soprattutto attraverso gli escursionisti: piccoli comportamenti corretti possono prevenire grandi infestazioni.

Le cimici dei letti (*Cimex lectularius*) sono artropodi ectoparassiti ematofagi dell'uomo e di altri mammiferi e uccelli. In particolare, gli ambienti caratterizzati da spazi comuni sovraffollati e da un ricambio frequente di ospiti sono ad alto rischio di infestazione. Le cimici dei letti si diffondono principalmente attraverso il trasporto di oggetti infestati (es. zaini, valigie) e sono comuni in luoghi con frequenti movimenti di persone, come alberghi, rifugi e mezzi di trasporto.

Le punture di cimici sono fastidiose ma non pericolose. Sono indolori, ma in alcuni soggetti esposti possono essere molto pruriginose. Possono presentarsi con una distribuzione lineare o a gruppi. I segni delle punture scompaiono dopo circa 1 settimana.

Bed bugs are spread mainly through walkers and travellers. A few sensible precautions can prevent serious infestations.

Bed bugs (*Cimex lectularius*) are blood-feeding parasites that live on humans, as well as other mammals and birds. Environments with overcrowded shared spaces and a frequent turnover of guests are at greater risk of infestation. Bed bugs spread mainly through infested belongings such as rucksacks, luggage and sleeping gear, and are commonly found in places with a constant movement of people, including hotels, alpine huts and public transport.

Bed bug bites are unpleasant but not dangerous. They are often painless at first, although some people may develop very itchy reactions. Bites may appear in lines or small clusters. In most cases, the marks disappear within a week.



#### REGOLE DI COMPORTAMENTO



**Lo zaino è il principale veicolo.** Le cimici si diffondono soprattutto tramite bagagli e oggetti personali; evita di appoggiare lo zaino sul letto, vicino al materasso e chiudilo in sacchi o in contenitori dedicati (se disponibili nel rifugio).



**Attenzione al posto letto.** Le cimici si nascondono in fessure e crepe, soprattutto vicino al letto. Controlla rapidamente le cuciture del materasso, le coperte, gli angoli del letto e la presenza di eventuali puntini neri (escrementi).



**Gestione di vestiti, beni personali e sacco a pelo.** Non lasciare indumenti sparsi. Tieni tutto chiuso nello zaino o in sacchi. Se sospetti infestazione: lava a  $\geq 60^{\circ}\text{C}$  oppure congela ( $-18^{\circ}\text{C}$  per almeno 2/3 giorni).



**Se sospetti la presenza di cimici.** Avvisa subito il gestore del rifugio, non cambiare stanza senza segnalare, non portare beni personali potenzialmente infestati in altri rifugi.



**Evita la diffusione.** Le cimici viaggiano con te, non saltano né volano. Quando rientri a casa: controlla zaino e attrezzatura, non appoggiare lo zaino sul letto, lava tutto con cura.



**Cosa NON fare.** Le cimici possono infestare anche ambienti puliti. Non usare spray o insetticidi improvvisati. Non sottovallare il problema. Non pensare che siano legate alla scarsa igiene.

#### HOW TO HELP PREVENT BED BUGS



**Rucksacks are one of the main vehicles for bed bug spread.** Bed bugs are commonly transported through luggage and personal belongings; avoid placing your rucksack on the bed or near the mattress, and keep it closed inside bags or dedicated storage containers whenever available in the refuge.



**Check your sleeping area.** Bed bugs hide in cracks and crevices, especially around beds. Take a quick look at mattress seams, blankets, bed frames and corners for small black marks or other signs of infestation.



**Keep clothing and sleeping gear contained.** Do not leave clothes or personal belongings lying around shared rooms. Keep everything inside your rucksack or in sealed bags. If you suspect exposure to bed bugs, wash items at  $60^{\circ}\text{C}$  or above, or freeze them at  $-18^{\circ}\text{C}$  for at least 48-72 hours.



**If you suspect bed bugs.** Notify the mountain refuge manager as soon as possible. Do not move to another room without reporting the issue, and avoid taking potentially infested belongings into other huts.



**Help prevent the spread.** Bed bugs travel with people and equipment, they do not jump or fly. When returning home, inspect your rucksack and gear carefully, avoid placing them on your bed, and wash clothing and equipment thoroughly.



**What NOT to do.** Bed bugs are not a sign of poor hygiene, they can infest even very clean environments. Do not use improvised sprays or insecticides, and do not ignore the problem or underestimate the risk.