

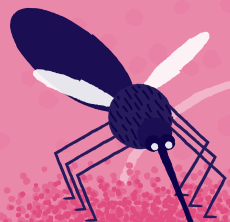


Mưa nhiều và thời tiết ẩm hơn là điều kiện hoàn hảo cho muỗi (mozzies) sinh sản.



Điều này có thể có nghĩa là muỗi nhiều hơn và tăng nguy cơ mắc các bệnh mà chúng mang lại như vi rút Barmah Forest, vi rút Ross River, viêm não Nhật Bản và viêm não Murray Valley.

Cách bảo vệ tốt nhất để chống muỗi mang mầm bệnh là tránh bị muỗi đốt ngay từ đầu.



**HÃY
CHUẨN BỊ**

PHÒNG CHỐNG MUỖI



Để biết thêm thông tin về cách bạn có thể tự bảo vệ mình khỏi bị muỗi đốt và các bệnh do muỗi truyền, hãy truy cập www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease.

Để nhận tài liệu này ở định dạng khác, vui lòng gửi email tới 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

In bởi Finsbury Green, Melbourne (2211311).



**HÃY
CHUẨN BỊ**

PHÒNG CHỐNG MUỖI

Cách để bảo vệ bạn và gia đình khỏi muỗi mang mầm bệnh.



Làm thế nào để bảo vệ bạn khỏi bị muỗi đốt



Sử dụng thuốc chống muỗi, có chứa thành phần picaridin hoặc DEET trên tất cả các vùng da không được che phủ.



Mặc quần áo dài, rộng rãi, sáng màu để che da, cũng như đi giày kín có tất. Muỗi có thể chích qua quần áo bó sát người.



Cố gắng hạn chế hoạt động ngoài trời nếu có nhiều muỗi.



Loại bỏ nước tù đọng xung quanh nhà để ngăn muỗi sinh sản.



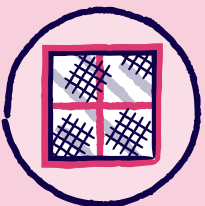
Nhang muỗi cũng có thể có hiệu quả ở những khu vực nhỏ ngoài trời, nơi bạn tụ tập ngồi chơi hoặc ăn uống.



Sử dụng thuốc xịt ruồi muỗi tác dụng nhanh và các thiết bị đuổi ruồi muỗi cắm điện trong nhà.



Ngủ trong mùng nếu bạn không được bảo vệ bởi cửa lưới chống côn trùng.



Ngăn không cho muỗi vào trong nhà bằng cách sử dụng cửa lưới ở cửa sổ và cửa ra vào.

Lựa chọn thuốc chống muỗi

Thuốc chống côn trùng có dạng kem thoa, gel, bình xịt và bình xịt dạng bơm. Thuốc chống côn trùng có chứa thành phần picaridin hoặc DEET (Diethyltoluamide) là hiệu quả nhất. Đối với hầu hết mọi người, các sản phẩm có nồng độ từ 10 đến 20% là có tác dụng bảo vệ. Nồng độ thuốc chống côn trùng liên quan đến thời gian sử dụng, chứ không phải tính hiệu quả. Do đó, hãy chọn thuốc có nồng độ thấp nhất theo nhu cầu và thoa thêm nếu cần. Đối với hầu hết mọi người, nồng độ 10-20% là phù hợp.

Dùng thuốc đuổi muỗi

Cũng giống như kem chống nắng, kem chống muỗi chỉ phát huy tác dụng nếu bôi lên toàn bộ vùng da để hở. Cố gắng thoa một lớp mỏng, đều lên tất cả các vùng da hở.

Điều quan trọng là phải thoa lại, đặc biệt là sau khi bơi hoặc đổ mồ hôi vì thuốc chống côn trùng không có khả năng chống nước.

Hãy cẩn thận tránh mắt và miệng của bạn khi thoa, và đừng để trẻ nhỏ tự thoa thuốc chống côn trùng.

DEET có thể làm hỏng nhựa, chẳng hạn như gore-tex và dây đeo đồng hồ. Chuyển sang picaridin nếu điều này làm bạn quan ngại.

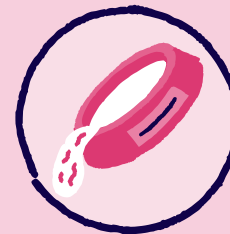
Đối với trẻ em, dùng thuốc chống muỗi dạng lăn hoặc xịt lên tay rồi thoa lên da của trẻ. Thực hiện theo các hướng dẫn trên nhãn.

Dọn dẹp xung quanh nhà

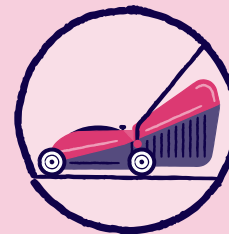
Muỗi thích sinh sản trong nước tù đọng. Nếu có thể, hãy giảm thiểu các vũng nước đọng ở trong và xung quanh sân vườn sau nhà.



Dọn dẹp bằng cách loại bỏ ngay cả những vũng nước nhỏ trong lốp xe cũ, khay chậu cây, xô và xe kéo.



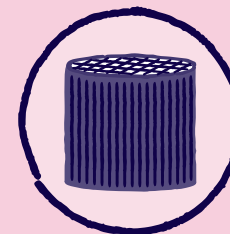
Đổ và thay nước trong bồn tắm dành cho chim, tô uống nước của thú cưng và các dụng cụ chứa nước ít nhất một lần một tuần.



Cắt bớt cỏ cao, cây bụi và bụi rậm.



Giữ máng xối và hồ bơi của bạn sạch sẽ.



Kiểm tra các bể chứa nước được đậy kín và trang bị màn chống muỗi và/hoặc van lật mỗi khi mở, kể cả khi tràn.

