ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ :

Punjabi Version

ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੱਛਰ ਸੰਕਰਾਮਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ-ਸਥਿਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹਟਾ ਦਿਉ ਜੋ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਜਣਨ ਸਥਾਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।ਡੇਂਗੂ ਬੁਖਾਰ,ਜਾਪਾਨੀ ਇਨਸੇਫੇਲਾਈਟਸ,ਮਲੇਰੀਆ ਅਤੇ ਚਿਕਨਗੁਨਿਆ ਬੁਖਾਰ ਜਿਹੇ ਆਮ ਜਾਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਛੂਤ-ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜੋ ਮੱਛਰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੱਛਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਥਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੋਂ,ਛੱਡੀ ਹੋਈ ਸਾਹ ਦੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਲਈ:

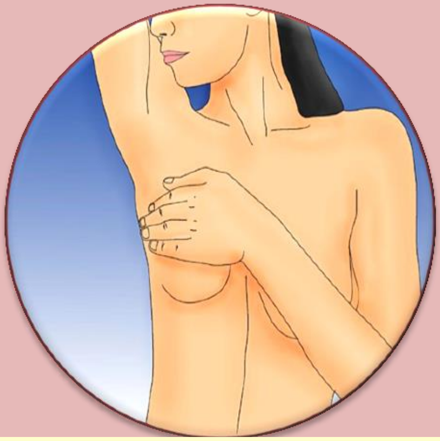
- ਲੰਬੇ ਬਾਜੂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਪੈਂਟ ਪਹਿਨੋ;
- ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਅਣ-ਢੱਕੇ ਭਾਗਾਂ ਉੱਤੇ (DEET)ਯੁਕਤ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਮੱਛਰ ਨਿਰੋਧਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ;
- ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ੀਅਨ ਬਿਨਾਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਸਕਰੀਨ ਜਾਂ ਨੈਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ;
- ਸਥਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਉ ਜੋ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਜਣਨ ਸਥਾਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਦਹਾਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਗਮਲੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਥਾਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜਨ ਦੇ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਬਦਲ ਦਿਉ

JE ਦੇ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ:

- ਏਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਪੱਛਮੀ ਪੈਸੀਫਿਕ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਂਤਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ,ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

Health is important

ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਚੈੱਕਅੱਪ ਲਈ ਆਉ



ਅਕਤੂਬਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਹੈ,ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

:23443019

South Asian Health Support Programme

: www.health-southasian.hk