

**STOP  
CIMKAVE!**



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Grand Est



# PËRMBLEDHJE

<b>1</b>	<b>ÇFARË DUHET DITUR PËR ÇIMKËN?</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>SI TA DI NËSE KAM ÇIMKA NË SHTËPI?</b> .....	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>SI TË ÇLIROHEM NGA ÇIMKAT?</b> .....	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>SI TA SHMANGNI NJË INFESTIM ÇIMKASH?</b> .....	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>DISA VIDEO SHPJEGUESE DHE INFORMACIONE PLOTËSUESE</b> .....	<b>18</b>



# SI TË LUFTONI KUNDËR ÇIMKAVE?

Që nga fundi i viteve '90, çimkat kanë njohur një përhapje më të madhe kryesisht për shkak të shtimit të udhëtimeve ndërkombëtare dhe/ose shfaqjes së rezistencës ndaj insekticideve.

Mund të gjejmë çimka në vende banimi (shtëpi, ndërtesa), por edhe në hotele, në transport publik, ose edhe në salla kinemash.

Dhe nuk mjafton që një shtëpi të jetë e pastër për të qenë e mbrojtur nga një infestim çimkash. Kushdo mund të preket nga kjo fatkeqësi.

Mos pritni t'ju pushtojnë çimkat për të reaguar dhe për të shmangur përhapjen.

**Ndërhyni sa më shpejt që të jetë e mundur!**



# 1. ÇFARË DUHET DITUR PËR ÇIMKËN?

**VEÇORITË  
E SAJ**



Ajo ka përmasat e një fare molle (4 deri në 7 mm).

Ajo ka ngjyrë kafe/bezhë.

Një femër pjell 5 deri në 15 vezë/ditë.

Ajo ushqehet vetëm me gjak njeriu, nëpërmjet pickimeve të përsëritura gjatë natës.

Asaj i pëlqejnë vendet e errëta (kryesisht dhomë gjumi dhe dhomë ndenjeje me divan).

Ajo mund t'i mbijetojë mungesës së pranisë së njeriut për 1 vit, në gjendje gjumi.

Jetëgjatësia e saj është nga 6 deri në 24 muaj.

Ajo nuk kërcen dhe nuk fluturon.

**PASOJAT  
E SAJ NË  
SHËNDET**

**Ajo nuk përhap sëmundje.**

**Shqetësime të mundshme:**  
Pickime të shumta në trup,  
pagjumësi dhe çrregullime  
fobike të lidhura me pickimet  
e pandërprera, alergji te dis  
a persona

Mos ngurroni të konsultoheni me një mjek në rast alergjie!

# 2. SI TA DI NËSE KAM ÇIMKA NË SHTËPI?

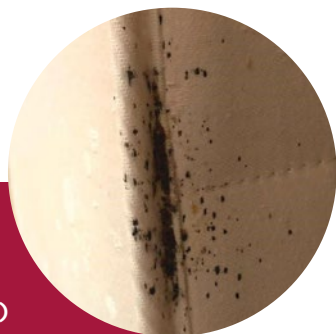
Çimkat shihen me vështirësi me sy të lirë, sepse i largohen dritës natyrale ose artificiale. Ato janë aktive natën, për t'u ushqyer kur njerëzit pushojnë.

Shenjat e pranisë së tyre janë këto:



Njolla gjaku  
në çarçafë

Gjurmë të zeza  
jashtëqitjesh  
në shtroja  
(sustë, dyshek,  
çarçafë, batanije)



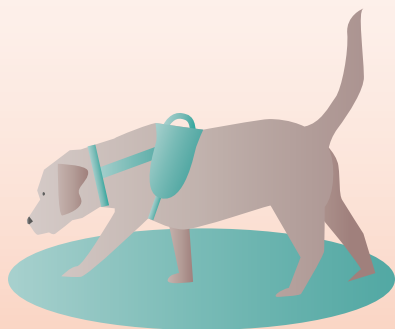
Pickime të shumta  
në trup në grupe  
nga 3 ose 4

**Që në shenjat e para të infestimit, është e domosdoshme të ndërhyhet sa më shpejt të jetë e mundur për të mos rrezikuar që problemi të përhapet në banesa të tjera ose vende publike. Informoni qiradhënësin, pronarin ose administratorin e ndërtesës.**

# SI TA DI NËSE KAM ÇIMKA NË SHTËPI ?

## PËR T'I DALLUAR, DUHET:

Të kontrolloni me lupë dhe elektrik dore vendet ku ato mund të fshihen (krevat, dhomë gjumi, dhomë ndenjje, të gjitha ambientet e banesës nëse është e nevojshme).



