



ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਮੱਛਰਾਂ ਲਈ



ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਮੱਛਰਾਂ ਲਈ



ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਗਰਮ
ਮੌਸਮ ਮੱਛਰਾਂ (ਮੋਜ਼ੀਜ਼)
ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹੀ
ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਰ ਵੱਧ ਮੱਛਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਮਾਹ ਫੋਰੈਸਟ ਵਾਇਰਸ, ਰੋਸ ਰਿਵਰ
ਵਾਇਰਸ, ਜਾਪਾਨੀ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਮੂਰੇ
ਵੈਲੀ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ
ਜ਼ੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ
ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ
ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ
ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ
ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
[www.betterhealth.vic.gov.au/
protect-yourself-mosquito-
borne-disease](http://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
pph.communications@dohs.vic.gov.au 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

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

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

ਫਿਨਸਬਰੀ ਗ੍ਰੀਨ, ਮੈਲਬੌਰਨ (2211311) ਦੁਆਰਾ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ।

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ
ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ
ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ
ਬਚਾਈਏ।



ਮੱਛਰ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ



ਸਾਰੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਕਾਰਿਡਿਨ ਜਾਂ DEET ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਲੰਬੇ, ਢਿੱਲੇ, ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ, ਨਾਲ ਹੀ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨੋ। ਮੱਛਰ ਤੰਗ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੀ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੱਛਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।



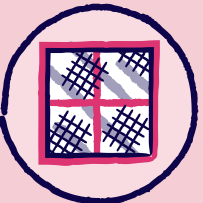
ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਇਲ ਛੋਟੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫਲਾਈ ਸਪਰੇਅ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪਲੱਗ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਲੱਗੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਸੌਣ।



ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਫਲਾਈ ਸਕਰੀਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ।



ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣਨਾ

ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੋਸ਼ਨ, ਜੈੱਲ, ਐਰੋਸੋਲ ਅਤੇ ਪੰਪ ਸਪਰੇਅ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਕਾਰਿਡਿਨ ਜਾਂ ਡੀਈਈਟੀ (ਡਾਇਥਾਈਲਟੋਲੂਆਮਾਈਡ) ਯੁਕਤ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, 10 ਤੋਂ 20% ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, 10-20% ਢੁਕਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਾਰੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸਾਰੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪਤਲੀ, ਇੱਕੋ-ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਉਂਕਿ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪਾਣੀ ਰੋਧਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦਿਓ।

DEET ਪਲਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ (ਗੋਰ-ਟੈਕਸ) ਅਤੇ ਘੜੀਆਂ ਦੇ ਪਟੇ (ਵਾਚਬੈਂਡ)। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਕਾਰਿਡਿਨ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਰੋਲ-ਆਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਨੁਮਾ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ

ਮੱਛਰ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਂਡੇ ਦੇਣਾ (ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ) ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਚਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।



ਪੁਰਾਣੇ ਟਾਇਰਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਟ੍ਰੇਆਂ, ਬਾਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਟਰੇਲਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਚਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



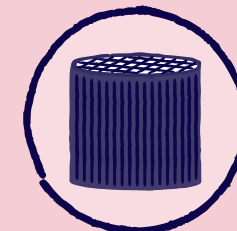
ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਨਹਾਉਣ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕਟੋਰੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਖ਼ਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਦਲੋ।



ਲੰਬੇ ਘਾਹ, ਬੂਟੇ ਅਤੇ ਝਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ।



ਆਪਣੇ ਪਰਨਾਲਿਆਂ (ਗਟਰਾਂ) ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੁਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।



ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੈਂਕੀਆਂ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਲੈਪ ਵਾਲਵ ਨਾਲ ਬੰਦ ਅਤੇ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

