PAPEL NG DAPAT MALAMAN

Mga Dapat Mo Malaman tungkol sa Mosquito Repellent

Bakit Dapat Kang Gumamit ng Mosquito Repellent

Ang insect repellent ay nakakatulong bawasan ang iyong pagkalanad sa mga kagat ng lamok na maaaring nagtataglay ng West Nile virus o iba pang mga sakit, at pinahihintulutan kang magpatuloy na maglaro, magtrabaho, at mag-enjoy sa labas nang may mas mababang panganib na makakuha ng sakit.

Kailan Ka Dapat Gumamit ng Mosquito Repellent

Gumamit ng repellent tuwing ikaw ay lalabas. Dapat kang gumamit ng repellent kahit na ilang minuto ka lang lalabas. Maraming mga lamok na nagtataglay ng West Nile virus ay nangangagat sa pagitan ng panahon ng pagdilim at madaling-araw. Kung nasa labas ka sa mga oras na ito, huwag kaligtaang gumamit ng repellent.

Aling Mga Mosquito Repellent Ang Pinakamabisa

Ang mga pinakamabisang repellent ay ang mga may nilalamang DEET (N,N-diethyl-m-toluamide) o permethrin. Maaari mong gamitin ang DEET mismo sa iyong balat at sa kasuotan. Maaari mong gamitin ang permethrin sa kasuotan ngunit hindi mismo sa balat. Ang dalawa ay napatunayang talagang mabisa laban sa iba't-ibang nangangagat na hayop.

Gaano Kadalas Ka Dapat Maglagay Ulit ng Mga Repellent

Sundin ang mga tagubilin sa produktong ginagamit mo. Maaaring kailangan ninyong maglagay ulit nang mas madalas kapag ika'y pinagpapawisan o nababasa. Ang mga repellent na may mas mataas na konsentrasyon ng aktibong sangkap (tulad ng DEET) ay nagbibigay ng mas matagal na proteksyon.

Ang Relasyon ng Porsiyento ng DEET sa isang Produkto sa Katagalan ng Panahon ng Proteksyon

Ipinahayag ng isang kamakailan-lamang isinagawang pagsusuri ang sumusunod:

- Ang isang produktong naglalaman ng 23.8% DEET ay nagbigay ng karaniwang 5 oras ng proteksyon mula sa mga kagat ng lamok.
- Ang isang produktong naglalaman ng 20% DEET ay nagbigay ng halos 4 na oras ng proteksyon.
- Ang isang produktong mayroong 6.65% DEET ay nagbigay ng halos 2 oras ng proteksyon.
- Ang mga produktong may 4.75% DEET at 2% soybean oil ay parehong nakapagbigay ng humigit-kumulang sa 90 minutong proteksyon.

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

Pumili ng isang repellent na nagbibigay ng proteksyon para sa katagalan ng panahon na ikaw ay nasa labas. Dapat kang pumili ng mas mataas na porsiyento ng DEET kung ikaw ay mananatili sa labas ng ilang oras. Maaari kang gumamit ng mas mababang porsiyento ng DEET kung sandali ka lamang nasa labas. Maaari ka ring maglagay ulit ng produkto kung mas matagal ka sa labas kaysa sa inaasahan at nagsisimula ka ng makagat ng mga lamok.

Pumili ng isang repellent na malamang na gagamitin mo nang walang pagbabago. At pumili rin ng isang produkto na magbibigay ng sapat na proteksyon para sa katagalan ng panahon na ikaw ay nasa labas. Kadalasan ipinapakita ng mga label sa produkto ang katagalan ng panahon ng proteksyon na maaasahan mo mula sa isang produkto. Kung nababahala ka tungkol sa paggamit ng DEET, maaari mong konsultahin ang iyong tagapagbigay ng pangangalaga sa kalusugan upang humingi ng payo.

Ang National Pesticide Information Center (NPIC) ay makapagbibigay din ng impormasyon sa pamamagitan ng isang walang bayad na numero, 1-800-858-7378 o http://npic.orst.edu.

