

मच्छरों से स्वयं को बचाएँ



जापानी इंसेफ़ेलाइटिस मच्छरों से फैल सकता है। यह एक विरला लेकिन गंभीर संक्रमण है।

- > जब आप बाहर हों तो बंद जूतों के साथ ढीले और हल्के रंग के कपड़े पहनें
- > सूर्योदय और सूर्यास्त के समय बाहर रहने से बचें
- > त्वचा पर कीट विकर्षक लगाएँ जिसमें डीईईटी, पिकारिडिन, या नींबू नीलगिरी का तेल हो
- > कीटनाशक स्प्रे और मच्छरदानी का प्रयोग करें
- > खिड़कियों और दरवाजों को कीट स्क्रीन से ढक दें
- > अपने घर के बाहर पानी से भरे डिब्बों को हटा दें जहाँ मच्छर पैदा हो सकते हैं

यदि आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी चिंता है और भाषा सहायता की आवश्यकता है, तो टी आई एस को 131 450 पर कॉल करें और हेल्थ डॉयरेक्ट को 1800 022 222 पर फ़ोन करने के लिए कहें

मच्छरों से स्वयं को बचाएँ



जापानी इंसेफ़ेलाइटिस मच्छरों से फैल सकता है। यह एक विरला लेकिन गंभीर संक्रमण है।

- > जब आप बाहर हों तो बंद जूतों के साथ ढीले और हल्के रंग के कपड़े पहनें
- > सूर्योदय और सूर्यास्त के समय बाहर रहने से बचें
- > त्वचा पर कीट विकर्षक लगाएँ जिसमें डीईईटी, पिकारिडिन, या नींबू नीलगिरी का तेल हो
- > कीटनाशक स्प्रे और मच्छरदानी का प्रयोग करें
- > खिड़कियों और दरवाजों को कीट स्क्रीन से ढक दें
- > अपने घर के बाहर पानी से भरे डिब्बों को हटा दें जहाँ मच्छर पैदा हो सकते हैं

यदि आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी चिंता है और भाषा सहायता की आवश्यकता है, तो टी आई एस को 131 450 पर कॉल करें और हेल्थ डॉयरेक्ट को 1800 022 222 पर फ़ोन करने के लिए कहें