



- Des taches de sang de couleur rouille sur le matelas ou les meubles.
- Des taches noires ou rouges sur vos draps ou vos oreillers.
- Il y aura odeur de moisi si l'infestation est intense

**Q : J'ai trouvé des signes d'infestation. Comment faire pour trouver les punaises de lit ?**

**R :** Les punaises de lit peuvent être présentes même dans les maisons les plus propres. Recherchez les punaises de lit dans les matelas, les taies d'oreiller, les rideaux, les divans, les tiroirs et autres recoins des meubles. Si vous voulez vérifier les coutures, glissez une carte en plastique tout en maintenant en place une feuille de papier. Si des punaises de lit ou des œufs y sont cachés, ils tomberont sur la feuille de papier. Les punaises de lit sont de petite taille et peuvent se cacher dans divers petits endroits de votre maison. Peut-être que vous serez incapable de trouver les punaises de lit, mais si vous retrouvez l'un des signes de la liste, vous devriez obtenir l'aide d'un spécialiste.

**Q : Je pense que j'ai des punaises de lit parce que j'ai retrouvé des punaises ou des signes de leur présence. Que dois-je faire ?**

**R :** Si vous avez aperçu une punaise de lit ou avez retrouvé des signes de la présence de punaises de lit à l'intérieur de votre maison, contactez immédiatement votre agent préposé à la santé environnementale, Rick Pascoe, au 867-473-2676 ou [RPascoe@gov.nu.ca](mailto:RPascoe@gov.nu.ca), ou encore la personne-ressource de l'Association d'habitation d'Igloolik, Dana Barker-Sheaves, au 867-934-8917 ou [ig\\_manager@qiniq.com](mailto:ig_manager@qiniq.com).

**Q : Que puis-je faire si je trouve des punaises de lit chez moi ?**

**R :** Plusieurs choses peuvent être effectuées afin de vous aider à vous débarrasser des punaises de lit.

- Faites le ménage de votre maison en éliminant le désordre afin de vous assurer que les punaises de lit n'ont pas encore plus d'endroits possibles où se cacher.
- Passez l'aspirateur tous les jours dans tous les endroits où des punaises de lit pourraient se cacher, tels les tapis, les planchers, le mobilier, les fissures et crevasses, les coins et recoins, les matelas, les sommiers et les cadres de lit. Videz l'aspirateur dans un sac en plastique scellé et jetez immédiatement le sac dans votre poubelle extérieure. Lavez les buses et balais de l'aspirateur avec de l'eau chaude et du détergent. Utilisez une brosse dure pour retirer les punaises de lit et les œufs de tous les plis, coutures ou angles se trouvant dans votre maison.
- La chaleur tue les punaises de lit à toutes les phases de leur développement. Lavez la literie et les vêtements à l'eau chaude en utilisant du détergent à lessive

et passez les accessoires non lavables à la sècheuse pendant au moins 30 minutes à température élevée. Vous pouvez également utiliser un nettoyeur à vapeur sur le mobilier et le plancher ou un séchoir à cheveux pour tenter de tuer les punaises de lit, peu importe la phase de leur développement. Souvenez-vous que pour que ça fonctionne, la température doit être d'au moins 49 degrés Celsius.

- Disposez les vêtements propres dans des sacs en plastique scellés jusqu'à ce que vous soyez prêts à les porter. Cela contribuera à vous débarrasser de la présence des punaises de lit dans votre maison.
- La congélation tue également les punaises de lit à toutes les phases de leur développement. Vous pouvez sortir à l'extérieur le mobilier et les vêtements, la literie, les oreillers et les coussins dans un sac ou un bac en plastique pendant trois jours pour tuer les punaises de lit et les œufs. Souvenez-vous que pour que ça fonctionne, la température doit être d'au plus -15 degrés Celsius.
- Utilisez du ruban double épaisseur ou de la gelée de pétrole (vaseline) dans le bas vos meubles afin d'empêcher les punaises de lit de changer d'endroit.
- Scellez toutes les fissures, crevasses ou trous de vos plinthes, meubles ou murs.
- Consultez votre agent préposé à la santé environnementale pour d'autres options de contrôle des punaises de lit.

**Q : Quelles étapes devrais-je suivre pour éviter la propagation des punaises de lit à l'extérieur de ma maison ?**

**R :** Voici les étapes à suivre pour ne pas propager les punaises de lit à l'extérieur de votre maison :

- Disposez vos effets personnels à l'écart de ceux des autres au travail, à l'école ou lors d'activités sociales. Vous pouvez utiliser un bac ou un sac en plastique bien étanche pour y disposer vos effets.
- Disposez les vêtements propres dans des sacs en plastique scellés jusqu'à ce que vous soyez prêts à les porter. Cela contribuera à contrôler la propagation des punaises de lit à l'extérieur.
- Changez de vêtements en arrivant au travail, à l'école ou à une activité sociale et changez-vous à nouveau en arrivant à la maison.
- Inspectez quotidiennement les sacs à dos, les sacs à main, les boîtes à lunch et autres accessoires que vous transportez avec vous dans vos déplacements. Ils devraient être nettoyés et scellés dans des contenants ou des sacs en plastique afin d'empêcher les punaises de lit d'y entrer à la maison.