ចូរតតាំង កុំឲ្យមូសខាំ!

ជៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ ដើម្បីការពារកុំឲ្យឆ្លងមេរោគ

វិធីការពារខ្លួនអ្នក ជាដំណោះស្រាយដ៏ប្រសើរបំផុតចំពោះមេរោគវិសណាល (West Nile Virus) ។ ការតតាំងនឹងមូសខាំ អាចបន្ថយការគ្រោះថ្នាក់ឆ្លងជំងឺនេះ និងជំងឺផ្សេងៗទៀតដែលឆ្លងតាមមូស ។ សូមចាត់វិធានការដ៏សាមញ្ញដូចខាងក្រោមដើម្បីបន្ថយការគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នក :

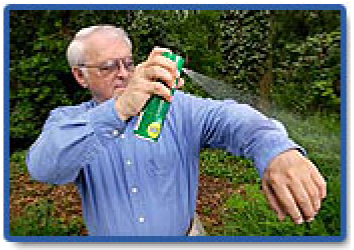
- ជៀសវៀងកុំឲ្យមូសខាំ និងជំងឺឯទៀត ;
- សំអាតកុំឲ្យមានមូសនៅកន្លែងអ្នកធ្វើការ និងកន្លែងលេងកំសាន្ត ;
- ជួយសហគមន៍របស់អ្នកឲ្យចេះទប់ទល់ជំងឺ ។

អ្វីដែលត្រូវចងចាំ : ឱកាសឆ្លងជំងឺពីមូសខាំនៅតែមានតិចតួចណាស់។ ការគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ និងការស្លាប់មានកំរិតខ្ពស់ ចំពោះមនុស្សមានអាយុលើសពី 50 ឆ្នាំ ។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់សុទ្ធតែអាចកើតជំងឺបានដែរ ។

ជៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ

ប្រើថ្នាំកំចាត់សត្វល្អិតដែលមានសារធាតុ DEET

(សូមស្វែងរក : *សារធាតុកំចាត់សត្វល្អិត* N,N-diethyl-meta-toluamid) លាប ឬបាញ់លើស្បែកនៅពេលអ្នកនៅក្រៅផ្ទះ ។ ទោះបីជាអ្នកនៅក្រៅផ្ទះមួយភ្លែតក៏ដោយ គង់តែមូសអាចខាំអ្នកបានដែរ ។ ពត៌មានពិស្តារស្តីពីពេលវេលា និងវិធីប្រើថ្នាំកំចាត់សត្វល្អិត សូមមើល វិធីប្រើប្រាស់ និងសុវត្ថិភាពថ្នាំកំចាត់សត្វល្អិត នៅក្នុងទំព័រសំណួរនិងចំឡើយ របស់យើង ។ ក៏សូមមើល វិធីប្រើប្រាស់ និងសុវត្ថិភាពថ្នាំកំចាត់សត្វល្អិត ពី EPA ផងដែរ ។



ការពារឲ្យបានទ្វេរដង : ពាក់អាវដៃវែងនៅពេលដល់ម៉ោងមូសខាំខ្លាំង និងបាញ់ថ្នាំកំចាត់សត្វល្អិតដែលមានជាតិ DEET នៅលើសំលៀកបំពាក់របស់អ្នក ។

សំលៀកបំពាក់អាចជួយបន្ថយមូសខាំ

ប្រសិនបើអាច សូមពាក់អាវដៃវែង ស្លៀកខោជើងវែង និងពាក់ស្រោមជើងនៅពេលនៅក្រៅផ្ទះ ។ មូសអាចខាំផុះសំលៀកបំពាក់ស្តើងៗ ដូច្នេះសូមបាញ់ថ្នាំដែលមានសារធាតុ Permethrin ឬ DEET នៅលើខោអាវរបស់អ្នក ដ្បិតវាអាចជួយការពារមូសបន្ថែម ។ សូមកុំបាញ់ថ្នាំកំចាត់សត្វល្អិតដែលមានសារធាតុ Permethrin លើស្បែករបស់អ្នក ។ ចូរកុំប្រើថ្នាំកំចាត់សត្វល្អិតដែលមានសារធាតុ DEET នៅលើស្បែក នៅក្រោមខោអាវរបស់អ្នក ។