Ju mund t'u drejtoheni profesionistëve të zbulimit me qen për të vendosur një diagnozë plotësuese të infestimit.



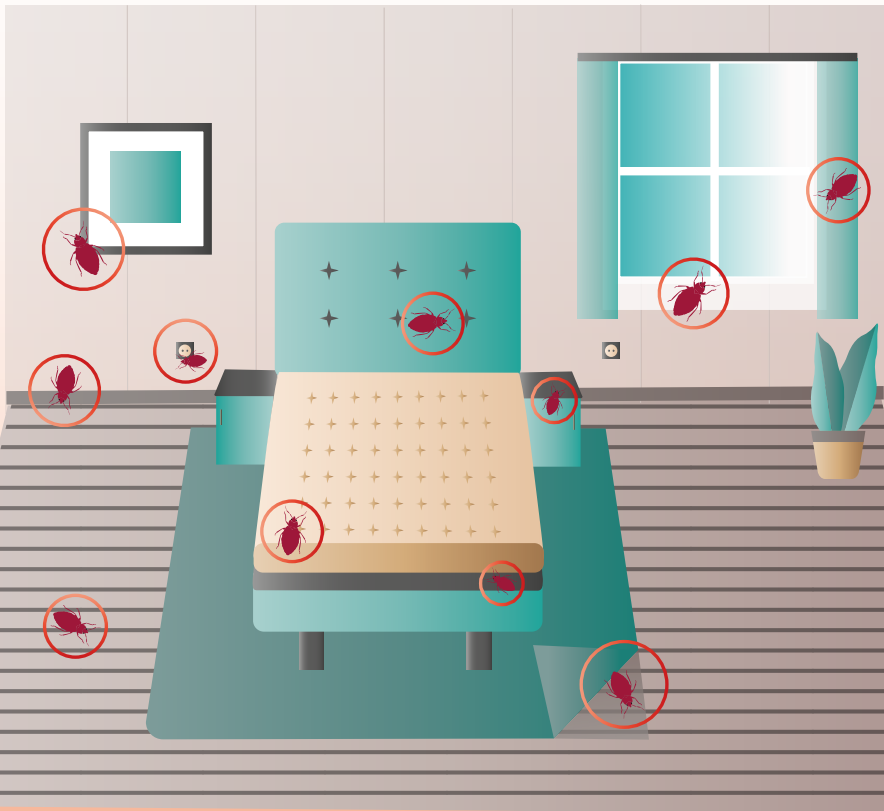


# KU TË KËRKONI?

Kontrolloni në radhë të parë dhomën e gjumit, dhe pastaj, në varësi të infestimit, edhe dhomën e ndenjes, kuzhinën e çdo ambient tjetër të banesës. Kryeni një kontroll të imtësishëm të shtrujave (çarçafë, jastëkë, dyshek, sustë, strukturë e shtratit), veçanërisht pranë zonave të pickuara të trupit, kolltukëve dhe divaneve, librave pranë shtratit, palave të rrobave, bagazheve, letrave murale, perdeve, kornizave, parketeve, plinteve, tavaneve të varura dhe çelësave të dritave.



**Kujdes i veçantë duhet treguar në tegela dhe nëpër qoshe.**



# 3. SI TË ÇLIROHEM NGA ÇIMKAT?

## ÇFARË DUHET TË BËJ:

### Masa luftimi mekanik

Këto etapa janë të domosdoshme për të reduktuar infestimin e çimkave në maksimum dhe për suksesin e trajtimeve kimike të mundshme.

