

Introducció

Les xinxes són insectes petits, sense ales i d'un color vermellós, que piquen els humans i els animals per alimentar-se de la seva sang, però és poc probable que puguin transmetre malalties. L'espècie que sol trobar-se a l'interior dels habitatges és l'anomenada *Cimex lectularius*, també coneguda com a **xinx de llit** perquè sol amagar-se en els dormitoris, principalment en els matalassos i entre els llençols. Les picades, que solen produir-se durant la nit, poden passar desapercebudes, però en algunes persones poden produir reaccions al·lèrgiques i arribar a ser molt irritants.



On es troben?

Al nostre país proliferen en els mesos càlids, especialment **en allotjaments amb un gran moviment de persones, com ara hotels, albergs o residències**.

La mida de les xinxes de llit, similar al de la llavor d'una poma, els permet **amagar-se entre els matalassos i a la roba del llit**, així com en tota mena d'escletxes o fissures del terra, parets, portes i mobles, en els plecs de l'entapissat dels mobles, o en els plecs de les cortines i les catifes.

Les xinxes poden introduir-se en un edifici o passar d'un habitatge a un altre amb facilitat a través del transport de mobles, equipatge, matalassos, roba, caixes o qualsevol estri domèstic. Així mateix, també poden desplaçar-se d'una ciutat o país a un altre, ja que poden estar temps sense alimentar-se.

Mesures de control

En el cas que es detectin, cal actuar amb rapidesa i confirmar que són xinxes. El tractament pot durar de setmanes a mesos, depenent de l'extensió de la infestació.

Davant d'una infestació, convé **anar a una empresa autoritzada de control de plagues**. Aquestes empreses disposen de professionals capacitats per poder diagnosticar l'origen de la plaga, així com per fer el control adequat d'una manera eficaç i segura.

Aquestes són algunes **mesures de control** que s'hi poden aplicar:

- Segellar petites àrees de possible amagatall.
- Segellar dins d'una bossa de plàstic o contenidor, durant un any, els objectes infestats que no es poden tractar.
- Netejar i passar regularment l'aspiradora.
- Rentar la roba a 60 °C durant 20 minuts.
- Assecar la roba a l'assecadora en cicle calent (50 °C) durant almenys 30 minuts.
- Congelar la roba en una bossa segellada en el congelador d'un frigorífic domèstic estàndard amb una temperatura mínima de -18 °C durant 3-4 dies.
- Fer servir netejadors a vapor: a una temperatura aproximada de 55 °C amb difusor per evitar la dispersió de les xinxes.

En cas de fer **tractaments amb plaguicides**, es recomana que els **facin empreses especialistes en control de plagues**.



Mesures de prevenció

Per evitar l'entrada i proliferació de xinxes **especialment en residències de gent gran i altres centres socials o sanitaris**, cal:

- Mantenir una **bona higiene**.
- Fer servir **fundes protectores per cobrir els matalassos**. Això contribueix a eliminar possibles amagatalls. Que siguin de color clar ajuda a fer que les xinxes siguin més visibles. Convé revisar-les periòdicament per detectar possibles forats.



- **Mantenir l'ordre i la neteja** per reduir possibles zones de refugi de les xinxes i **passar-hi l'aspiradora** regularment.
- En cas d'adquirir **mobles de segona mà**, **inspeccionar-los** acuradament **abans d'instal·lar-los**. Evitar recollir mobles del carrer.
- **Segellar totes les esquerdes** de l'edifici especialment les de les habitacions (sòcols, endolls, marcs, etc.).
- **Reparar el paper i la pintura** que s'estigui fent malbé.
- **Reparar els forats de les parets** (els situats al voltant de les canonades i els conductes que connecten les habitacions).
- **Evitar moquetes**, entapissats, així com qualsevol element decoratiu tèxtil.
- A més de les habitacions, cal **parar atenció a altres zones** (sales de descans amb televisors o sofàs, bugaderia, consignes, etc.).

- Es recomana **que els centres de treball disposin d'un pla de control de plagues** que inclogui les mesures de prevenció i control de xinxes. El responsable d'aquest pla ha de disposar de la capacitat adequada per poder diagnosticar l'origen de la plaga, així com per fer el control adequat d'una manera eficaç i segura.
- La **coordinació i cooperació entre el personal del centre de treball i l'empresa de control de plagues** és vital per a una resolució ràpida i efectiva davant d'una possible infestació.
- En les residències de gent gran i altres centres socials o sanitaris, per extreure les mesures de prevenció, es recomana **revisar la roba, si escau, en el moment d'un ingrés provinent del domicili o bé d'un altre centre social o sanitari, així com la resta d'equipatge, mobiliari o altres objectes on pugui haver-hi presència de xinxes**. En cas d'observar roba bruta, és aconsellable portar-la directament a la rentadora i, si hi ha sospita que pugui portar xinxes, és indicat fer-hi una rentada a temperatura una mínima de 60 °C durant un mínim de 30 minuts.



- Quant a les maletes o bosses d'equipatge, si per la seva composició i mida és possible, es pot actuar de la mateixa manera; si no, es pot optar per un **tractament amb màquina de vapor sobreescalfat** que arribi almenys a una temperatura de 55 °C a la peça o, si escau, un tractament insecticida per part de l'empresa de control de plagues.
- Si es decideix rebutjar equipatges o objectes sospitosos o infestats, aquests s'han d'**embolicar hermèticament i gestionar adequadament**.