Mga Pangkalahatang Konsiderasyon para sa Ligtas na Paggamit ng mga Produkto na Naglalaman ng DEET

- Sundin lagi ang mga tagubilin sa label ng produkto.
- Takpan ang balat o kasuotan na nakalantad. Huwag maglagay ng repellent sa ilalim ng kasuotan.
- Huwag maglagay ng repellent sa mga hiwa, sugat, o na-iritang balat.
- Hugasan ng sabon at tubig ang balat na nilagyan ng repellent pagkabalik sa loob.
- Huwag mag-spray ng aerosol o mga pambombang produkto sa mga kulong na lugar.
- Huwag gamitin ang aerosol o mga pambombang produkto mismo sa mukha. I-spray ang iyong mga kamay at ipahid ang mga ito nang maingat sa buong mukha; iwasan ang mga mata at bibig.

Ang Ligtas na Paggamit sa mga Bata ng mga Produkto na Naglalaman ng DEET

Ang mga DEET na produkto ay ligtas na magagamit sa mga bata. Kamakailan-lamang sinabi ng American Academy of Pediatrics (AAP) Committee on Environmental Health: “Ang mga insect repellent na naglalaman ng DEET na may konsentrasyon ng 10% ay lumalabas na kasing ligtas ng mga produkto na may konsentrasyon ng 30% kapag ginamit alinsunod sa mga tagubilin sa mga label ng produkto.”

Iminumungkahi ng AAP at ng ibang mga eksperto ang paggamit ng repellent na may mga mababang konsentrasyon ng DEET sa mga sanggol na higit sa 2 buwang gulang. Iminumungkahi ng ibang mga patnubay ang paggamit ng mga repellent na naglalaman ng DEET kapag ang mga bata ay lampas na ng 2 taong gulang.

Ang mga repellent na produkto na hindi naglalaman ng DEET ay hindi malamang na nagbibigay ng parehong lakas ng proteksyon mula sa pagkagat ng mga lamok tulad ng produktong naglalaman ng DEET. Ang mga repellnt na hindi naglalaman ng DEET ay maaaring hindi sinuri nang kasing lubos tulad ng DEET, at maaaring hindi ligtas gamitin sa mga bata.

- Sundin lagi ang mga rekomendasyon na nasa label ng produkto kapag ginagamit ang repellent.
- Kapag gumagamit ng repellent sa isang bata, maglagay nito sa iyong mga kamay at pagkatapos ay ipahid sa iyong anak. Iwasan ang mga mata at bibig ng mga bata at kaunti lamang ang gamitin sa paligid ng kanilang mga tainga.

- Huwag maglagay ng repellent sa mga kamay ng bata. (Maaaring isubo ng mga bata ang kanilang mga kamay.)
- Huwag hayaan ang mga maliliit na bata na maglagay ng insect repellent sa kanilang sarili; ipalagay ito sa isang taong may sapat na gulang.
- Ilayo ang mga repellent sa maaabot ng mga bata.
- Huwag maglagay ng repellent sa balat sa ilalim ng kasuotan. Kung ang repellent ay inilagay sa kasuotan, labhan ang kasuotang nilagyan ng repellent bago ito isuot muli.

Maliban sa paglagay ng repellent, maaari mong protektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya sa pamamagitan ng pagsunod sa mga pag-iingat:

- Magsuot ng kasuotan na may mahabang pantalon at mahabang manggas habang nasa labas. Maglagay ng DEET o ibang pang mga repellent tulad ng permethrin sa kasuotan, dahil ang mga kagat ng lamok ay maaaring lumusot sa manipis na tela. (Tandaan: huwag gamitin ang permethrin sa balat.)
- Gamitan ng kulambo ang mga lalagyan ng sanggol.
- Bawasan ang dami ng lamok sa iyong lugar sa pamamagitan ng pagtanggal sa mga lalagyan na napupunan ng tubig na maaaring maging pinagbibinhiang lugar ng mga lamok.

