



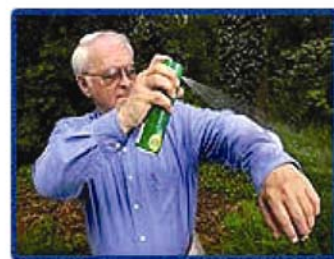
ໃບງຈັງຂີ້ມຸ້ງ

ໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕິກ; ຂົບບັນຫາຍຸງກັດ

ຫລີກລ່ຽງບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ ເພື່ອຫລີກລ່ຽງການຕິດເຊື້ອ

ໃນສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕິກ, ການປ້ອງກັນແມ່ນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດສໍາຫລັບທ່ານ. ການຂົບບັນຫາຍຸງກັດ ຈະລົດພາວະການສ່ຽງທີ່ທ່ານມີຕໍ່ໂຮຄນີ້, ພ້ອມທັງໂຮຄອື່ນໆ ທີ່ພວກຍຸງອາດເປັນຕົວນໍາ. ຈົງປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນຂ້າງລຸ່ມນີ້ເພື່ອໃຊ້ຄວາມສາມັນສໍາມັກໃນການລົດພາວະການສ່ຽງຂອງທ່ານ :

- ຫລີກລ່ຽງບໍ່ໃຫ້ຖືກກັດແລະປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນໂຮຄໄດ້ປ່ວຍ;
- ທຳຄວາມສະອາດກຳຈັດຍຸງຈາກບ່ອນທີ່ທ່ານເຮັດການແລະຫລີ້ນ;
- ຊ່ວຍໃຫ້ອຸມຊົນຂອງທ່ານສາມາດຄວບຄຸມໂຮຄນີ້ໄດ້.



ໃຫ້ໄດ້ຮັບການປ້ອງກັນສອງຊັ້ນ : ໃສ່ເສື້ອແຂນບາວໃນຍາມທີ່ຍຸງເຂົ້າມາກັດຫລາຍທີ່ສຸດ, ແລ້ວສືດຢາໄລ່ແຜງ DEET ໂດຍກົງໃສ່ເສື້ອຜ້າທີ່ທ່ານກຳລັງນຸ່ງຢູ່.

ຂໍ້ຄວນຈຳຈຳໄວ້ : ໂອກາດທີ່ຜູ້ໃດຜູ້ນຶ່ງຈະເປັນປ່ວຍຍ້ອນຖືກຍຸງກັດພຽງເທື່ອດຽວບັງຢູ່ໃນອັດຕາຕໍ່າ. ຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການປ່ວຍຢ່າງຮ້າຍແຮງແລະຕໍ່ການເສື່ອມຊີວິດຢູ່ໃນອັດຕາທີ່ສູງທີ່ສຸດສໍາຫລັບຜູ້ທີ່ມີອາຍຸສູງກວ່າ 50 ປີ, ທັງນີ້ ເຖິງແມ່ນວ່າບຸກຄົນທຸກອາຍຸວ່ຍອາດເປັນປ່ວຍດ້ວຍໂຮຄນີ້ໄດ້ກໍຕາມ.

3 ຫາງທີ່ຈະລົດສ່ຽງຕິດ ໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕິກ

ຫລີກລ່ຽງບໍ່ໃຫ້ຍຸງກັດ

ກັນບໍ່ໃຫ້ຍຸງເຂົ້າບ້ານຂອງທ່ານ

ຈົງຊ່ວຍເຫລືອອຸມຊົນຂອງທ່ານ

ຫລີກລ່ຽງບໍ່ໃຫ້ຖືກຍຸງກັດ

✓ ໃຊ້ຢາໄລ່ແຜງທີ່ປະກອບດ້ວຍສານ DEET

(ຊອກຫາຄຳວ່າ : *N,N-diethyl-meta-toluamide*) ສິດຜົວໜັງທີ່ບໍ່ມີການປົກຄຸມເມື່ອທ່ານຈະໄປຂ້າງນອກ. ການຢູ່ຂ້າງນອກພຽງບິດນຶ່ງ ອາດເປັນເວລານານພໍໃຫ້ຍຸງຕົວນຶ່ງເຂົ້າມາກັດເຮົາ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຊາຍລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບຍາມເວລາແລະວິທີທີ່ເໝາະສໍາຫລັບການໃຊ້ຢາໄລ່ແຜງ, ໃຫ້ອ່ານຂໍ້ຄວາມ [Insect Repellent Use and Safety](#) ໃນແຜ່ນ [Questions and Answers](#) ຂອງເຮົາ. ໃຫ້ອ່ານປື້ມ [Using Insect Repellent Safely](#) ຈາກ EPA.

ໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕິກ; ຂົບປັນຫາຍຸງກັດ (ຕໍ່ຈາກໜ້າກ່ອນ)



✓ ເສື້ອຜ້າອາດສາມາດລົດການຖືກຍຸງກັດລົງໄດ້

ຖ້າສາມາດທຳໄດ້, ໃສ່ເສື້ອແຂນຍາວ, ໂສ້ງຂາຍາວ ແລະຖົງເທົ້າເມື່ອຢູ່ຂ້າງນອກ. ຍຸງອາດສາມາດກັດຜ່ານຜ້າເນື້ອບາງໄດ້, ດັ່ງນັ້ນການພິ່ນເສື້ອຜ້າດ້ວຍຢາໄລ່ແຜມງທີ່ປະກອບດ້ວຍສານ permethrin ຫລື DEET ຈະໃຫ້ການປ້ອງກັນເພີ່ມເຕີມ. ໃຫ້ພິ່ນຢາໄລ່ແຜມງທີ່ປະກອບດ້ວຍສານ permethrin ໃສ່ຜິວໜັງໂດຍກົງ. ຫ້າມພິ່ນຢາໄລ່ແຜມງທີ່ປະກອບດ້ວຍສານ DEET ໃສ່ຜິວໜັງໃຕ້ເສື້ອຜ້າຂອງທ່ານ.

✓ ໃຫ້ຮູ້ຈັກຍາມທີ່ມີຍຸງຫລາຍທີ່ສຸດ

ເວລາຕັ້ງແຕ່ຍາມຕົກຄ່ຳຫາຍາມຮຸ່ງ ແມ່ນຍາມທີ່ພັນຍຸງຫລາຍພັນຈະກັດຫລາຍທີ່ສຸດ. ໃຊ້ຄວາມລະມັດລະວັງເພີ່ມເຕີມ ໂດຍໃຊ້ຢາໄລ່ແຜມງແລະເສື້ອຜ້າປ້ອງກັນຕອນແລງແລະຕອນເຊົ້າ -- ຫລືຄິດງົດກິຈກັນນອກອາຄານໃນຍາມດັ່ງກ່າວ.

ປັບປຸງເຮືອນຂອງທ່ານໃຫ້ປາສຈາກຍຸງ



ລະບາຍນ້ຳນຶ່ງທີ່ຄ້າງຢູ່ຕາມບໍລິເວນລອບງູ ເຮືອນຂອງທ່ານ

ໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕົກ; ຂົບປັນຫາຍຸງກັດ

(ຕໍ່ຈາກໜ້າກ່ອນ)

✓ ລະບາຍນ້ຳມື່ງ

ຍຸງວາງໄຂໄນຍ້ານ້ຳມື່ງ. ໃຫ້ຈຳກັດຈຳນວນບ່ອນລອບໆ ເຮືອນຂອງທ່ານທີ່ຍຸງມັກໃຊ້ໃນການສືບພັນໂດຍຂະຈັດຖິ້ມສິ່ງຕ່າງໆ ທີ່ອາດມີນ້ຳຄ້າງຢູ່ໄດ້. ຕ້ອງການຕົວຢ່າງບໍ່? ໃຫ້ຊອກຫາລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມໃນແຜ່ນຄຳຖາມ-ຄຳຕອບຂອງເອກະສານ [Prevention of West Nile Virus](#).

✓ ຕິດຕັ້ງຫລັສອ່ມມຸ້ງລວດ

ຍຸງບາງຕົວມັກເຂົ້າເຮືອນ. ຮັກສາໃຫ້ພວກມັນຢູ່ຂ້າງນອກໂດຍມີມຸ້ງລວດທີ່ຕິດແນ່ນຕາມປະຕູແລະປ່ອງຢ້ຽມ. ຈົ່ງສັມັກໃຈຊ່ວຍເຫລືອເພື່ອນບ້ານທີ່ມຸ້ງລວດອາດຊຳລຸດໄດ້.

ຈົ່ງຊ່ວຍເຫລືອຂຸມຊົນຂອງທ່ານ

✓ ແຈ້ງຂາກນົກຕາຍໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂາບ

ນົກຕາຍອາດເປັນຕົວສະແດງເຖິງການໝູນວຽນຂອງຕົວໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕົກລະຫວ່າງນະກັບຍຸງພາຍໃນບໍລິເວນນີ້. ເປັນທີ່ຊາບກັນວ່າ ພັນນົກຫລາຍກວ່າ 130 ພັນ ໄດ້ມີການຕິດໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕົກ, ທັງນີ້ເຖິງແມ່ນວ່ານົກທີ່ຕິດເຊື້ອຈະບໍ່ຕາຍໝົດທຸກຕົວ. ມີຄວາມສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ ນົກຈະຕາຍຍ້ອນສາຍເຫດອື່ນໆ ນອກຈາກໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕົກ.