- 1 Trajtoj të gjitha tekstilet**  
(veshje, shtresa të shtëpisë, shtraja shtrati, perde, ...) gjatë larjes me lavatriçe në minimumi 60°C ose me tharëse rrobash për të paktën 1 orë. Mund të përdoren qese të tretshme në ujë për të vendosur tekstilet në lavatriçe. Pas larjes, të gjitha tekstilet do të vendosen në këllëfë hermetikë, ose, në mungesë të tyre, në qese plehrash të mbyllura dhe pajisura me etiketë, në mënyrë që të mos ri-infektohen deri në fund të trajtimit. Ato do të vendosen në një dhomë të painfektuar.

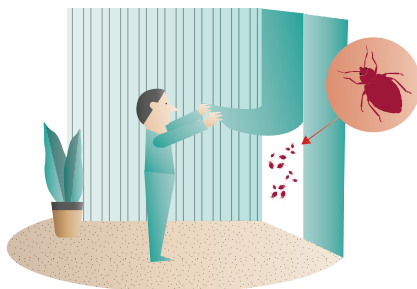


**2****Ingrij**

tekstilet delikate dhe objektet e zbukurimit (libra, lodra...) të paketuar hermetikisht paraprakisht në -18°C për minimumi 72 orë.

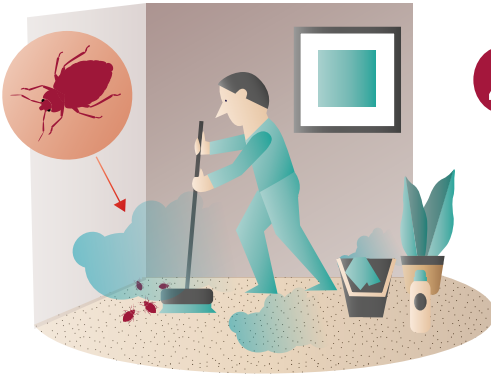
**3****Çmontoj**

çdo gjë që të çmontueshme në dhomë: mobilie, varëse rrobash, plinte... Në rast infestimi të rëndë, heq elementet e zbukurimit: letra murale, tavane të varura, dysheme.



**Konsultoni qiradhënësin paraprakisht nëse është e nevojshme**



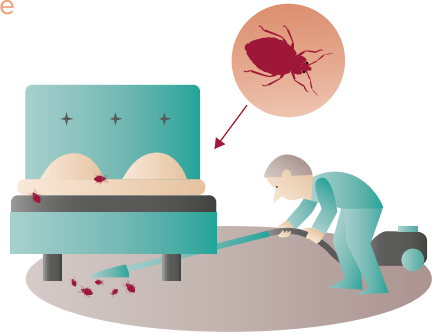


- 4** **Pastroj me furçë**  
qoshet, tekstilet dhe  
çdo vend të fshehur të  
mundshëm.

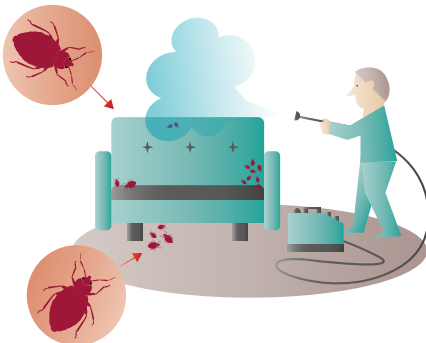


**Furça nuk i vret  
çimkat, duhet  
përdorur edhe  
fshesa me korrent**

- 5** **Thith**  
me fuqi të madhe dhe rregullisht  
vendet e infestuara me grykën e hollë  
të fshesës me korrent.  
E lë të thithë disa sekonda, **laj tubin  
e fshesës** dhe grykat me ujë të  
nxehhtë ose me avull, preferimisht  
në vaskë. Qeska e fshesës me  
korrent, e mbyllur dhe e paketuar  
në një qese plastike të  
padepërtueshme, duhet **hedhur  
menjëherë në një kosh të jashtëm  
plehrash**, të mbyllur ose të  
paarritshëm, për të shmangur  
infestimet e zonave të tjera.



- 6** **Pastroj me avull**  
Ky pastrim shkatërron të gjitha fazat e  
çimkave dhe lejon të arrihen qoshet  
dhe të trajtohen copat e mobilieve  
(divane, dyshekë, qilima...).  
Rekomandohet të përdoret një pajisje  
me avull të thatë (mbi 150°C) ose një  
pastrues me avull (nga 110°C deri në  
180°C), me shpejtësi kalimi maksimale  
prej 10 cm/sekondë.



