

Guida alla prevenzione e regole del gioco

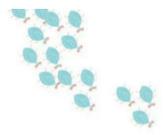
PUNAIZO



DIDAC'RESSOURCES

(cimice dei letti)





Le mobilitazioni dei cittadini nel 2018 e 2019 contro la diffusione e l'infestazione delle cimici dei letti a Marsiglia, nei quartieri di Cabucelle e Airbel, ha portato Didac'Ressources a creare un gioco educativo che tratta questo tema.

È stato adottato il principio di un gioco di intrattenimento che mira a sensibilizzare, ridurre il senso di colpa e prevenire il problema delle cimici dei letti.

È solo dopo lunghe sessioni di lavoro collaborativo, durante le quali sono stati coinvolti anche famiglie infestate, attivisti della comunità, operatori sociali e scienziati (un entomologo, un ingegnere, un didatta, un ricercatore in scienze dell'educazione), che è nato PuinaZo.

Ed è con l'aiuto e il sostegno finanziario della Fondazione Abbe Pierre e dell'Agence Regionale de Sante Paca che PunaiZo viene pubblicato e distribuito.

Vorremmo ringraziare tutti coloro che hanno testato il gioco e ci hanno aiutato a migliorarlo.

Maggiori informazioni qui: <https://urlz.fr/eZsr>

Sophie ETIENNE

Delegato generale di Didac'Ressources



PUNAIZO

Un gioco in cui l'obiettivo è sbarazzarsi di tutte le cimici dei letti, mentre si moltiplicano ad alta velocità.

Uno strumento di prevenzione accessibile a tutti che permette di scoprire e conoscere i rischi e i metodi per combattere un'infestazione.

REGOLE DEL GIOCO

Materiale

- 54 carte
- 100 gettoni "1" (bianchi)
- 50 gettoni "5" (rossi)

I gettoni sono a doppia faccia: da un lato rappresentano le cimici dei letti, dall'altro le uova.

Scopo del gioco:

Eliminare tutte le cimici e le loro uova prima degli altri giocatori.

Per iniziare:

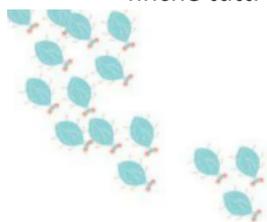
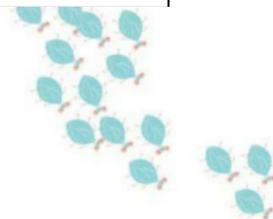
Distribuire 6 carte e 10 cimici a ciascun giocatore. Fare una pila separata con i Quiz.

Le altre carte formano il mazzo.

Inizia la persona con i capelli più corti.

Come si svolge un round:

Il primo giocatore scarta una carta per liberarsi delle cimici dei letti. Il giocatore successivo fa lo stesso, finché tutti hanno giocato.



Tipi di carte

Ci sono quattro categorie di carte:

- LE ARMI → uccidono un numero prestabilito di cimici o uova (si possono anche usare per aiutare qualcuno a liberarsi delle proprie cimici)
- I SABOTAGGI → consentono di dare bug ad un giocatore a propria scelta
- LE SPECIALI e I JOKERS → hanno ciascuno un potere speciale (è consigliabile aggiungerli progressivamente nel corso della partita).
I 2 Jolly sono opzionali (super insetto e cane da fiuto).
- I QUIZ → contengono domande sulle cimici dei letti e servono unicamente a finire la partita, per validare la vittoria del giocatore che ha terminato la partita

Fine turno

Alla fine di ogni turno, ognuno pesca per assicurarsi di avere ancora 6 carte.

Un round rappresenta un'intera giornata di gioco.

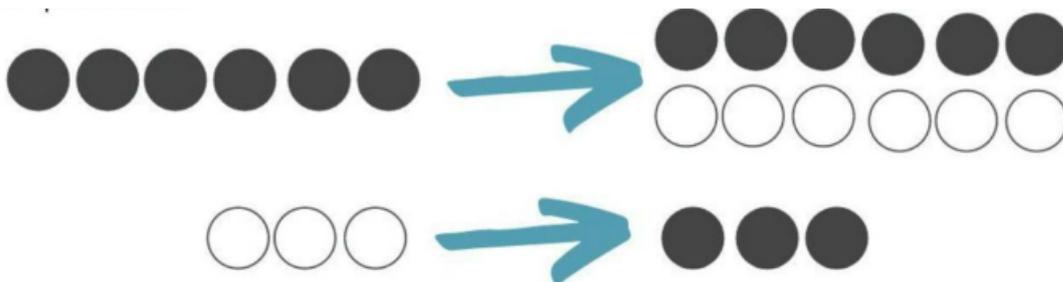
È ora che gli insetti si moltiplichino:

