



**Bol yağmur  
ve sıcak hava  
sivrisinekler için  
mükemmel üreme  
koşullarıdır.**

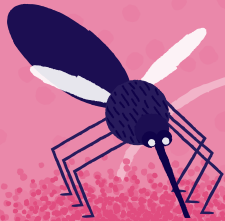


**HAZIRLIKLI  
OLUN**

**SİVRİSİNEKLER İÇİN**

**Bu şartlar daha fazla sivrisinek ve  
Barmah Forest virüsü, Ross River  
virüsü, Japon ensefaliti ve Murray  
Valley ensefaliti gibi taşıdıkları  
hastalıklara ilişkin daha büyük  
risk anlamına gelebilir.**

**Hastalık taşıyan  
sivrisineklerden  
korunmanın en  
iyi yolu, öncelikle  
ısırtıklardan  
sakınmaktır.**



**Sivrisinek ısırıklarından ve  
sivrisinek kaynaklı hastalıklardan  
nasıl korunabileceğinize ilişkin  
daha fazla bilgi edinmek için  
şu adrese gidin:  
[www.betterhealth.vic.gov.au/  
protect-yourself-mosquito-  
borne-disease](http://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease).**

Bu belgeyi başka bir formatta edinmek için lütfen  
pph.communications@dhhs.vic.gov.au adresine  
e-posta gönderin.

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

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

Basım yeri: Finsbury Green, Melbourne (2211311).



**HAZIRLIKLI  
OLUN**

**SİVRİSİNEKLER İÇİN**



**Kendinizi ve ailenizi  
hastalık taşıyan  
sivrisineklerden nasıl  
koruyabilirsiniz.**



## Sivrisinek ısırıklarından nasıl korunabilirsiniz



Açıkta kalan tüm cildinizde picaridin veya DEET içeren sivrisinek kovucu kullanın.



Cildinizi örtmek için uzun, bol ve açık renkli elbiseler ve çorap üstüne kapalı ayakkabı giyin. Sivrisinekler dar kıyafetler üzerinden ısırabilir.



Etrafta çok fazla sivrisinek varsa dışarıda yaptığınız aktiviteleri sınırlamaya çalışın.



Sivrisineklerin üremesini önlemek için evinizin etrafındaki durgun suları temizleyin.



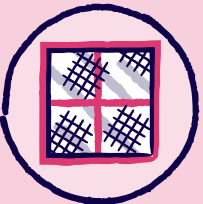
Otmak veya yemek yemek için topladığınız küçük açık alanlarda sivrisinek spirali de etkili olabilir.



Kapalı mekanlarda etkisini hızlı gösteren sinek spreyleri ve fişe takılan kovucu cihazları kullanın.



Böcek teliniz yoksa sivrisinek cibnliği altında uyuyun.



Pencere ve kapılarda tel kullanarak sivrisineklerin içeriye girmesini önleyin.

## Sivrisinek kovucu seçimi

Kovucular losyon, jel, sprey ya da fısılsı sprey şeklinde olabilir. Picaridin veya DEET (Dietiltoluamid) içeren kovucular en etkili olanlardır. %10 ila %20 derişimdeki ürünler çoğu kişi için koruyucudur. Kovucu derişimleri etki seviyesi değil, uzun süreli kullanımla ilgilidir. Bu yüzden, ihtiyacınızı karşılayan en düşük derişimi seçin ve gerektiğinde uygulamayı yineleyin. %10-20, çoğu kişi için yeterlidir.

## Sinek kovucu kullanın

Güneş kremi gibi, sivrisinek kovucu da yalnızca açıkta kalan tüm cilde uygulandığında etkilidir. Açıkta kalan tüm cildinize ince ve eşit seviyeli uygulamayı hedefleyin.

Kovucular suya dayanıklı olmadığından özellikle yüzdükten veya terledikten sonra uygulamayı yineleyin.

Uygularken yüz ve göze gelmemesine dikkat edin ve küçük çocukların kovucularını kendilerinin uygulamasına izin vermeyin.

DEET, gore-tex ve saat kayışları gibi plastiklere zarar verebilir. Böyle bir endişeniz varsa picaridin tercih edin.

Çocuklar için, roll-on veya spreyi önce elinize sonra onların cildine uygulayın. Etiketledeki talimatlara uyun.

## Evinizin etrafını temizleyin

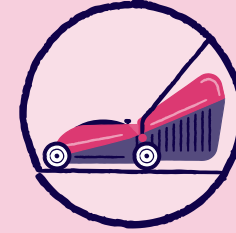
Sivrisinekler durgun sularda üremeyi sever. Arka bahçenizde ve civarında bulunan su birikintilerini mümkün olduğunca azaltın.



Eski lastik, saksı altlığı, kova ve römorklardaki küçük su birikintilerini bile gidererek temizlik yapın.



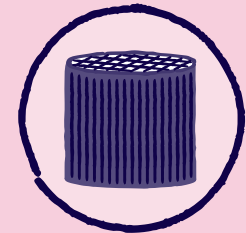
Kuş banyosu, evcil hayvan su kapları ve su aksesuarlarını en az haftada bir boşaltıp yeniden doldurun.



Uzun çim, çalı ve küçük ağaçları kesin/budayın.



Oluk ve yüzme havuzlarınızı temiz tutun.



Su depolarının sızdırmazlığını ve emniyet subapları dahil tüm açıklıklarda sivrisinek teli ve/veya flaplı vana bulunduğunu kontrol edin.

