Labanan ang Kagat!
Iwasan ang Kagat ng Lamok para Hindi Mahawaan

This page in English

Sa pakikitungo ng West Nile Virus, and pinakamabisang paraan ay hadlangan at iwasang mahawaan nito. Ang pag-iwas ng kagat ng lamok ay nakakabawas ng peligro na makakuha ng sakit na ito at ng iba pang sakit na dinadala ng lamok. Sundin ang sentido komun na mga paraan na nakalista sa ibaba para mabawasan ang iyong peligro na mahawa ng sakit na ito:

- Iwasan ang kagat at sakit;
- Alisin ang mga lamok sa mga lugar na ikaw ay nagtatrabaho o naglalaro;
- Tulungan ang iyong komunidad na hadlangan and sakit.

Magkaroon ng dobleng protection: magsuot ng mahabang manggas sa oras at panahon na ang mga lamok ay malakas nangangagat, at mag-spray ng repellent na may DEET sa iyong sinusuot na damit.

Isang bagay na dapat tandaan: Ang pagkakataon na ang isang tao ay magkasakit na resulta ng isang kagat ng lamok ay mababa. Ang pagkakataon na magkasakit ng malubha at mamatay ay mas mataas para sa mga taong mahigit sa 50 ang edad, bagaman ang tao na kahit anong edad ay pwedeng magkasakit nito.

3 Paraan na Mabawasan ang Peligro na Magkasakit ng West Nile Virus

- **Iwasan ang kagat ng lamok**
- **Lagyan and Iyong Bahay ng Hadlang sa lamok**
- **Tulungan ang iyong komunidad**

Maglagay ng Insect Repellent na Naglalaman ng DEET (Hanapin ang: *N, N-diethyl-metatoluamide)* sa nakahantad na balat kapag lumalabas. Kahit na ang sandaling pag-upo sa labas ay maaaring sapat na para makagat ka ng lamok. Para sa mga detalye tungkol sa kung kailan at kung paano ilalagay ang repellent, tingnan ang pahina sa Insect Repellent Use and Safety sa pahina ng Questions and Answers. Tingnan din sa Using Insect Repellent Safety na galing sa EPA.

Ang Damit ay Makakatulong na Bawasan ang mga Kagat ng Lamok. Tuwing magagawa, magsuot ng mahahabang manggas, mahahabang pantalon at medias kapag lumalabas. Ang mga lamok ay maaaring kumagat nang lampas sa manipis na damit, kaya ang pagwisik sa mga damit na naglalaman ng permethrin o DEET ay magbibigay ng dagdag na proteksyon. Huwag gagamitin ang mga repellent na naglalaman ng permethrin nang deretso sa balat. Huwag magwiwisik ng repellent na naglalaman ng DEET sa iyong balat sa ilalim ng iyong damit.

Alamin ang mga Oras na Maraming Lamok. Ang mga oras na mula sa pagpasok ng dilim hanggang madaling-araw ay mga oras na maraming lamok na nangangagat. Isaalang-alang ang pag-gamit ng repellent at pagsuot ng nakakaprotekto na mga damit sa gabi at madaling araw – o isaalang-alang ang pag-iwas ng mga gawaing panglabas sa mga panahong ito.

Lagyan ang Iyong Bahay ng Hadlang sa Lamok

Itapon ang tubig na hindi gumagalaw sa paligid ng iyong bahay.

Itapon ang Tubig na Hindi Gumagalaw: Ang mga lamok ay nangingitlog sa tubig na hindi gumagalaw. Limitahan ang bilang ng mga lugar sa paligid ng iyong bahay na ang mga lamok ay makakapagparami sa pamamagitan ng pag-aalis sa mga bagay na natitigilan ng tubig. Kailangan ng mga halimbawa? Kumuha ng karagdagang kaalaman sa pahina ng Questions and Answers tungkol sa Prevention of West Nile Virus.

Magkabit o Magkumpuni ng mga Screen. May mga lamok na gustong pumasok sa

loob ng bahay. Panatilihin ang mga ito sa labas sa pamamagitan ng mga screen na angkop na nakakabit sa mga bintana at pinto. Mag-alok na tulungan ang mga kapitbahay na ayusin ang mga screen na maaaring hindi matatag.

Tulungan ang Iyong Komunidad

Iulat ang mga Patay na Ibon sa mga Lokal na Awtoridad. Ang mga patay na ibon ay maaaring isang palatandaan na ang West Nile virus ay palipat-lipat sa mga ibon at sa mga lamok sa isang lugar. Higit sa 130 na klase ng mga ibon ay alam na nahawaan ng West Nile virus, bagaman hindi lahat ng nahawaang ibon ay mamamatay. Importante na tandaan na ang mga ibon ay namamatay din sa mga dahilan na hindi West Nile virus.

Sa pamamagitan ng pag-uulat sa mga patay na ibon sa kagawaran ng kalusugan ng estado at lokal na kagawaran ng kalusugan, ang publiko ay gumaganap ng mahalagang papel sa pagsubaybay sa West Nile virus. Dahil ang mga ahensiya ng estado at mga lokal na ahensiya ay may magkakaibang patakaran sa pagkulekta at pagsusuri ng mga ibon tingnan ang mga Link sa pahina ng mga Site ng Estado at Lokal na Pamahalaan upang makakuha ng impormasyon tungkol sa pag-uulat ng mga patay na ibon sa inyong lugar: Tingnan ang pahinang ito para sa pag-uulat ng mga patay na ibon at kung ano ang gagawin sa mga patay na katawan nito.

Mga Programang Paghadlang ng Lamok.
Itanong sa mga lokal na awtoridad ng kalusugan upang malaman kung may organisadong programa sa pagkontrol ng lamok sa inyong lugar. Kung wala, makipag-ugnayan sa inyong mga lokal na opisyal ng pamahalaan upang bumuo ng isang programa. Ang American Mosquito Control Association ay makakapagbigay ng payo, at ang kanilang librong Organization for Mosquito Control ay kapaki-pakinabang na sanggunian.

May mga tanong pa tungkol sa pagkontrol ng lamok? Ang isang pinagkukunan ng impormasyon tungkol sa mga pestisidyo at repellent ay ang National Pesticide Information Center na nagpapatakbo rin ng isang walang-bayad na linyang pang-impormasyon: 1-800-858-7378 (tingnan ang kanilang Web site para sa mga oras).

Maglinis
Ang mga lugar na pinagbibinhian ng lamok ay maaring lahat ng lugar. Ang mga araw ng paglilinis sa kapitbahayan ay magagawang organisahin ng mga organisasyong sibiko at kabataan upang pulutin ang mga sisidlan mula sa mga bakanteng lote, parke, at himukin ang mga tao na panatilihin and kanilang mga looban na walang nakatigil na tubig. Hindi pinapansin ng mga lamok ang mga bakod, kaya ang pagkontrolar ng mga lugar na pinagbibinhian kahit saan sa kapitbahayan ay mahalaga.

Kumuha ng iba pang kaalaman tungkol sa mga lokal na pagsisikap. Kumuha ng impormasyon ng estado at lokal na pamahalaan tungkol sa West Nile virus at mga kontak sa mga Link sa pahina ng mga Site ng Estado at Lokal na Pamahalaan.