

## Impresum

### Izdajatelj

Club Arc Alpin (CAA) e.V.  
Von-Kahr-Str. 2–4, 80997 München

Tel.: +49 (0)89 211224-12  
Fax: +49 (0)89 211224-40  
caa@club-arc-alpin.eu  
www.club-arc-alpin.eu

### Besedilo s podporo

Umweltbundesamt  
(Zvezni zavod za okolje)  
Postfach 14 06, 06813 Dessau-Roßlau  
www.umweltbundesamt.de

### Besedilo

Dr. Anne Krüger, Dr. Arlette Vander Pan

### Prelom in postavitev

Atelier Hauer+Dörfler GmbH

### Prevod

Besedilo je iz nemščine prevedel  
www.languageconnect.net

### Viri slik

Naslovna fotografija: DAV/Hans  
Herbig | DAV/Dr. Arlette Vander Pan |  
Dr. Carola Kuhn | Shutterstock.com |  
Umweltbundesamt

### Izdano

Junij 2020

Ta navodila najdete tudi na spletni  
strani [www.club-arc-alpin.eu](http://www.club-arc-alpin.eu)

## 4. Kaj je posteljna stenica in kako živi?

Posteljna stenica *Cimex lectularius* je žuželka, ki grize predvsem ljudi, da sesa kri. Najti jo je možno v naseljenih notranjostih, neodvisno od higienskih pogojev. Ne prenašajo povzročiteljev bolezni.

Posteljne stenice nimajo kril, njihovo telo pa je izjemno plosko. Odrasle živali so rdečkasto-rjave. Obstaja pet faz mladih živali, ki so rumenkasto-rjave. Med nadaljnjim razvojem k odrasli živali se petkrat levijo, za kar morajo piti kri. Glede na stadij dosežejo živali velikost od 1 do 8,5 milimetra (glejte karto). Življenjska doba živali je približno šest mesecev. Samica v času življenja proizvede 150 do 300 jajčec, ki so dolga približno en milimeter, mlečnobela in nekoliko ukrivljena. Samice svoja jajčeca nalepijo v skrivališču ali na kako od površin v neposredni bližini. Za sesanje krvi stenice svoja skrivališča zapustijo običajno ponoči. Po krvnem obroku se vrnejo v svoja skrivališča, ki so večinoma v bližini spalnih prostorov gostiteljev. Posteljne stenice lahko stradajo več mesecev. Za medsebojno komunikacijo in v primeru nevarnosti (na primer, ko jih zmečkate) posteljne stenice sprostito vonj, ki diši po grenkem mandlju. Nekaterim ljudem je ta vonj zelo intenziven in neprijeten.

## 5. Kako so videti ugrizi posteljne stenice?



Sl. 3: Primeri ugrizov posteljne stenice

Kožna reakcija po ugrizu se lahko med osebami močno razlikuje (glejte sliko 3). Nekateri ljudje sploh ne kažejo nobene reakcije, pri drugih pa se pojavijo srbeče in pordele pustule (premer od nekaj milimetrov do nekaj centimetrov), mehurji in koprivnica. Reakcija lahko nastopi s časovnim zamikom (do 10 dni). Zato je včasih težko ugotoviti, kje vas je žuželka ugriznila. Ugrizi posteljnih stenic so običajno skupinski oz. v vrsti, lahko pa so tudi posamični.

Kožne reakcije ne dopuščajo diagnoze (tudi pri dermatologu ne) in niso dokaz za prisotnost posteljnih stenic. Možni povzročitelji vbodov, zlasti v poletnih mesecih, so tudi druge žuželke.

### Identifikacija posteljnih stenic





Posteljne stenice so zajedavci, ki se prehranjujejo s človeško krvjo in se skrivajo v posteljah, razpokah, pohištvu.

Pojavljajo se po vsem svetu in vse leto. Prenašamo jih s prtljago in oblaci. Lahko jih najdemo v zasebnih gospodinjstvih, še zlasti pa na krajih, kjer se giblje veliko ljudi, na primer v hotelih, hostlih, prevoznih sredstvih in v planinskih kočah. Posteljne stenice vas pičijo, pik pa pušča oteklino, vendar ne prenašajo povzročiteljev bolezni.

