

Insect Precautions Fact Sheet

How Do You Protect Yourself From Mosquito and Other Insect Bites?

Protect yourself and the space around you:

- Be aware of biting patterns and reduce exposure during most frequent biting times (i.e.; day vs. evening/night; rural vs. urban)
- Wear clothes that are light in colour and fit loosely
- Wear shirts with long sleeves, rolled down
- Wear pants tucked into your socks or shoes
- Ensure there is screening on doors, windows and areas between the roof and walls

Use insect repellent on your exposed skin (skin that is not covered by clothing):

- The risk of diseases spread by mosquitoes and other insects is greater for children & pregnant women, than the possible risk of side effects from the repellent, if it is used as directed
- Avoid putting repellent on children's hands if they are likely to put their fingers in their eyes or mouth
- Insect repellent should be washed off as soon as it is no longer needed (i.e.; such as after entering a well-screened, insect-free area)

Age	Insect Repellent	Frequency*
Infants less than 6 months*	Preferred: 10% Icaridin 2 nd Choice: 10% DEET	Once a day
Children 6 months to less than 2 years	Preferred: 20% Icaridin 2 nd Choice: 10% DEET	Once a day
Children 2 years to less than 12 years	Preferred: 20% Icaridin 2 nd Choice: 10% DEET	Up to 3 times a day
Children 12 years and older & adults	20 -30% DEET or 20% Icaridin	Up to 3 times a day

- Alternative for children 3 years of age and older: products with 10% Eucalyptus (also known as

PMD); but they do not work as well and do not provide long term protection

- Soybean oil and citronella repellents are not recommended for travellers to high risk areas

Use products treated with insecticide:

- Sleep under an insecticide (i.e.; permethrin or deltamethrin) treated bed net (ITN), when in areas with evening and nighttime biting mosquitoes & other insects.
- Insecticides are usually well tolerated. If you have asthma, you may experience wheezing when under a new ITN that has just been taken out of the bag.
- The insecticide on the net lasts anywhere between 6 to 12 months and is considered safe for pregnant women and children
- Tuck the net under the mattress and make sure there are no holes in the net
- Wear clothing treated with insecticide

The following items are not recommended as ways to prevent illnesses transmitted by mosquitoes and other insects (as their safety profile and how well they work are not certain):

- Insecticide coils or vaporizers, aerosols & space sprays, & insecticide treated bed sheets
- Ultrasonic devices, wristbands, neckbands or ankle bands treated with insecticide, electrocuting devices like "bug zappers", odour-baited mosquito traps, citrosa plants (geraniums), oral Vitamin B 12, skin moisturizers that do not contain an approved repellent

What Do You Need to Know About the Use of Sunscreen and Insect Repellent?

- If you are using sunscreen and an insect repellent at the same time, apply sunscreen 15 minutes before the insect repellent. Choose an SPF (Sun Protection Factor) of 30 or higher as the insect repellent may decrease how well the sunscreen works.

***Note:** Insect repellents and insecticides used in Canada must be reviewed for how well they work and for their safety profile, by Health Canada's Pest Management Regulatory Agency (PMRA); keeping in mind that these recommendations are for those living in Canada. When travelling to areas where there is increased risk of diseases caused by insects, and where these insects cannot be avoided (ex; by use of insecticide treated nets): recommendations for use of repellents are different for pregnant women & infants less than 6 months of age as well as the frequency for all children or adults; repellents may be applied more often than noted. In general, if biting is occurring before the recommended duration of effectiveness, it is recommended to reapply the repellent.

Reference: CATMAT Statement on Personal Protective Measures to Prevent Arthropod Bites, Nov 2012
 CATMAT Summary of Recommendations for the Prevention of Malaria, April 3, 2014



Fiche d'information sur les précautions contre les insectes

Comment peut-on se protéger contre les piqûres de moustiques et les morsures d'insectes?

Protégez-vous, ainsi que l'espace qui vous entoure:

- S'informer sur les habitudes des insectes piqueurs et réduire l'exposition durant les périodes plus propices aux piqûres (p. ex.; jour c. soir/nuit; région rurale c. urbaine).
- Porter des vêtements amples et de couleur pâle.
- Porter des manches longues, non roulées.
- Porter des pantalons, le bas rentré dans les chaussures ou les chaussettes.
- S'assurer de la présence de moustiquaires sur les portes, les fenêtres et les espaces entre le toit et les murs.

