

# किर्ना बाट बँच्नु



जोगिनु . जाँच्नु . हटाउनु . हेर्नु

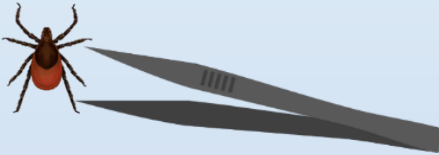
## जोगिनुहोस् PROTECT



जहाँ किर्ना बस्छन् त्यो ठाउँमा भरसक नजानुहोस्,  
जस्तै लामो घाँस र पातहरूको ढेर।  
ईपिए (EPA) मा दर्ता गरिएको किर्ना विकर्षक प्रयोग गर्नुहोस्।  
किर्नाबाट बँच्न तपाईंको शरीर पुरै ढाक्नुहोस्।

## जाँच्नुहोस् CHECK

तपाईंको लुगामा टाँसीएर किर्नाहरू आफ्नो घरमा आउन नदिनुहोस्।  
तपाईंको सम्पूर्ण शरीरमा किर्नाहरू छ कि भनि जाँच गर्नुहोस्।



## हटाउनुहोस् REMOVE

जति सक्दो चाँडै किर्नालाई हटाउनु होस्।  
चिम्टीको प्रयोग गर्नुहोस्।



## हेर्नुहोस् WATCH

किर्नाबाट लाग्ने रोगको लक्षणहरू छ की भनि हेर्नुहोस्।  
यदि लक्षणहरू देख्नुभयो भने तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भन्नुहोस्।

Nepali  
4.2018

 VERMONT  
DEPARTMENT OF HEALTH  
healthvermont.gov/BeTickSmart