**Tregoni kujdes ndaj rrezikut  
të djegieve gjatë përdorimit  
të kësaj lloj pajisjeje**

# ÇFARË DUHET BËRË ME MOBILJET QË LARGONI?



Mos i lini dyshekët ose mobilet e infektuara në shkallë ose në rrugë, mos i shitni në internet ose te “sendet e përdorura”; këto veprime e përhapin infestimin me çimka në vende të tjera.



Bëjini mobilet e infektuara të papërshtatshme për përdorime të reja, për shembull duke e çarë dyshekun ose duke e njolesu me bojë. Mbështillini hermetikisht objektet e infektuar me qese kuzhine para se t'i nxirrni nga banesa.



Hidhini drejt e në mbeturina dhe njoftoni agjentët lokalë të infestimit.

Nëse keni ende ndonjë dyshim për prani të çimkave në banesën tuaj, mund të kërkonti ndihmën e një operacioni zbulimi me qen.

# ÇFARË DUHET T'I KËRKOJ NJË PROFESIONISTI:

## Trajtimet me insekticid:

Këto trajtime nuk do të jenë të efektshme nëse nuk është kryer luftimi mekanik.

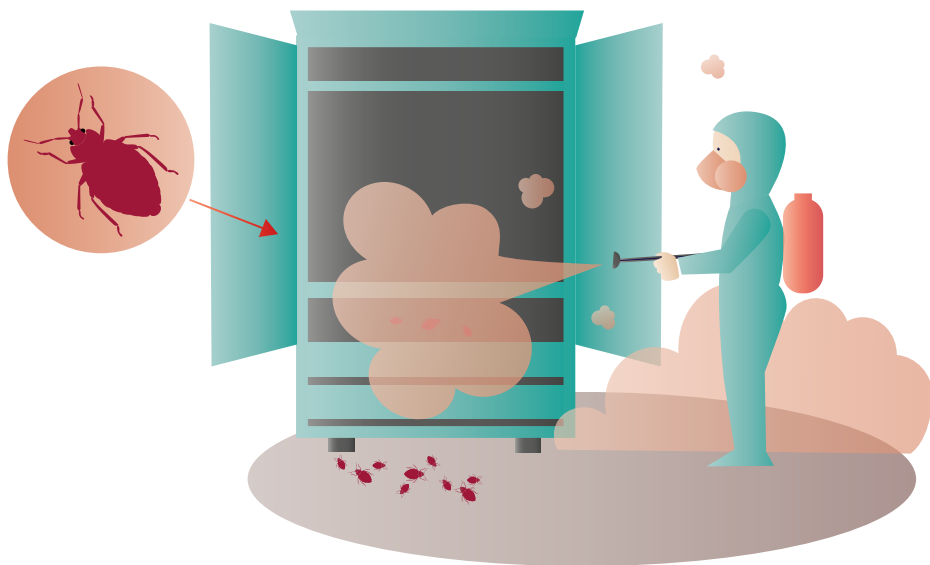


Duhet përgatitur banesa para se të ndërmerren këto masa.

Dezinsektimi i banesës duhet kryer nga **një profesionist i certifikuar** (certifikimi Certibiocide) me minimumi dy, madje edhe tre, trajtime në një interval prej 10 deri në 14 ditësh.



Mos blini vetë në treg produkte që rrezikojnë të jenë të dëmshme dhe pak të efektshme.

