

مچھر سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی روک تھام

ماحول کے لئے ایک رکاوٹ ہونے کے علاوہ ، مچھر متعدی امراض منتقل کر سکتے ہیں لہذا، یہ ضروری ہے کہ چونکا رہیں۔ یاد رہے کہ رکے ہوئے پانی کو ختم کریں جو کہ مچھروں کے لئے افزائش نسل بڑھانے کا باعث بنتا ہے، اور مچھر کے کاٹھے سے بچیں۔ عام طور پر ہونے والی متعدی بیماریاں مچھروں سے پھیل سکتی ہیں جیسکہ ٹینگی بخار، جاپانی انسیفلائٹس (JE)، ملیریا، اور چیکنگنیا بخار شامل ہیں

مچھر عام طور پر رکے ہوئے پانی والی جگہ میں نسل بڑھاتے ہیں۔ اور عام طور پر وہ خوشبو سے، سانس کی کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پسینے میں پائے جانے والے کچھ کیمیکلز سے اپنے شکار کی شناخت کرتے ہیں

مچھر کے کاٹھے سے بچیں:

- ❖ طویل بازوں والے کپڑے اور پتلون پہن؛
- ❖ جسم کے بے نقاب حصوں اور لباس پر ڈیٹ پرمشتمل مؤثر مچھروالی دوائی لگائیں؛
- ❖ جن کمروں میں اے سی نہیں ہیں ان میں مچھر روکنے والا سکرین یا نیٹ کا استعمال کریں
- ❖ رکے ہوئے پانی کے جوہڑوں کو ختم کریں جو مچھروں کی افزائش نسل کا سبب بنتی ہیں
- ❖ مثال کے طور پر کم از کم ہفتے میں ایک بار پودوں کے پانی کو تبدیل کریں، گلدان کے نیچے پرچ میں پانی نہیں چھوڑیں۔

JE کے ستانکاری والے علاقوں میں مسافروں کو درج ذیل احتیاط لینا چاہئے:

- ❖ مغربی ایشیا پیسیفک میں ستانکاری والے علاقوں میں خاص طور پر زیادہ خطرے والے دیہی علاقوں میں ایک ماہ سے زیادہ رکنے کی صورت میں روانگی سے قبل کم از کم 10 دن پہلے ویکسینیشن مکمل کرنے پر غور کریں۔

Health is important



اپنے دل کو صحت مند رکھیں، اور
دل کے چیک اپ کے لئے آئیں۔



اکتوبر ایک چھاتی کے کینسر سے جانکاری کا
مہینہ ہے، مہربانی کر کے اپنا خیال رکھیں



:23443019