

## Himenòpters

Els **himenòpters** (abelles, vespes i formigues) són un subgrup dins dels insectes. Les vespes i les abelles inclouen la majoria dels insectes responsables de quadres al·lèrgics en el nostre medi. Les reaccions que produeixen es poden classificar en locals i sistèmiques o generalitzades.

Les **recomanacions** són aconsellables especialment a les èpoques caloroses, que és quan aquests insectes desenvolupen major activitat:

- Eviteu apropar-vos a ruscos i nius de vèspids i agredir-los.
- Normalment les abelles i vespes només piquen quan es troben amenaçades. Per tant, procureu evitar els nius i no feu escarafalls si teniu algun insecte al voltant. Si se us apropa alguna abella o vespa, quedeu-vos quiet i allunyeu-vos en petits moviments.
- Eviteu menjar o cuinar a l'exterior.
- Eviteu àrees de floració abundant, així com córrer, anar amb bicicleta o altres activitats.
- No camineu descalç.
- Eviteu tant com pugueu fer treballs de jardineria o horticultura.
- Viatgeu amb la finestreta i la capota del cotxe tancades.
- Eviteu manipular contenidors d'escombraries o papereres.
- Utilitzeu vestimenta de colors discrets.
- Eviteu l'ús de colònies, locions o sabons perfumats
- En general, els repel·lents d'insectes no s'han mostrat eficaços contra els himenòpters.

Les mesures anteriors són d'escassa utilitat en apicultors; les recomanacions més importants són: augmentar les mesures de protecció personal, no anar sols als ruscos, portar sempre el mòbil i la medicació d'emergència.