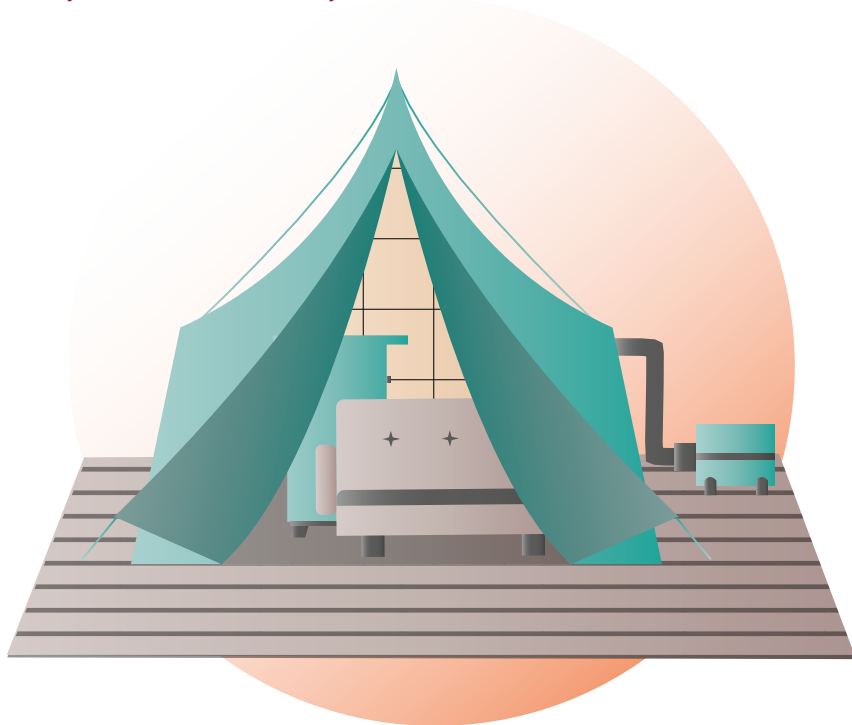


Mund të ktheheni në banesë pas çdo trajtimi sipas protokollit të përcaktuar nga ofruesi i shërbimit, **duke e ajrosur mirë atë.**

### Trajtimet termike:

Banesa duhet të trajtohet nga një profesionist që do të vendosë paraprakisht protokollin që do të zbatohet. Është i nevojshëm vetëm një trajtim.

ME ndihmën e një tende termike ose të një gjeneratori nxehtësie (temperatura > 55°C), është e mundur të eliminohen çimkat dhe vezët e pranishme në një dhomë ose mbi objekte.



**KUSH  
DUHET  
KONTAKTUAR?**

**Dhoma Sindikale e Industrive të  
Dezinfektimit, Dezinsektimit  
dhe Deratizimit:**

<https://cs3d-expertise-punaises.fr/>

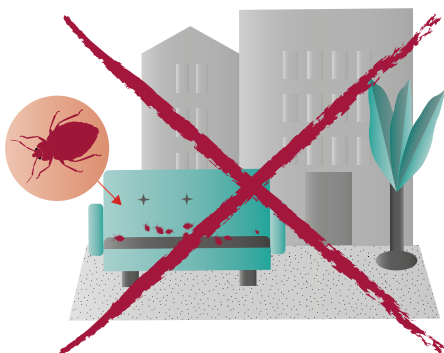
**Fletët e verdha për profesionistë  
të dezinsektimit dhe dezinfektimit:**

<https://www.pagesjaunes.fr/activites/desinfection.html>

# 4. SI TA SHMANGNI NJË INFESTIM ÇIMKASH?

## MARRJA E OBJEKTEVE:

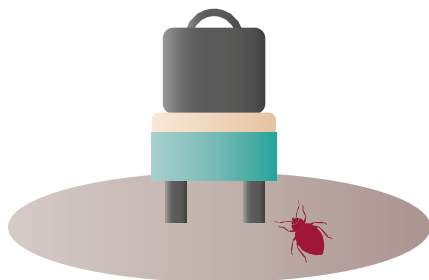
Duhet të jeni veçanërisht vigjilent kur blini ose merrni mobilie, sende dhe rroba të përdorura.



Mos merrni shtroja të gjetura në rrugë ose në tregun e sendeve të përdorura  
Ngrini ose pastroni me një pajisje me avull çdo send të përdorur të marrë, nëse është e mundur, para se ta futni në banesë.

## GJATË UDHËTIMIT:

Duhet të jeni vigjilent në vendet ku flini dhe të kontrolloni aty shtrojat, dollapët dhe të gjitha vendet ku mund të fshihen këto insekte.  
Në rast dyshimi, mos i vendosni bagazhet në tokë dhe as mbi shtrat: vendosini mbi një mbajtëse bagazhesh.

