



Комары и денге — защита, репелленты, профилактика → Что реально работает?

Хотите отдых без «зудного» квеста и лишней тревоги за здоровье? За 5–7 минут вы получите рабочую стратегию против комаров на Пхукете: **какие репелленты выбирать**, как правильно наносить их с кремом от солнца, **как защитить номер и двор**, что делать семьям с детьми, и **как снизить риск денге** без крайностей.

Оглавление

01

Короткий чек-лист (что делать сегодня)

03

План на день/неделю: пошаговая рутина защиты

05

Дом/номер: как сделать «зону без укусов»

07

Типичные ошибки и как их избежать

09

Врезки-инструменты: таблица расходов, чек-лист, mini-FAQ

02

Когда ехать: сезон комаров и всплески денге

04

Что покупать и как наносить: репелленты, одежда, сетки

06

Безопасность и правила (в т.ч. дети и беременные)

08

Альтернативы и план Б (если «кусучесть» зашкаливает)

10

Заключение

Короткий чек-лист (что сделать сегодня)

1

SPF и репеллент

Сначала **SPF**, через 10–15 минут — **репеллент**. После купания/пота **обновляйте**.

2

Правильная одежда

Одежда с **длинным рукавом/штанинами**, светлая, **плотное плетение**; для максимум-защиты — обработка **перметрином** (на ткань, не на кожу).

3

Защита номера

В номер: **сетчатые двери/окна, кондиционер + вентилятор, фумигатор-жидкость** на ночь.

4

На террасе

На террасе/кафе: **спираль/свеча** на ветер с подветренной стороны + **электрическая «ракетка»** под рукой.

5

Уберите воду

Вода и лужи у жилья — **убрать**. Аэдес (переносчик денге) любит **небольшие ёмкости** с чистой водой.

6

При симптомах

При лихорадке/ломоте/сыпь в первые 3–7 дней — **в клинику**, самолечение НПВС ограничьте до осмотра (по рекомендации врача).

Когда ехать: сезон комаров и всплески денге

Круглый год активны

, пик — **май–октябрь** (сезон дождей): больше луж, выше «кусучесть», чаще всплески денге.

Сухой сезон

Время активности

(пик — утро и предвечерние часы), а «обычные» ночные — ближе к сумеркам и ночью. Планируйте прогулки и защиту по часам.



План на день/неделю: пошаговая рутина защиты

Каждый день



Утро (07:00–10:00)

SPF → через 10–15 мин репеллент. Наденьте лонгслив/легкие брюки для поездок в зелёные зоны/храмы.



День

Обновляйте репеллент каждые **4–6 часов** (или по инструкции).
После купания — заново **SPF → репеллент**.



Вечер (17:00–21:00)

Длинные рукава, легкие штаны, **пере-нанесение**; на террасе — спираль/свеча.



Ночь

Закрытые окна/сетки, **кондиционер + фумигатор**.

На неделю вперёд

- В день заселения: проверьте **сетки, щели**, попросите у отеля **электрофумигатор/комнатный спрей** на вечер.
- 1–2 раза/нед.: обработайте **плотную одежду перметрином** (держится ~до нескольких стирок).
- Раз в 2–3 дня: обход двора/балкона — **уберите воду** из блюдец/ведер/детских формочек.
- Если едете в «зеленые» локации/джунгли — берите **репеллент мини-флакон, тонкие носки, электрическую «ракетку»**.

Что покупать и как наносить: репелленты, одежда, сетки

Рабочие репелленты (на кожу):



DEET 20–30%

«Золотой стандарт» для тропиков и сумерек.



Пикаридин 20%

Менее пахучий, мягче к ткани/пластику, сравним по эффективности.



PMD ~30%

Растительного происхождения, работает, но **длится меньше**; обновляйте чаще.



IR3535

Мягкий вариант, допустим, но обычно **короче по защите**.

Как наносить

- Только на **голую кожу** (не под одежду), **равномерно**. Лицо — через ладони, **не распылять** в глаза/рот.
- **SPF первым**, через 10–15 минут **репеллент**. После купания/пота — обновление.
- Для детей: используйте **детские формулы** с более низкой концентрацией и **по возрасту** (уточняйте у педиатра, избегайте аэрозолей на лицо, наносите через руки взрослого).

Одежда

- Длинные рукава/штанины, **плотное плетение** (лён/хлопок средней плотности), светлые тона.
- **Перметрин-спрей** — наносится **на одежду и снаряжение** (шляпа, носки, москитная сетка), **НЕ на кожу**. Сохнет на воздухе.
- Для малышей в коляске — **мелкая москитная сетка** (не впритык к лицу).



Дом/номер: как сделать «зону без укусов»



Сетки и закрытые окна

Сетки на окнах/дверях, **закрывайте балкон** при включённом свете.