## 1. Kako se širijo posteljne stenice?

Posteljne stenice se širijo, ker se skrijejo v obleke in predmete, s katerimi potujejo ljudje. Med planinskimi kočami in hoteli, ki veljajo za izhodiščne ali končne postaje med pohodi, se posteljne stenice prenašajo zlasti z nahrbtniki. Ena sama oplojena samica v nahrbtniku lahko zadošča za razširitev kje drugje (planinska kočica, hotel, transportno sredstvo, dom).



## 2. Kaj lahko storite, da preprečite prenos posteljne stenice?

V vsakem primeru je nujno preprečiti nadaljnje širjenje posteljne stenice ali vnos v svoj dom! Storite lahko naslednje:

- S seboj vzemite vrečo, v katero lahko shranite svoj nahrbtnik, ko ste v planinski koči.
- Svoj nahrbtnik v planinski koči načeloma zapirajte in ga shranite čim dlje od ležišča (na primer na obešalniku ali stolu).
- Upoštevajte ukrepe, ki preprečujejo prenašanje, in so na voljo v planinski koči (npr. shranjevanje nahrbtnika, spalne vreče, ki vam jo dajo v planinski koči, uporabljanje svoje spalne vreče itd.)
- Nošeno perilo shranjujte v zaprti plastični vrečki, da človeške vonjave ne privabijo posteljnih stenice.
- Preden ležete v posteljo, preglejte možna skrivališča za posteljne stenice v sobi in prisotnost ostankov izločkov (glejte vprašanje 3)
- Če odkrijete posteljne stenice, takoj obvestite ekipo na planinski koči in po možnosti zahtevajte drugo ležišče.

- Svoj nahrbtnik in spalno vrečo stresite in preiščite, če se kje skrivajo posteljne stenice. Bodite pozorni tudi na druge sledi, preden se podate na naslednji cilj.
- Najbolje je, da nahrbtnike preiščete v prhi/kadi ali zunaj planinske kočice na svetli podlagi, da hitro odkrijete stenice, ki bežijo, in da te ne morejo najti novega skrivališča.
- Če najdete posteljno stenico, jo zmečkajte in žuželko shranite za kasnejšo določitev, če niste prepričani (v kozarčku, vrečki, ki jo lahko zaprete, ali robcu), da gre res za stenico.

Pri ekipi planinske kočice se prepričajte o možnih preprečevalnih ukrepih v planinski koči in kako lahko sami pomagate, da posteljnih stenice ne širite.

## 3. Kako lahko prepoznate prisotnost stenice?

Posteljne stenice je morda zelo težko dokazati, zlasti če gre za blago prisotnost stenice. Pri ugotavljanju obstoja posteljnih stenice v prostoru vam bo morda v pomoč naslednje:

- stenice, ki se prosto premikajo (podnevi zelo redko, ker so aktivne ponoči),
- posteljne stenice se načeloma zadržujejo v skrivališčih,
- posteljne stenice se lahko skrijejo v najmanjših razpokah in režah.
- priljubljena skrivališča so: posteljno ogrodje ali letveno dno, pohištvo, ozadje okvirov slik, stikal in vtičnic, okrasnih letev, kabelskih kanalov itd.,



Sl. 1: Sledovi izločkov posteljne stenice na letvenem okvirju

- v planinskih kočah se pogosto zadržujejo za lesenimi stenski mi oblogami (luknje in špranje),
- puščajo sledove izločkov v obliki črnih pik na vhodu v skrivališča (glejte sliko 1),
- v bližini skrivališč (glejte sliko 2) je mogoče najti tudi odvrženo plast kože od levitve in jajčeca.

Pozor: sledovi izločkov so lahko tudi posledica predhodne prisotnosti stenice – vprašajte ekipo planinske kočice!

Sl. 2: Odvržena plast kože in sledovi izločkov posteljne stenice v stikalu za luč