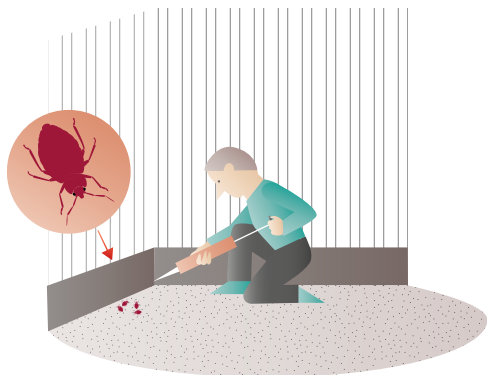


**Sapo të ktheheni nga udhëtimi, kontrolloni mirë bagazhet për t'u siguruar që nuk përmbajnë çimka. Nëse është e nevojshme, trajtoni veshjet dhe valixhen (p.sh.: larje, ngrirje, thithje me fshesë me korrent).**



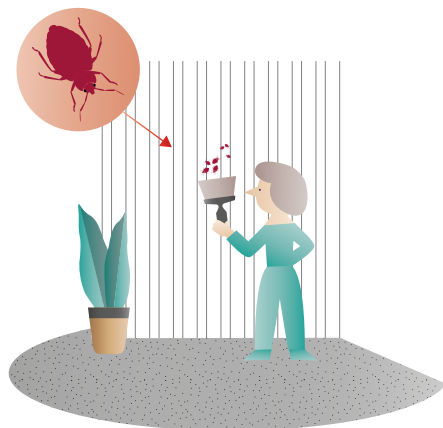
## NË BANESËN TIME:

Mirëmbajtja e rregullt e ambienteve kufizon infestimet. Rrëmuja e një banese ose prania e mureve të dëmtuara (plasaritje, suva e dëmtuar, letër murale e shqitur, parket i dëmtuar) mund të favorizojnë përhapjen e çimkave.



Mbyllni vrimat, plasaritjet ose të çarat nëpër mure për të eliminuar vendet ku mund të fshihet insekti.

Blokonti dhe izoloni të gjitha plintet me mastik-silikon dhe ngjitni prapë veshjet e shqitura (p.sh. letrat murale).



**Në rast dyshimi për punimet që mund të kryhen, kontaktoni qiradhënësin.**

# 5. DISA VIDEO SHPJEGUESE

## **CPIAS Nouvelle Aquitaine**

[https://www.youtube.com/watch?v=zdYKM\\_UPzGw](https://www.youtube.com/watch?v=zdYKM_UPzGw)

## **E=M6**

[https://www.youtube.com/watch?v=cC\\_cAy-fgq0](https://www.youtube.com/watch?v=cC_cAy-fgq0)

## **Brut**

<https://www.youtube.com/watch?v=JTYOUYsQMWU>





**Për më shumë informacione:**

• **Faqja qeveritare:**

[stop-punaises.gouv.fr](https://stop-punaises.gouv.fr)

(<https://www.ecologie.gouv.fr/punaises-lit-letat-vous-accompagne> • [punaises.fr](https://punaises.fr))

• **Dhoma Sindikale e Industrive të Dezinfektimit, Dezinfektimit dhe Deratizimit:**

<https://cs3d-expertise-punaises.fr/>

**ARS Grand Est:**

• <https://www.grand-est.ars.sante.fr/punaises-de-lits-les-bons-gestes-adopter-0>

• <https://www.grand-est.ars.sante.fr/especes-nuisibles-la-sante>

**Qyteti dhe Eurometropoli Strasburg:**

• <https://www.strasbourg.eu/les-punaises-de-lit>

**Të drejtat fotografike:**

© Courtesy of the National Pest Management Association; PestWorld.org,

© David P. James, © Joel Carillet, © ÉCO-FLAIR

**Ilustrimet:**

© Édite Fernandez



# KONTAKTE:

## ***Nëse banoni në Strasburg:***

Shërbimi i Higjienës dhe Shëndetit Mjedisor i Qytetit të Strasburgut

Telefon: 03 68 98 50 00

Email: [hygieneetsante@strasbourg.eu](mailto:hygieneetsante@strasbourg.eu)

## ***Nëse banoni në Bas-Rhin (jashtë Strasburgut):***

Kontakttoni drejtpërdrejt bashkinë tuaj

## ***ARS Grand Est:***

Selia rajonale

Telefon: 03 83 39 30 30

Email: [ars-grandest-contact@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-contact@ars.sante.fr)