Циркуляция воздуха

Кондиционер + **вентилятор** (поток воздуха мешает посадке комара).



Фумигаторы

Фумигатор-жидкость на ночь; **пластины** — краткосрочно.



Терраса

На террасе: **спирали** (с подветренной стороны), **свечи-репелленты**, **электроракетка**.



Никакой воды

Никакой стоячей воды: блюдца под горшки, крышки, чашки — перевернуть/убрать.



Для вилл

Для вилл/таунхаусов: запрос **профобработки двора** (раз в 2–4 недели) и проверки ливнестоков.

Безопасность и правила (в т.ч. дети и беременные)

Следуйте инструкциям

Следуйте **инструкциям на флаконе**: максимальная частота и зоны нанесения.

Дети

Дети: избегайте распыления на лицо, **ладони/пальцы** (могут потерять глаза); выбирайте детские формулы, **минимально достаточную** концентрацию, наносите через руки взрослого.

Беременность/лактация

Беременность/лактация: защищаться **нужно**; многие регуляторы допускают **умеренные концентрации DEET/пикаридина** — согласуйте с врачом индивидуально.

Аллергики/астматики

Аллергики/астматики: предпочитайте **пикаридин/IR3535**, делайте **патч-тест**.

Вакцины от денге

Вакцины от денге: существуют, но **показания и доступность зависят от страны/профиля риска**; туристам их обычно **не предлагают**. Решайте с врачом до поездки.

При симптомах

При **лихорадке, боли за глазами, сыпи, ломоте** — в клинику. Пейте больше жидкости. Лекарства — **по рекомендации врача**.

Типичные ошибки и как их избежать



Ошибка #1

«Намажусь один раз утром — хватит». →
Нет: обновляйте по инструкции и после
воды/пота.



Ошибка #2

SPF поверх репеллента. → Делает
репеллент слабее. Правильно: **SPF → через
10–15 мин репеллент.**



Ошибка #3

«Детям браслет/наклейка — норм». → Это
недостаточно: нужна обработка **кожи/
одежды.**



Ошибка #4

«Сетки есть — значит всё». → Без
фумигатора/вентилятора в сумерки всё
равно **залетают.**



Ошибка #5

«Цитронелла» на весь день. → Работает
коротко; годится как **дополнение,** не как
единственная защита.



Ошибка #6

Игнор стоячей воды у дома. → Локальный
«инкубатор» аэдес — именно **небольшие
ёмкости.**

Врезки-инструменты: таблица расходов, чек-лист, mini-FAQ

Таблица «Расходы» (ориентиры, THB)

Статья	Минимум	Комфорт	Комментарий
Репеллент (DEET/пикаридин)	120–220	250–450	На 1–2 недели, зависит от бренда
PMD/IR3535	150–250	300–500	Обычно чаще обновлять
Фумигатор (жидкость + прибор)	150–250	300–500	Запас картриджа/жидкости
Спирали/свечи (вечер)	20–60	80–150	За шт./комплект
Перметрин-спрей (на одежду)	200–350	400–600	Хватает на несколько обработок
Москитная сетка на коляску	150–250	300–500	Единовременно
Электроракетка	120–200	250–400	Зарядка от USB

Mini-FAQ

- Репеллент до или после SPF? Сначала **SPF**, через 10–15 минут — репеллент.
- Можно ли распылять на одежду? Репеллент — **на кожу**; для одежды — перметрин.
- Цитронелла/наклейки/браслеты помогут? Только **как дополнение** и на короткое время.

- Вакцина от денге туристам? Зависит от страны/показаний; **обычно не назначают** краткосрочным путешественникам — уточняйте у врача заранее.
- Укусило и распухло — что намазать? Охлаждение, антигистаминный/противозудный гель (по рекомендации врача); при лихорадке/сыпях — **в клинику**.

Заключение

Рабочая формула проста: SPF → репеллент → одежда + перметрин → сетки/фумигатор → нет стоячей воды.

Подключите её сегодня — и комары останутся фоном, а денге — статистикой, а не вашей историей.

Сохранить статью: в браузере «Печать» → «Сохранить как PDF».

PHUKET.
CHEAP·TOUR.RU

**Напишите нам — подберём
лучшие экскурсии на Пхукете
под ваши даты, интересы и
бюджет.**

[Phuket-Cheap-Tour.ru](https://phuket-cheap-tour.ru) — официально лицензированное агентство, русскоязычная поддержка и сопровождение на каждом этапе. С 2008 года мы предлагаем гостям Пхукета только проверенные экскурсии.

**Свяжитесь с нами для персональной помощи и
бронирования вашего лучшего приключения.**

WhatsApp

Telegram