



Checklist protezione zanzare – Viaggio in Africa

Repellenti efficaci

- ☐ Repellente con DEET 20–50% (zona a rischio malaria/dengue)
- ☐ Oppure repellente con Icaridina/Picaridina 20–25%
- ☐ Repellente alternativo (IR3535 o Citriondiol) – per pelli sensibili/bambini
- ☐ Spray repellente per tessuti (es. permetrina)
- ☐ Spray per ambienti o zanzare da interni (se alloggi in zone rurali)
- ☐ Spirali antizanzare (solo per uso esterno, dove ammesso)
- ☐ Presa elettrica antizanzare con pastiglie o liquido

Protezione fisica

- ☐ Zanzariera da viaggio, volendo impregnata
- ☐ Vestiti coprenti a maniche e pantaloni lunghi
- ☐ Vestiti trattati con permetrina (acquistati o trattati da te)
- ☐ Cappello con protezione per la nuca (facoltativo)
- ☐ Calze lunghe (soprattutto in zone di savana o durante il tramonto)

Extra per bambini o pelli sensibili

- ☐ Repellente con IR3535 o Icaridina
- ☐ Zanzariera per passeggino (se necessario)
- ☐ Body o tutine a manica lunga in cotone leggero

Da ricordare

- ☐ Applica la crema solare prima del repellente
- ☐ Non usare il repellente su ferite o mucose
- ☐ Lava le mani dopo averlo applicato

 **Suggerimento:** Porta i repellenti nel bagaglio a mano se hai voli interni o rischi di perdere il bagaglio principale.