



آماده باش

برای پشه ها

آماده باش

برای پشه ها

باران زیاد و هوای گرمتر
شرایط مناسبی برای پرورش
پشه ها (mozzies) است.

چگونه از خود و خانواده تان
در مقابل پشه های ناقل
بیماری محافظت کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد اینکه چگونه می
توانید از خود در برابر نیش پشه ها و بیماری
های منتقله از طریق پشه محافظت کنید، به
وب سایت زیر مراجعه کنید
[www.betterhealth.vic.gov.au/
protect-yourself-moquito-
borne-sease](http://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-moquito-borne-sease).

این می تواند به معنای افزایش پشه ها و افزایش
خطر ابتلا به بیماری هایی مانند ویروس جنگل
برمه (Barmah Forest virus)، ویروس
رودخانه راس (Ross River virus)، آنسفالیت
ژاپنی (Japanese encephalitis) و
آنسفالیت دره موری (Murray Valley
encephalitis) باشد.

بهترین محافظت در برابر
پشه های ناقل بیماری در
وهله اول پرهیز از نیش آنان
است.

برای دریافت این سند در فرمت دیگری لطفاً به pph.communications@dhhs.vic.gov.au
ایمیل بزنید.

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

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

چاپ شده توسط Finsbury Green، ملبورن (2211311).



اطراف خانه خود را تمیز کنید

پشه ها عاشق تولید مثل در آب های راکد هستند. حوضچه های آب را در داخل و اطراف حیاط خلوت تا جایی که می توانید کاهش دهید.



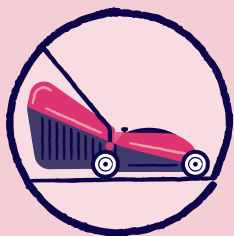
حداقل هفته ای یک بار آب را در سنگاب پرندگان، کاسه های آبخوری حیوانات خانگی و آب نماها خالی و تعویض کنید.



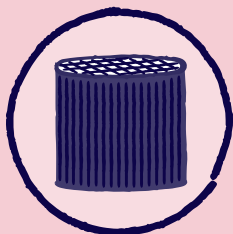
حتی با برداشتن حوضچه های کوچک آب در لاستیک های قدیمی، سینی های گلدان، سطل ها و تریلرها، تمیزکاری کنید.



آبرفت ها و استخرهای شنای خود را تمیز نگه دارید.



علف های بلند، بوته ها و درختچه ها را قطع کنید.



بررسی کنید مخازن آب بسته شده و مجهز به صفحه های ضد پشه و/یا دریچه های فلپ در هر دهانه، از جمله سرریزها هستند.



انتخاب ماده دافع پشه

دافع ها در حالت لوسیون، ژل، آب فشان و اسپری ها وجود دارند. دافع های حاوی پیکاریدین یا DEET (دی اتیل تولوآمید) موثرترین هستند. برای اکثر افراد، محصولات با غلظت 10 تا 20 درصد محافظ هستند. غلظت دافع پشه مربوط به ماندگاری آن است نه اثربخشی. بنابراین کمترین غلظت را برای نیاز خود انتخاب کنید و در صورت نیاز مجدداً استفاده کنید. برای اکثر افراد 10-20 درصد مناسب است.

استفاده از مواد دافع پشه

مانند کرم ضد آفتاب، ماده دافع پشه تنها زمانی موثر است که روی تمام پوست های در معرض خطر مورد استفاده قرار گیرد. سعی کنید یک لایه نازک و یک دست را روی تمام پوست های در معرض خطر قرار دهید.

استفاده مجدد به خصوص بعد از شنا یا عرق کردن بسیار مهم است زیرا مواد دافع در برابر آب مقاوم نیستند.

مراقب باشید هنگام استفاده از چشم و دهان خود دوری کنید و اجازه ندهید کودکان خردسال خودشان از دافع پشه استفاده کنند.

DEET می تواند به پلاستیک ها مانند گورتکس و بند ساعت آسیب برساند. در صورت نگرانی از پیکاریدین استفاده کنید.

برای بچه ها، از یک رول یا اسپری دافع روی دستان خود استفاده کنید و سپس روی پوست آنها بمالید. دستورالعمل های روی برچسب را دنبال کنید.

چگونه از خود در برابر نیش پشه محافظت کنیم؟



لباس های بلند، گشاد و با رنگ روشن بپوشید تا پوست خود را بپوشانید و همچنین کفش های بسته با جوراب بپوشید. پشه ها می توانند از روی لباس های تنگ نیش بزنند.



از مواد دافع پشه، حاوی پیکاریدین یا DEET روی تمام پوست های در معرض خطر استفاده کنید.



برای جلوگیری از تولید مثل پشه، آب راکد را از اطراف خانه خود بردارید.



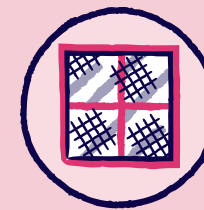
اگر پشه ها زیاد هستند، سعی کنید فعالیت در فضای باز را محدود کنید.



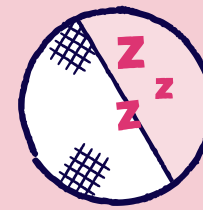
از اسپری های مگس با اثر گذاری سریع و دستگاه های دافع که به پریز برق وصل می شوند، در داخل خانه استفاده کنید.



کوئل پشه ها همچنین می توانند در مناطق کوچک بیرون از منزل که برای نشستن یا غذا خوردن دور هم جمع می شوید، موثر باشند.



با استفاده از صفحه پوششی روی پنجره ها و درها از ورود پشه ها به داخل جلوگیری کنید.



اگر توسط صفحه حشرات محافظت نمی شوید، زیر پشه بند بخوابید.