

# ป้องกันตัวเองจากถูกยุงกัด



คุณสามารถแพร่โรคไข้สมองอักเสบญี่ปุ่น  
เป็นการติดเชื้อที่หายากแต่ร้ายแรง

- > ใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ สีอ่อน และรองเท้าหุ้มเมื่ออยู่นอกบ้าน
- > หลีกเลี่ยงการอยู่นอกบ้านในยามที่พระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก
- > ทายากันแมลงบนผิวหนังที่ผสมด้วย **DEET**, **picaridin** หรือน้ำมัน **lemon eucalyptus**
- > ใช้สเปรย์ฆ่าแมลงและยาจุดกันยุง
- > ปิดหน้าต่างและประตูด้วยมุ้งลวดกันแมลง
- > เคลื่อนย้ายภาชนะขังน้ำที่ยุงสามารถเพาะพันธุ์ออกไปจากนอกบ้าน

หากท่านมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ และต้องการความช่วยเหลือทางภาษา

โปรดโทร **TIS** ที่ **131 450** และขอต่อ **Health Direct** โทร **1800 022 222**

# ป้องกันตัวเอง จากถูกยุงกัด



ยุงสามารถแพร่โรคไข้สมองอักเสบญี่ปุ่น  
เป็นการติดเชื้อที่หายากแต่ร้ายแรง

- > ใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ สีอ่อน และรองเท้ายืดเมื่ออยู่นอกบ้าน
- > หลีกเลี่ยงการอยู่นอกบ้านในยามที่พระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตก
- > ทายากันแมลงบนผิวหนังที่ผสมด้วย **DEET, picaridin** หรือน้ำมัน **lemon eucalyptus**
- > ใช้สเปรย์ฆ่าแมลงและยาจุดกันยุง
- > ปิดหน้าต่างและประตูด้วยมุ้งลวดกันแมลง
- > เคลื่อนย้ายภาชนะขังน้ำที่ยุงสามารถเพาะพันธุ์ออกไปจากนอกบ้าน

หากท่านมีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพ และต้องการความช่วยเหลือทางภาษา โปรด  
โทร TIS ที่ 131 450 และขอต่อ Health Direct โทร 1800 022 222