- ogni insetto depone un uovo (quindi bisogna pescare un nuovo uovo per ognuno dei segnalini cimice rimasti alla fine del turno)
- ogni uovo si schiude e diventa un insetto (quindi dovete capovolgere tutti i vostri segnalini bianchi, tranne ovviamente quelli nuovi, per farli diventare un insetto)

Fine del gioco

Quando un giocatore non ha più uova o insetti, deve rispondere a una carta quiz.

- Se sbaglia ogni giocatore gli dà un uovo o un insetto.
- Se risponde correttamente vince e il gioco finisce.





LE ARMI



LAVATRICE A 60°C

Vai alla lavatrice! → uccide 5 cimici dei letti
Lavare il bucato a 60° ucciderà 5 cimici dei letti



La biancheria deve essere lavata ad almeno 60°C per almeno 30 minuti.

KIT DI PULIZIA

Uccide 3 cimici dei letti

Contiene aspirapolvere, sacco della spazzatura, disinfettante, guanti, mascherina..., avete tutto ciò che vi serve per strofinare e pulire.

Dopo ogni pasto, l'insetto torna al suo posto di riposo, quindi bisogna rintracciarlo. Muniti di guanti, maschere, tute monouso e sacchetti di plastica, avvolgete tutti gli oggetti in sacchetti di plastica prima di gettarli nella spazzatura. Passate l'aspirapolvere su tutte le superfici infestate (si può mettere un bastoncino in un sacchetto ermetico), mettete tutti i tessuti in sacchetti con chiusura a collo d'oca, non tralasciare angoli e fessure e uccidete 3 cimici dei letti.



CONGELATORE LAVANDERIA

Uccide 3 cimici dei letti

GlaGla! È troppo freddo, mettere il bucato nel freezer ucciderà 3 cimici dei letti

Al di sotto dei 16°C, le cimici dei letti si addormentano e non cercano di nutrirsi o riprodursi, ma sopravvivono.

A -10°C muoiono dopo 5 giorni.

A -30°C muoiono in 15 minuti.

Puoi mettere la biancheria o gli oggetti in freezer a -20°C, almeno per 48 ore.



ASCIUGATRICE

Uccide 5 cimici dei letti

L'asciugatrice a 60° per fortuna uccide 5 cimici, perché non si ha il tempo di creare una macchina.

Il trattamento termico permette di eliminare le cimici dei letti sulla biancheria e su altri oggetti non lavabili con acqua.

Effettuare un ciclo alla massima temperatura possibile per almeno 30 minuti.



TRAPPOLA DEGLI ORMONI

Uccide 4 cimici dei letti

Sniff! Si è sbagliata, pensava di andare dagli amici ma è una trappola mortale che l'aspetta!

Questa trappola uccide 4 cimici.

Attira le cimici dei letti simulando il loro odore. È quindi possibile catturarli ... Alcuni insetti comunicano tra loro grazie a questi feromoni.





GRANDE PULIZIA

Uccide 2 uova.

La grande pulizia consente di uccidere due uova, è inoltre possibile isolare i mobili con pellicola elastica.

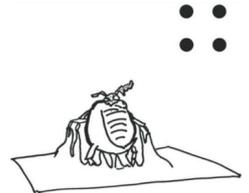
Attenzione agli angoli e alle fessure, ai pavimenti in legno, ai sistemi di riscaldamento comuni, ai bidoni della spazzatura e, naturalmente, a letti e divani, tutti posti che piacciono molto alle cimici. Si trovano su mobili in metallo, pannelli di truciolato, melamina e battiscopa termoplastici.

TRAPPOLA DI COLLA

Uccide 4 cimici dei letti.

Questa trappola attira gli insetti e li incolla. Questa scheda permette di uccidere 4 insetti.

La cimice rimane bloccata sulla trappola.



Consigli e suggerimenti: riempite le fessure e le crepe tra i battiscopa, sui telai dei letti e sulle pareti.

Riparate o rimuovete la carta da parati scrostata, serrate le placche degli interruttori.

VAPORETTO

Uccide 8 cimici dei letti.