ດ້ວຍການແຈ້ງໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ຜ່ານສາທາລະນະສຸກຂອງມົນລັດແລະທ້ອງຖິ່ນຂາບເຖິງນົກທີ່ຕາຍ, ທ່ານມາສາມາດມີ ບົດບາດສຳຄັນໃນການເຝົ້າກວດຕິດຕາມໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕົກ. ໜ່ວຍງານຕ່າງໆ ຂອງມົນລັດແລະທ້ອງຖິ່ນ ມີນະໂຍບາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນສຳຫລັບການຮວບຮວມແລະທົດສອບນົກ, ດັ່ງນັ້ນໃຫ້ກວດເບິ່ງໜ້າ [Links to State and Local Government Sites](#) ເພື່ອຊອກຫາລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການແຈ້ງຂາກນົກຕາຍພາຍໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ. [ໃຫ້ກົດກົງນີ້ເພື່ອຂໍຂາບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການແຈ້ງນົກຕາຍແລະການຈັດການກັບຂາກນົກຕາຍ.](#)

✓ ໂຄງການຄວບຄຸມຍຸງ

ໃຫ້ປຶກສາເຈົ້າໜ້າທີ່ທາງສາທາລະນະສຸກປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ ເພື່ອຮູ້ວ່າທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານມີໂຄງການຄວບຄຸມຍຸງທີ່ຈັດຂຶ້ນຢ່າງເປັນທາງການຫລືບໍ່. ຫາກບໍ່ມີໂຄງການເຊັ່ນນີ້, ໃຫ້ຮ່ວມມືນຳເຈົ້າໜ້າທີ່ປະຈຳທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານເພື່ອຈັດຕັ້ງໂຄງການເຊັ່ນນີ້. ສະມາຄົມ [American Mosquito Control Association](#) ສາມາດໃຫ້ຄຳແນະນຳໄດ້, ແລະປ້ມ [Organization for Mosquito Control](#) ຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນເອກະສານອ້າງອີງທີ່ເປັນປະໂຫຍດຫລາຍ.

ມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບການຄວບຄຸມຍຸງອີກບໍ່? ແຫລ່ງຂໍ້ມູນທີ່ສຳຫລັບຢາຂ້າແມງແລະຢາໄລ່ແມງແມ່ນສູນ [National Pesticide Information Center](#), ເຊິ່ງຍັງມີສາຍໂທສອບຖາມບໍລິການຟຼີ : 1-800-858-7378 (ໃຫ້ກວດເບິ່ງເວລາເຮັດການ ໂດຍແວະຊົມແອັບໄສທ໌ຂອງເຂົາເຈົ້າ).

ໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕົກ; ຂົບປັນຫາຍຸງກັດ (ຕໍ່ຈາກໜ້າກ່ອນ)

ການທຳຄວາມສະອາດ

ບ່ອນທີ່ຍຸງໃຊ້ໃນການສືບພັນອາດຢູ່ທີ່ໃດກໍໄດ້. ກຸ່ມພົນລະເມືອງດີຫລືຍຸວະຊົນກຸ່ມຕ່າງໆ ອາດຈະຈັດໃຫ້ມີວັນແຫ່ງການທຳຄວາມສະອາດຂຶ້ນ ເພື່ອເກັບ
ພາຊະນະບັນຈຸຕ່າງໆ ຈາກແປງດິນວາງເປົ່າແລະສ່ວນສາທາລະນະ, ແລະເພື່ອຊັກຊວນຜູ້ຄົນໃຫ້ຮັກສາເດີນຂອງຕົນໃຫ້ປ່າສຈາກນ້ຳນຶ່ງ. ພວກຍຸງບໍ່ສົນໃຈຮົ່ວ
ປຶດລ້ອມທີ່ດິນ, ດັ່ງນັ້ນມີຄວາມສຳຄັນທີ່ຈະຕ້ອງຄວບຄຸມບ່ອນແຜ່ພັນຢູ່ທົ່ວຄຸ້ມ.

ຊອກຫາລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນປະຈຳທ້ອງຖິ່ນ

ຊອກຫາຂໍ້ມູນແລະບ່ອນຕິດຕໍ່ກ່ຽວກັບໄວລັດໄນລ໌ຕະເວັນຕົກໃນມົນລັຖແລະທ້ອງຖິ່ນ ເທິງໜ້າ [Links to State and Local Government Sites](#).

ຖ້າຕ້ອງການຊາບລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມ, ໃຫ້ໂທຫາສາຍດ່ວນ CDC ທີ່ (888) 2462675 (ພາສາອັງກິດ),
(888) 2462857 (ພາສາສະເປນ) ຫລື (866) 8742646 (TTY)