



Api, Vespe, Zanzare: consigli pratici per evitare le punture d'insetto

Durante la bella stagione si è più esposti al rischio di **punture di api, vespe, calabroni, zanzare**. Questi insetti, normalmente, attaccano solo per difesa quando si sentono minacciati. In genere le loro punture si risolvono con un po' di prurito, gonfiore e/o dolore, solo nel caso che la persona punta sia allergica si può avere una grave reazione di carattere generale e in alcuni casi anche shock anafilattico.

Di seguito alcuni suggerimenti:

1. **Evitare** l'uso, specie all'aperto, di **deodoranti**, di **lozioni** e di **profumi**. Le api sono capaci di rilevare odori e profumi anche a notevole distanza.
2. **Non camminare a piedi nudi** o con zoccoli o scarpe aperte nei prati, alcuni tipi di vespe fanno il nido nel terreno e le api cercano il polline anche sui fiori di prato.
3. **Non indossare abiti dai colori sgargianti**, attirano molto le api, preferire abbigliamento di colore bianco, beige o altri colori chiari e tenui.
4. **Non usare abiti molto larghi**, api e vespe possono introdursi all'interno e rimanere intrappolate. È preferibile indossare un abbigliamento aderente.
5. Attenzione ai pic-nic, **l'odore del cibo e delle bevande** (specie quelle zuccherate o i succhi a base di frutta) **attira api e vespe**.
6. È normale aver paura di api, vespe o calabroni, ma **la cosa peggiore** che si possa fare è quella di **cercare di allontanarli con gesti bruschi** che ottengono invece di rendere più aggressivi le vespe e altri insetti. Quando un'ape, un calabrone o una vespa si avvicina raramente lo fa perché vuole pungerti, quindi mantieni la calma e resta fermo. Appena si accorgeranno che non sei un fiore ma una persona voleranno via.

Se nonostante i suggerimenti siete stati punti da qualche insetto, potete usare [QUALLEN® gel](#) per lenire il prurito causato dalla puntura di zanzara, ape, vespa o altri insetti.

SCOPRI QUALLEN GEL