



# Comment éviter LES PUNAISES DE LIT

## Qu'est-ce qu'une punaise de lit?

Les punaises de lit sont de petits insectes sans ailes. Elles sortent la nuit pour se nourrir du sang des personnes et des animaux.

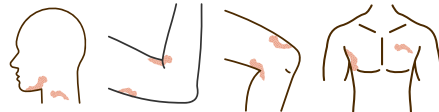
## Comment attrape-t-on des punaises de lit?

Les punaises de lit peuvent facilement se déplacer d'un endroit à l'autre en se cachant dans des objets comme des vêtements, des sacs ou des meubles de seconde main.

## Comment savoir si vous en avez?



Les piqûres de punaise de lit peut prendre jusqu'à 14 jours pour apparaître.



Les piqûres peuvent apparaître souvent sur le visage, le cou, les bras, les jambes et la poitrine.



Ne grattez pas — gardez où vous avez été piqué(e) propre.



Utilisez une crème anti-septique, des lotions ou des antihistaminiques.



Consultez votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils.

## Que faire si j'ai des punaises de lit?

### Passez soigneusement l'aspirateur

- Passez l'aspirateur dans votre chambre, sur les meubles, le cadre de lit et la tête de lit (en particulier sur les coutures et les fissures).
- Scellez le contenu du sac de l'aspirateur dans un sac en plastique et jetez-le dans une poubelle à l'extérieur.



### Laver et sécher à chaud

- Lavez la literie, les oreillers, les vêtements et les objets infestés à l'eau chaude.
- Faites sécher le tout à haute température pendant au moins 30 minutes.

### Préparez votre lit

- Éloignez votre lit des murs et des rideaux.
- Scellez les fissures dans le cadre du lit avec du calfeutrage.
- Utilisez des housses pour matelas et sommier à fermeture éclair contre les punaises de lit.
- N'utilisez pas de cache-sommier; rentrez les couvertures pour qu'elles ne touchent pas le sol.



### Bloquez leur chemin

- Appliquez de la vaseline sur les pattes de lit et remettez-en, au besoin.
- Ajouter des pièges en terre de diatomée aux pieds de soutien du cadre de lit et les remplir régulièrement.