Tchou Tchou! La gloriosa potenza del vapore! Il vaporetto permette, grazie al suo vapore caldo, di uccidere 8 cimici dei letti.

La pulizia a vapore a 120°C uccide tutti gli stadi delle cimici dei letti. Pulisce tutte le superfici infestate grazie al vapore: pavimenti, battiscopa, pareti, tessuti, mobili.



TERRA DIATOMACEA

Uccide 2 cimici dei letti.

Cospargete questa terra che uccide 2 cimici dei letti



La terra di diatomee contiene mini particelle taglienti, che rallentano l'avanzamento degli insetti viaggiatori. Anche il bicarbonato di sodio può essere efficace.



I SABOTAGGI



BORSA ABBANDONATA

Se dimenticate la borsa a casa di qualcuno, gli date tre delle vostre cimici dei letti.
Lasciando un sacchetto a un altro giocatore, gli date anche tre delle vostre cimici che c'erano dentro.

I viaggi permettono alle cimici dei letti di spostarsi e di atterrare sui bagagli, ad esempio.
Quando viaggiate, controllate il letto.
Lavate la valigia in lavatrice, sotto la doccia o nella vasca da bagno, a seconda della sua dimensione.

T-SHIRT

Lasciate una maglietta a casa di qualcuno e dategli due delle vostre cimici dei letti.
Amichevolmente, si regala una maglia a un altro giocatore.
Allo stesso tempo, gli date due delle vostre cimici.



Fate attenzione a non infestare altre persone portando in casa oggetti che potrebbero essere stati contaminati dalle cimici dei letti. Se pensate di essere stati morsi dalle cimici dei letti in casa, lavate immediatamente i vestiti.

MATERASSO INFESTATO

Se dai a qualcuno un materasso, gli dai cinque delle tue cimici.
Generoso, si regala un materasso a un altro giocatore e gli date anche cinque delle vostre cimici da letto che erano su di esso.

Fate attenzione prima di ritirare mobili e materassi usati. Ricordatevi di ispezionarli accuratamente e di pulirli prima di metterli in casa.
Prima di buttare via i mobili infestati dalle cimici dei letti, fate attenzione: scriveteci sopra che sono contaminati e avvolgeteli nella plastica.



GLI SPECIALI

SPECIALISTA

Inutile al primo turno o se si riceve una carta "Rimborsami". L'intervento uccide tutti gli insetti e i loro predatori.

Ma sì, è lui, sta arrivando! Uccide tutte le cimici dei letti.

Ma attenzione!

- non uccide le uova di cimice dei letti
- Non è possibile utilizzarlo al primo turno
- Uccide tutti gli insetti, compresi i predatori (quelli che mangiano gli insetti).
- Costa un sacco di soldi, quindi non potete usarla se vi è stata data una carta "Rimborsami".



È necessario trattare la casa almeno due volte a intervalli di circa due settimane per uccidere anche le uova. È possibile contattare il numero 0806 706 806 o l'ufficio sanitario locale o l'ARS (agence regionale de sante). E rivolgersi a uno specialista approvato dalla camera 3D.

COLPEVOLEZZA

La persona che accusate di avervi trasmesso le cimici dei letti è tormentata dal senso di colpa. Passa. Chiami un altro giocatore e gli dici che pensi che ti abbiano trasmesso le cimici. È tormentato dal senso di colpa e non può giocare per un turno.

La presenza di cimici dei letti può avere un impatto fisico (punture rosse a grappolo e talvolta una reazione allergica), ma anche effetti psicologici significativi che richiedono un trattamento psicologico (disturbi d'ansia e depressivi).



RIMBORSAMI

La persona a cui si dà questa carta non può usare lo specialista fino alla fine della partita.

Qualcuno vi deve dei soldi. Se gli date questa carta, non potranno usare una carta specialistica per tutta la partita.

Il costo medio di un trattamento chimico è di 300 €, ma è comunque possibile ottenere aiuto (servizio di salubrità).

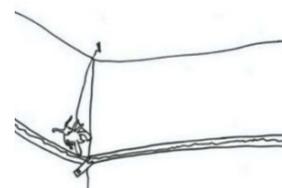


COPERTURA ANTI-CIMICI

Al turno successivo, le cimici dei letti non depongono le uova.

Se si dispone di una copertura, si impedisce alle cimici dei letti di deporre le uova al turno successivo; è anche un buon modo per evitare di essere morsi e di evitare l'invasione. Nessuna nuova pedina (uova) al turno successivo.

