



كن مستعداً

للبعوض

إن الكثير من الأمطار والطقس الأكثر دفئاً هي الظروف المثالية لتكاثر البعوض (mozzies).

كن مستعداً

للبعوض

كيف تحمي نفسك وعائلتك من البعوض الحامل للأمراض.

لمزيد من المعلومات حول كيفية حماية نفسك من لسعات البعوض والأمراض التي ينقلها البعوض، تفضل بزيارة www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-moquito-borne-sease

هذا يمكن أن يعني المزيد من البعوض وزيادة خطر الإصابة بالأمراض التي تحملها مثل فيروس غابة بارما (Barmah Forest virus) وفيروس نهر روس (Ross River virus) والتهاب الدماغ الياباني (Japanese encephalitis) والتهاب الدماغ وادي موراي (Murray Valley encephalitis).

أفضل حماية ضد الأمراض التي يحملها البعوض هي تجنب اللسعات في المقام الأول.

للحصول على هذه الوثيقة بصيغة أخرى، ارسل رسالة بالبريد الإلكتروني إلى pph.communications@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government,
1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health,
December 2022

تمت الطباعة لدى (2211311) Finsbury Green, Melbourne



نظف حول منزلك

يحب البعوض التكاثر في المياه الراكدة. قلل من برك المياه خلف المنزل وحوله حيث أمكن.



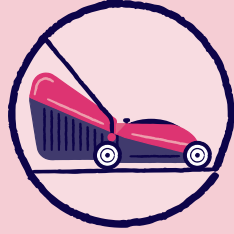
أفرغ واستبدل المياه في مغاطس الطيور وأوعية الشرب الخاصة بالحيوانات الأليفة ونوافير المياه مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.



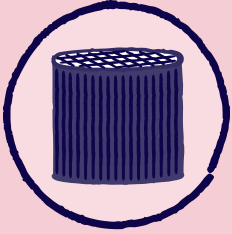
قم بالتنظيف عن طريق إزالة حتى برك المياه الصغيرة في الإطارات القديمة وصواني أصيص النباتات والدلاء و المقطورات.



حافظ على نظافة المزاريب وأحواض السباحة.



اقم بجزّ العشب الطويل والشجيرات والأعشاب الكثيرة.



تفقد خزانات المياه أنها مغلقة بإحكام ومجهزة حواجز شبكية مقاومة للبعوض و / أو صمامات مرتدة في كل فتحة، بما في ذلك الفيض الزائد.



اختيار طارد البعوض

تأتي المنتجات الطاردة للبعوض في شكل كريمات، ومواد هلامية (جل)، وبخاخات رذاذ، وبخاخات ضخ. تعتبر المواد الطاردة للبعوض التي تحتوي على بيكاريدين أو ديت (ديثيل تولواميد) هي الأكثر فعالية. بالنسبة لمعظم الأشخاص، تعتبر المنتجات التي تحتوي على تركيز 10 إلى 20% واقية. تركيز الطارد يتعلق بطول فترة التأثير وليس الفعالية. لذلك اختر أقل تركيز لاحتياجاتك، وأعد استعماله كلما احتجت لذلك، بالنسبة لمعظم الناس، نسبة 10-20% تعتبر مناسبة.

استخدم طارد البعوض

مثل واقي الشمس، طارد البعوض فعال فقط إذا تم وضعه على جميع الجلد المكشوف. احرص على وضع طبقة رقيقة ومتساوية على جميع أنحاء البشرة المكشوفة.

من المهم إعادة استخدامه، خاصة بعد السباحة أو التعرق لأن المواد الطاردة للبعوض ليست مقاومة للماء.

احرص على تجنب عينيك وفمك عند وضعه على البشرة، ولا تدع الأطفال الصغار يدهنون طارد البعوض على أجسامهم بنفسهم.

يمكن أن يتسبب DEET في إتلاف المواد البلاستيكية، مثل gore-tex وأحزمة الساعة. استخدم picaridin بدلاً منه إذا كنت قلقاً بشأن ذلك.

للأطفال، استخدم رول أون roll-on أو رش طارد البعوض على يديك ثم ضعه على بشرتهم. اتبع التعليمات الموجودة على الملصق.

كيف تحمي نفسك من لسعات البعوض.



ارتد ملابس طويلة فضفاضة وذات ألوان فاتحة لتغطية بشرتك، وكذلك ارتداء أحذية مغلقة بالجوارب. يمكن أن يلسع البعوض عبر الملابس الضيقة.



استخدم طارد البعوض الذي يحتوي إما على مادة البيكاريدين picaridin أو ديت DEET على كل الجلد المكشوف.



قم بإزالة المياه الراكدة من حول منزلك لمنع تكاثر البعوض.



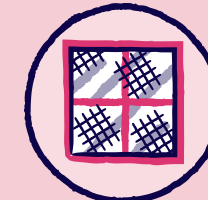
حاول الحد من الفعاليات في الهواء الطلق إذا كان هناك الكثير من البعوض.



استخدم بخاخات مكافحة الذباب سريعة المفعول وأجهزة طاردة في الأماكن المغلقة.



يمكن أن تكون الأقراص الطاردة للبعوض فعالة أيضاً في المناطق الخارجية الصغيرة حيث تتجمع للجلوس أو تناول الطعام.



امنع البعوض من الدخول باستخدام حواجز شبكية واقية من الذباب على النوافذ والأبواب.



نم تحت ناموسية إذا كنت غير محمي بحواجز شبكية مضادة للحشرات.