Para sa karagdagang impormasyon, basahin ang Ano Ang Kailangan Mo Malaman Tungkol sa West Nile Virus.

Ang Ligtas na Paggamit ng DEET sa mga Buntis o mga Nagpapasusong Babae

Walang iniulat na kasalungat na pangyayari pagkatapos gamitin ng mga buntis o nagpapasusong babae ang mga repellent na naglalaman ng DEET.

Mga Panganib ng Paggamit ng Repellent na Naglalaman ng DEET

Ang paggamit ng mga produktong ito ay maaaring magresulta sa reaksyon ng balat sa ilang bihirang mga kaso. Kung sinusupetsa mo na may reaksyon ka sa produktong ito, itigil ang paggamit, hugasan ay balat na nilagyan ng produkto, at tawagan ang poison control center malapit sa iyong lugar. May bagong pambansang numero upang matawagan ang Poison Control Center malapit sa iyo: 1-800-222-1222.

Kung magpupunta ka sa doktor, dalhin ang produkto. Ang mga kaso ng mga grabeng reaksyon sa mga produktong naglalaman ng DEET ay naiugnay sa, halimbawa, maling paggamit ng produkto, tulad ng paglunok, paggamit sa balat na may bitak, at paggamit ng ilang araw nang hindi hinuhugasan ang balat sa pagitan ng bawat paggamit.

Tuwing maaari, hugasan ang balat sa pagitan ng bawat aplikasyon ng DEET. Sundin lagi ang mga tagubilin sa label ng produkto.

Mga Repellent na Walang DEET

Ang ilang repellent na produkto na walang DEET na sadyang gagamitin mismo sa balat ay maaari ring magbigay ng limitadong proteksyon mula sa kagat ng mga lamok. Gayunman, dahil iminungkahi ng mga pagsusuri na ang ibang mga produkto ay hindi nagbibigay ng parehong antas ng

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

proteksyon, o na ang proteksyon ay hindi kasing tagal ng proteksyon na ibinibigay ng mga produktong naglalaman ng DEET, dapat mong gamitin ang DEET kung maaari.

Ang isang produkto na batay sa soybean-oil ay naipakitang nagbibigay ng proteksyon para sa panahong katulad ng para sa isang produktong may mababang konsentrasyon ng DEET (4.75%) (Fradin and Day, 2002: http://content.nejm.org/cgi/content/full/347/1/13)

Gamitin ang produktong ito sa halip ng DEET kung:

- Nagkaroon ka ng alerdyi na reaksyon sa balat noong nakaraan sa mga produktong naglalaman ng DEET.
- Ikaw ay may balat na na-irita, nasunog ng araw, nalamog, o may bitak.
- Mayroon kang kondisyon sa balat, tulad ng kanser sa balat, dermatitis, acne, eczema, o psoriasis.

Kung ika'y nasa labas ng mas matagal sa 90 minuto, o nagsisimula ka ng makagat ng mga lamok, dapat kang maglagay ulit ng produktong ito upang patuloy na makakuha ng proteksyon laban sa mga kagat ng lamok.

Para sa Karagdagang Impormasyon Tungkol sa mga Repellent

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa ligtas na paggamit ng mga repellent, mangyaring tingnan ang EPA Web site (www.epa.gov/pesticides/factsheets/alpha_fs.htm) o konsultahin ang National Pesticide Information Center (NPIC), na magkasamang inisponsor ng Oregon State University at ng U.S. EPA. Ang NPIC ay makikita sa o 1-800-858-7378.

Tingnan din ang **Mga Katanungan at mga Sagot Tungkol sa Paggamit at Kaligtasan ng Insect Repellent**.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.cdc.gov/westnile, o tumawag sa CDC public response hotline
sa (888) 246-2675 (Ingles), (888) 246-2857 (Kastila), o (866) 874-2646 (TTY – Mahina ang Pandinig).