ត្រូវដឹងពេលវេលាដែលសំបូរមូសខាំ

ចាប់ពីភ្លឺស្រាងៗដល់ព្រលប់ គឺជាពេលមូសខាំ ។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន*បន្ថែម* ដោយប្រើសថ្នាំកំចាត់សត្វល្អិត ហើយស្លៀកសំលៀកបំពាក់ការពារនៅពេលល្ងាច និងនៅពេលព្រឹកព្រលឹម -- ឬត្រូវពិចារណាកុំធ្វើការងារនៅក្រៅផ្ទះក្នុងកំឡុងពេលទាំងនេះ ។

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

ការពារមូសនៅផ្ទះរបស់អ្នក

បង្ហូរទឹកដែលដក់ ឬទឹកនៅជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក ។

✓ បង្ហូរទឹកដក់ ឬទឹកនៅសល់ចេញ

មូសទេអពងនៅក្នុងទឹកដែលដក់ ឬនៅសល់ ។ ពិនិត្យមើលកន្លែងជុំវិញផ្ទះរបស់អ្នក ដើម្បីកុំឲ្យមានកន្លែងច្រើនដែលមូសអាចញាស់បាន ដោយកំចាត់របស់របរដែលអាចដក់ទឹក ។ តើត្រូវការឧទារណ៍ឬទេ? សូមមើលទំព័រសំណួរនិងចំឡើយស្តីពី វិធីការពារមេរោគវិសណាល (West Nile virus) ។

✓ ដំឡើង ឬជួសជុលរនាំងទ្វារឬបង្អួច

មូសខ្លះចូលចិត្តចូលមកក្នុងផ្ទះ ។ ចូរកុំឲ្យវាចូលមកក្នុងផ្ទះបាន ដោយមានរនាំងបង្អួចនិងទ្វារបិទជិតយ៉ាងល្អ ។ សូមជួយជួសជុលរនាំងរបស់អ្នកជិតខាងដែលរហែក ។

ជួយសហគមន៍របស់អ្នក

✓ **រាយការណ៍ទៅអាជ្ញាធរតំបន់ពេលឃើញសត្វស្លាបងាប់ ។** សត្វបក្សីងាប់អាចជាសញ្ញាបញ្ជាក់ថាមេរោគ West Nile virus កំពុងតែសាយភាយរវាងសត្វស្លាប ហើយមានមូសនៅក្នុងដំបន់នោះ ។ មានសត្វស្លាបជាង 130 ប្រភេទ ដែលគេដឹងថាបានឆ្លងមេរោគ West Nile virus ក៏ប៉ុន្តែមិនមែនសត្វស្លាបទាំងអស់ដែលបានឆ្លងមេរោគនឹងងាប់ឡើយ ។ វាជាសារៈសំខាន់ត្រូវចាំថា សត្វស្លាបអាចងាប់ដោយសារបុព្វហេតុផ្សេងៗទៀត ក្រៅពីមេរោគ West Nile virus ។

ដោយរាយការណ៍ពីបក្សីងាប់ទៅក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋ និងតំបន់ នោះអ្នកមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការត្រួតពិនិត្យមេរោគ West Nile virus ។ ទីភ្នាក់ងាររដ្ឋនិងតំបន់ មានច្បាប់ខុសៗគ្នាក្នុងការប្រមូល និងពិសោធមើលសត្វស្លាប ហេតុដូច្នេះហើយ សូមមើលទំព័រអន្តរបណ្តាញដែលតភ្ជាប់ទៅរដ្ឋាភិបាលរដ្ឋនិងតំបន់ ដើម្បីឲ្យដឹងពត៌មានពីរបៀបរាយការណ៍សត្វស្លាបងាប់ នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ។ សូមចុចទីនេះ ដើម្បីឲ្យដឹងពត៌មានពីរបៀបរាយការណ៍សត្វស្លាបងាប់ និងដើម្បីឲ្យដឹងពីរបៀបដោះស្រាយជាមួយបញ្ហាសត្វស្លាប ។