Una buona copertura deve essere ben chiusa, ma permeabile all'aria attraverso delle cerniere, le cuciture devono essere piatte per evitare che le uova rimangano intrappolate all'interno e muoiano di fame perché non possono accedere al sangue umano, il tessuto non può essere perforato.



FORMICA FARAONE

A ogni turno, la formica faraone mangia una cimice e un uovo. Attenzione, l'uso di uno specialista lo ucciderà.

Tenendo questa carta per tutta la durata della partita, questa formica mangia un uovo e una cimice ogni turno. L'utilizzo di uno specialista ucciderà la vostra formica.

La formica faraone è un predatore di insetti (li mangia). È innocuo per gli esseri umani.

Buono a sapersi: le cimici sono attratte dal calore umano



PSEUDO SCORPIONE

Ogni turno, il vostro pseudo scorpione mangia una cimice e un uovo. Attenzione, l'uso dello specialista lo uccide.

Conservate questa carta per tutta la durata della partita: questo pseudo scorpione mangia un uovo e una cimice ogni turno. L'uso di uno specialista uccide il tuo pseudo scorpione.

Lo pseudo-scorpione è un predatore di insetti (li mangia). È innocuo per gli esseri umani.

Buono a sapersi: le cimici evitano la luce.



RIDUZIONE MASCHERATA

A ogni turno, la riduzione mascherata mangia una cimice e un uovo. Attenzione, l'uso dello specialista lo uccide.

Tenendo questa carta per tutta la durata della partita, questa riduzione mascherata mangia un uovo e una cimice ogni turno. L'uso di uno specialista uccide la riduzione mascherata.

La riduzione mascherata è un predatore di insetti (li mangia). È innocuo per gli esseri umani.

Buono a sapersi: le cimici sono attratte dall'acqua.



SCUTIGERA VELOCE

A ogni turno, lo scutigera veloce mangia una cimice e un uovo. Attenzione, l'uso dello specialista lo uccide.

Tenendo questa carta per tutta la durata della partita, questo scutigera veloce mangia un uovo e una cimice ogni turno. L'utilizzo di uno specialista uccide il vostro scutigera veloce.

Lo scutigera veloce è un predatore di insetti (li mangia). È innocuo per gli esseri umani.

Buono a sapersi: anche scarafaggi, ragni e falene si nutrono di cimici dei letti.



I JOKER

SUPER CIMICE

L'obiettivo non è più quello di liberarsi delle cimici dei letti, ma di averne 50!

Le cimici dei letti sono ovunque, vi ossessionano... Diventa una (folle) Super Cimice! Vinci se riesci ad ottenere 50 cimici.

La presenza di cimici dei letti può avere conseguenze psicologiche: sonno disturbato, aumento dell'ansia, sentimenti di vergogna. In caso di infestazione grave, le cimici dei letti possono causare vari disturbi psicologici.

CANE DA FIUTO

Questa carta permette di guardare le carte di un altro giocatore.

Si può usare questa carta per guardare il mazzo di un altro giocatore. Ricordate che una Super cimice vince se ha 50 insetti (e che è possibile usare un'arma per sé o per altri giocatori).

Il rilevamento canino consiste nella ricerca di cimici con un cane. Questo metodo è stato inventato da Bill Whitstine in risposta all'aumento delle cimici dei letti negli Stati Uniti.



I QUIZZ

Quiz a breve distanza

La cimice dei letti

- Può camminare per 30 metri in un giorno
- Vola fino a 15 minuti
- salta come una pulce e può raggiungere il metro di altezza

Siete rimasti senza cimici e senza uova? Se rispondete correttamente a questa domanda, avete vinto... In caso contrario, ogni giocatore vi darà un uovo o un insetto.

La cimice dei letti

- **può camminare per 30 metri in 1 giorno**
- volare fino a 15 minuti
- salta come una pulce e può raggiungere il metro di altezza

Può camminare per 30 metri. La cimice dei letti cammina alla ricerca di un pasto di sangue. Localizzano gli esseri umani attraverso il calore e il rilascio di anidride carbonica.

Quiz aprire gli occhi

La cimice dei letti assomiglia a

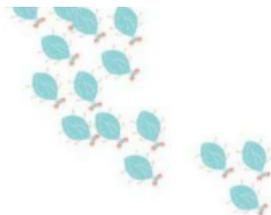
- l'occhio di un piccione
- un seme di mela
- un moscerino

Siete rimasti senza cimici e senza uova? Se rispondete correttamente a questa domanda, vincete... In caso contrario, ogni giocatore vi darà un uovo o un insetto.

