



ฝนตกชุกและอากาศ
ที่ร้อนชื้นเป็นสภาวะ
ที่เหมาะสมอย่างยิ่ง
สำหรับยุงในการแพร่
พันธุ์



ซึ่งหมายความว่า อาจมียุงมากขึ้น
และเสี่ยงต่อโรคที่ยุงเป็นพาหะมาก
ขึ้น เช่น โรคไวรัสบีเอฟวี (Barmah
Forest virus), โรคไวรัสรอสส์รีเวอร์
(Ross River virus), โรคไข้สมอง
อักเสบเจอี (Japanese encephalitis)
และโรคไข้สมองอักเสบเม
อร์เรย์วัลเลย์ (Murray
Valley encephalitis)

การป้องกันยุงที่เป็น
พาหะนำโรคที่ดีที่สุดคือ
การหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูก
ยุงกัดตั้งแต่แรก



เริ่ม

เตรียมตัวให้พร้อม

สำหรับยุง



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการ
ป้องกันตัวเองจากยุงกัดและโรคที่มี
ยุงเป็นพาหะ โปรดไปที่
[www.betterhealth.vic.gov.au/
protect-yourself-mosquito-borne-
disease](http://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease)

หากต้องการรับเอกสารนี้ในรูปแบบอื่น โปรดส่งอีเมลไปที่
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

พิมพ์โดย Finsbury Green เมลเบิร์น (2211311)



เริ่ม

เตรียมตัวให้พร้อม

สำหรับยุง



วิธีป้องกันตนเองและ
ครอบครัวจากโรคที่มี
ยุงเป็นพาหะ



วิธีป้องกันตัวเองจากการถูก ยุงกัด



ใช้ผลิตภัณฑ์ไล่ยุงที่มีพิกคาร์ดิน
หรือ DEET บนผิวหนังทั้งหมดที่
ไม่มีเสื้อผ้าปกปิด



สวมเสื้อผ้าสีอ่อนลักษณะยาวและ
หลวมเพื่อปกปิดผิว รวมทั้งสวม
รองเท้าแบบปิดและถุงเท้า ยุงสามารถ
กัดผ่านเสื้อผ้าที่รัดรูป



พยายามจำกัดกิจกรรมกลางแจ้ง
หากมียุงเยอะ



ขัดน้ำยุงออกจากรอบบ้านของ
คุณเพื่อป้องกันการแพร่พันธุ์ของยุง



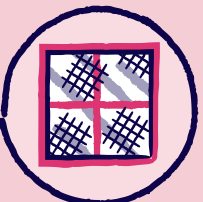
ขดยากันยุงยังมีประสิทธิภาพใน
พื้นที่กลางแจ้งขนาดเล็กที่คุณนั่ง
หรือรับประทานอาหารร่วมกัน



ใช้สเปรย์กำจัดแมลงที่ออกฤทธิ์เร็ว
และอุปกรณ์ไล่แมลงแบบเสียบปลั๊ก
ภายในอาคาร



นอนในมุ้งหากคุณไม่มีมุ้งลวด
กันแมลง



ป้องกันยุงไม่ให้เข้ามาภายในโดยการ
ติดมุ้งลวดที่หน้าต่างและประตู



การเลือก ผลิตภัณฑ์ไล่ยุง

ผลิตภัณฑ์ไล่ยุงมาในรูปแบบโลชั่น เจล สเปรย์
กระป๋อง และสเปรย์ฉีด ผลิตภัณฑ์ไล่ยุงที่มีพิกคาร์ดิน
หรือ DEET (ไดเอทิลโทลูอีนไมด์) มีประสิทธิภาพมาก
ที่สุด สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว ผลิตภัณฑ์ที่มีความเข้มข้น
ขึ้น 10 ถึง 20% จะช่วยป้องกันได้ ความเข้มข้นของ
ผลิตภัณฑ์ไล่ยุงเกี่ยวข้องกับอายุการใช้งาน แต่ไม่
เกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ ดังนั้น เลือก
ความเข้มข้นต่ำสุดสำหรับความต้องการของคุณ และ
ใช้ซ้ำได้ตามต้องการ สำหรับคนส่วนใหญ่ 10-20%
เป็นระดับที่เหมาะสม

ใช้ผลิตภัณฑ์ไล่ยุง

ผลิตภัณฑ์ไล่ยุงจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อใช้กับผิวหนัง
ทั้งหมดที่ไม่มีเสื้อผ้าปกปิด เช่นเดียวกับครีมกันแดด
ทาบาง ๆ ให้ทั่วทุกผิวหนังที่ไม่มีเสื้อผ้าปกปิด

สิ่งสำคัญคือต้องทาซ้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจาก
ว่ายน้ำหรือเหงื่อออก เนื่องจากผลิตภัณฑ์ไล่ยุงไม่
กันน้ำ

ระวังอย่าให้เข้าตาและปากขณะทา และอย่าให้เด็ก
เล็กทาผลิตภัณฑ์ไล่ยุงเอง

DEET อาจทำให้พลาสติกเสียหายได้ เช่น กอร์เก็กซ์
และสายนาฬิกา เปลี่ยนไปใช้พิกคาร์ดินหากคุณกังวล
เรื่องนี้

สำหรับเด็ก ให้ทาโรลออนหรือฟีนสเปรย์กันยุงลงบน
มือของคุณก่อนแล้วทาลงบนผิวเด็ก
ปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก

ทำความสะอาดรอบ ๆ บ้านของคุณ

ยุงชอบแพร่พันธุ์ในน้ำนิ่ง ลดแอ่งน้ำในและรอบ
ๆ สนามหลังบ้านเท่าที่คุณทำได้



ทำความสะอาดโดยการกำจัด
แม้แต่แอ่งน้ำเล็ก ๆ ในยางรถยนต์
เก่า ถาดปลูกต้นไม้ ถัง และรถ
พ่วง



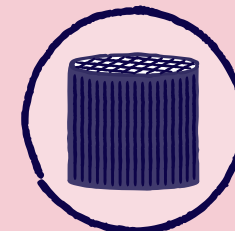
เทน้ำเก่าทิ้งและเปลี่ยนน้ำในอ่าง
น้ำสำหรับนก ขามน้ำดื่มสำหรับ
สัตว์เลี้ยง และที่บรรจุน้ำอย่างอื่น
อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง



ตัดหญ้าที่ขึ้นยาว ไม้พุ่ม และพุ่ม
ไม้ให้สั้น



หมั่นรักษาความสะอาดรางน้ำ
และสระว่ายน้ำ



ตรวจสอบว่าถังเก็บน้ำปิดสนิทและติดตั้ง
มุ้งลวดกันยุงและ/หรือวาล์วเปิดปิดทุก
ช่องเปิด รวมทั้งน้ำส้วม