✓ កម្មវិធីទប់ទល់មូស

សូមឆែកមើលជាមួយអាជ្ញាធរសុខាភិបាលតាមតំបន់ ក្រែងលោមមានកម្មវិធីទប់ទល់មូសនៅក្នុងកន្លែងអ្នករស់នៅ ។ បើមិនមានកម្មវិធីនេះទេ សូមធ្វើការងារជាមួយរដ្ឋាភិបាលតាមតំបន់ ដើម្បីបង្កើតឲ្យមានកម្មវិធីនេះមួយ ។ សមាគមអាមេរិកាំងខាងទប់ទល់មូស អាចអាចផ្តល់យោបល់ឲ្យបាន ហើយសៀវភៅរបស់គេដែលស្តីពី *ការរៀបចំសំរាប់ទប់ទល់មូស (Organization for Mosquito Control)* អាចធ្វើជាទីសំអាងដ៏មានប្រយោជន៍ ។

តើមានសំណួរទៀតអំពីរបៀបទប់ទល់មូសឬទេ? មានប្រភពពត៌មានស្តីអំពីថ្នាំសំឡាប់សត្វល្អិត និងថ្នាំកំចាត់មូស ដែលអាចរកឃើញនៅឯមជ្ឈមណ្ឌលជាតិខាងពត៌មានថ្នាំសំឡាប់សត្វល្អិត ហើយក៏មានខ្សែទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ : 1-800-858-7378 ដែរ (សូមមើលអន្តរបណ្តាញរបស់គេដើម្បីឲ្យដឹងម៉ោងធ្វើការ) ។

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

ចូរតតាំង កុំឲ្យមូសខាំ!

ជៀសវាងកុំឲ្យមូសខាំ ដើម្បីការពារកុំឲ្យឆ្លងមេរោគ (តមកពីទំព័រមុន)

✓ សំអាត

មូសអាចពងនៅគ្រប់ទីកន្លែង ។ ថ្ងៃសំអាតភូមិឋាន អាចបានរៀបចំដោយប្រជាជាន ឬដោយអង្គការយុវវ័យ ដើម្បីរើសកំប៉ុងតាមបរិវេណទំនេរ និងទីកំសាន្ត ទៅបោះចោល ហើយលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឲ្យសំអាតបរិវេណផ្ទះ កុំឲ្យមានទឹកដក់ ។ មូសមិនខ្វល់អំពីរបងព័ទ្ធទេ ដូច្នេះកត្តាសំខាន់គឺទប់ទល់កុំឲ្យមានកន្លែង សំរាប់មូសពង នៅពាសពេញភូមិឋានរបស់យើង ។

✓ ស្វែងរកវិធីការពារបន្ថែមនៅតាមតំបន់

សូមរកមើលពត៌មានស្ដីអំពីជំងឺ West Nile virus តាមតំបន់ ហើយទាក់ទងកន្លែងរដ្ឋាភិបាលតាមតំបន់ និងរដ្ឋ ។

ដើម្បីទទួលពត៌មានបន្ថែម សូមមើលអន្តរបណ្ដាញ www.cdc.gov/westnile ឬទូរស័ព្ទទៅ CDC (មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ទល់ និងបង្ការជំងឺ) តាមលេខ (888) 246-2675 (ភាសាអង់គ្លេស) (888) 246-2857 (ភាសាអេស្ប៉ាញុល) ឬ (866) 874-2646 (TTY) ។

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™