Una cimice dei letti assomiglia a

- un moscerino
- **un seme di mela**
- l'occhio di un piccione

La cimice dei letti adulta misura da 4 a 7 millimetri, è marrone e piatta. Mordono i dormienti per nutrirsi del loro sangue. Siate vigili e avvertite il gestore della proprietà, il padrone di casa o l'hotel che è infestato da questo parassita. Le camere da letto e i soggiorni con divani sono i primi ad essere presi di mira. La larva e le sue larve (fino a 2 mm) sono difficili da individuare. Sono notturni.



Quiz golosi

Una cimice dei letti può sopravvivere senza mangiare per

- tre giorni
- un mese
- più di un anno

Siete rimasti senza cimici e senza uova? Se rispondete correttamente a questa domanda, avete vinto... In caso contrario, ogni giocatore vi darà un uovo o un insetto.

La cimice dei letti può sopravvivere senza mangiare

- per tre giorni
- un mese
- **più di un anno**

La cimice dei letti può vivere da 6 a 12 mesi senza mangiare, a volte anche più di 24. Il tempo per un pasto di sangue è di 10-20 minuti. Possono passare da 3 a 15 giorni tra due pasti.

Quiz ouh! è costoso

Il prezzo medio di uno specialista (da 2 a 3 interventi) è

- da 70 a 200
- da 201 a 400
- da 401 a 800

Siete rimasti senza cimici e senza uova? Se rispondete correttamente a questa domanda, avete vinto... In caso contrario, ogni giocatore vi darà un uovo o un insetto.

Il prezzo medio per uno specialista (2 o 3 interventi chimici) è di

- da 70 a 200
- **da 201 a 400**
- da 401 a 800

Uno specialista costa da 210 € a 400 € e talvolta necessita di tre interventi biochimici. Il vapore secco costa da 60 a 80, 130 per un trattamento a freddo tra 35-60-150 € per una diagnosi visiva canina. Per il monitoraggio, il controllo o le trappole, contare 50-80 €.

Quiz le uova

Una femmina durante la sua vita depone

- Da 1 a 50 uova
- Da 50 a 200 uova
- Da 200 a 500 uova

Non ci sono più cimici o uova? Se rispondete correttamente a questa domanda, avete vinto... In caso contrario, ogni giocatore vi darà un uovo o un insetto.

Una femmina durante la sua vita depone

- Da 1 a 50 uova
- Da 50 a 200 uova
- **Da 200 a 500 uova**

Nel corso della sua vita, una femmina depone da 200 a 500 uova. Tra due stadi larvali intercorrono da 3 a 15 giorni. Le uova sono biancastre, grandi come una capocchia di spillo, isolate o a grappolo, e si schiudono circa 10-14 giorni dopo la deposizione dando una larva chiara di 1-2 mm.

PER I LORO PREZIOSI CONSIGLI E LA GENTILE PARTECIPAZIONE ALLE FASI DI SPERIMENTAZIONE
RIVOLGIAMO IL NOSTRO PIÙ CALOROSO GRAZIE A

Jean-Michel BERENGER

Aude LEVEQUE, Kader ATIA

Djamila HAOUACHE, Kader BERRAHMA

Gladys COEN, Ida BACAR

Marion HONDE, Katia YAKOUBI

Tiffanie TAVEAU, Sadia M'SA

Gérard et Janine PLACHENAULT

Malika CHAFI, Carine FLOCH,

l'équipe de Didac'Ressources, ...

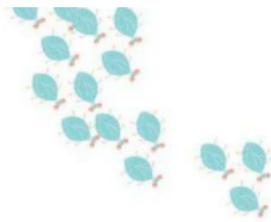
Fédérica Vettorel per la traduzione

Non possiamo essere esaustivi perché molte persone hanno sperimentato il gioco in luoghi diversi.

SE AVETE CONSIGLI, SUGGERIMENTI, RICHIESTE, [CONTATTATECI](#)

0618712666

contact@didac-ressources.eu



Questo gioco è stato creato dal Groupe Recherche Action Formation dell'associazione Didac'Ressources.

In collaborazione con l'associazione Eclore

Illustrazioni: Elias Bouaroua

tutti gli elementi del gioco sono prodotti in Europa e sono completamente riciclabili

Contatti

contact@didac-ressources.eu

<http://didac-ressources.eu>

+336 18 71 26 66