Utilisez un insectifuge sur la peau exposée (peau non recouverte par les vêtements):

- Les risques de maladies propagées par les moustiques et les autres insectes sont plus élevés pour les enfants et les femmes enceintes que les possibles risques d'effets secondaires dus aux insectifuges, si ceux-ci sont utilisés conformément aux instructions.
- Éviter de mettre de l'insectifuge sur les mains des enfants s'ils sont susceptibles de se mettre les doigts dans les yeux ou la bouche.
- L'insectifuge doit être enlevé dès qu'il n'est plus nécessaire (p. ex., après l'arrivée dans un endroit sans insecte et protégé par des moustiquaires).

- Autre option pour les enfants de 3 ans et plus : des produits contenant 10 % d'eucalyptus (aussi appelé PMD); mais ils ne sont pas aussi efficaces et ne fournissent pas une protection de longue durée.
- Les insectifuges à base d'huile de soja et de citronnelle ne sont pas recommandés pour les voyages dans les régions à risques élevés.

Utilisez des produits traités à l'insecticide:

- Dormez sous un filet protecteur traité à l'insecticide (p. ex.; perméthrine ou deltaméthrine) dans les régions où les moustiques et autres insectes sont actifs le soir et la nuit.
- Les insecticides sont habituellement bien tolérés. Si vous avez l'asthme, vous pourrez éprouver une respiration sifflante lorsque vous vous trouvez sous un nouveau filet protecteur traité à l'insecticide que vous venez de sortir de son sac.
- L'insecticide sur le filet est efficace de 6 à 12 mois et est considéré comme sécuritaire pour les femmes enceintes et les enfants.
- Rentrez le filet sous le matelas et assurez-vous qu'il ne comporte pas d'ouverture.
- Portez des vêtements traités à l'insecticide.

Les produits suivants ne sont pas recommandés pour prévenir les maladies transmises par les moustiques et autres insectes (car leur profil d'innocuité et leur efficacité sont incertains):

- Les insecticides en serpentins, vaporisateurs, aérosols ou pulvérisateurs, et les draps traités à l'insecticide.
- Les appareils à ultrasons, les bracelets, colliers ou bracelets de chevilles traités à l'insecticide, les appareils électrocuteurs, comme des « zappeuses d'insectes », les pièges qui attirent les insectes par l'odeur, les géraniums (citrosa), les comprimés de vitamine B 12, les hydratants pour la peau qui ne contiennent pas un insectifuge approuvé.

Ce que vous devez savoir sur l'utilisation d'écran solaire et d'insectifuge

- Si vous utilisez à la fois un écran solaire et un insectifuge, appliquez l'écran solaire 15 minutes avant l'insectifuge. Choisissez un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus, car l'insectifuge peut réduire l'efficacité de l'écran solaire.

Âge	Insectifuge	Fréquence*
Nourrissons de moins de 6 mois*	De préférence : 20 % d'icaridine 2 ^e choix : 10 % de DEET	Une fois par jour
Enfants de 6 mois à moins de 2 ans	De préférence: 20 % d'icaridine 2 ^e choix : 10 % de DEET	Une fois par jour
Enfants de 2 ans à moins de 12 ans	De préférence: 20 % d'icaridine 2 ^e choix : 10 % de DEET	Maximum de 3 fois par jour
Enfants de 12 ans et plus et adultes	20 à 30 % de DEET ou 20 % d'icaridine	Maximum de 3 fois par jour

*Nota : L'efficacité et l'innocuité des insectifuges et des insecticides utilisés au Canada doivent être évaluées par l'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire de Santé Canada (ARLA); il ne faut pas oublier que ces recommandations visent les personnes qui vivent au Canada. Lorsque vous voyagez dans des régions où les risques de contracter des maladies transmises par des insectes sont plus élevés, et lorsque ces insectes ne peuvent pas être évités (p. ex., par l'utilisation de filets traités à l'insecticide) : les recommandations concernant l'utilisation d'insectifuges sont différentes pour les femmes enceintes et les nourrissons de moins de six mois, tout comme la fréquence d'utilisation pour tous les enfants ou les adultes; les insectifuges peuvent être appliqués plus souvent. En général, si une piqûre survient avant la fin de la durée prévue de l'efficacité du produit, il est recommandé de faire une nouvelle application.

Référence : CCMTMV, Déclaration relative aux mesures de protection individuelle pour prévenir les piqûres ou morsures d'arthropodes, nov. 2012.

CCMTMV, Résumé des recommandations sur la prévention du paludisme, le 3 avril 2014.