

# ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ



ਮੱਛਰ ਜਾਪਾਨੀ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
ਇਹ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਹੈ।

- > ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਰੀਂ ਬੰਦ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਓ
- > ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- > ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੀਈਈਟੀ (DEET), ਪਿਕਾਰੀਡਿਨ (picaridin), ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਯੂਕਲਿਪਟਸ ਦਾ ਤੇਲ ਹੋਵੇ
- > ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸਪਰੇਅ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਧੂਫ਼ (mosquito coils) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- > ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ
- > ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪਾਣੀ ਭਰੇ ਡੱਬੇ-ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ TIS ਨੂੰ 131 450 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ ਟੈਲੀਫੋਨ 1800 022 222

# ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ



ਮੱਛਰ ਜਾਪਾਨੀ ਇਨਸੇਫਲਾਈਟਿਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
ਇਹ ਇੱਕ ਦੁਰਲੱਭ ਪਰ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕਰਮਣ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਹੈ।

- > ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਰੀਂ ਬੰਦ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਓ
- > ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- > ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੈੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲਗਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੀਈਈਟੀ (DEET), ਪਿਕਾਰੀਡਿਨ (picaridin), ਜਾਂ ਨਿੱਬੂ ਯੂਕਲਿਪਟਸ ਦਾ ਤੇਲ ਹੋਵੇ
- > ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸਪਰੇਅ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਧੂਫ਼ (mosquito coils) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- > ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਲੀਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ
- > ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪਾਣੀ ਭਰੇ ਡੱਬੇ-ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ TIS ਨੂੰ 131 450 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਟੈਲੀਫੋਨ 1800 022 222