लामखुट्टे टोकाईबाट आफूलाई सुरक्षित गर्नुहोस्।

लामखुट्टेले पश्चिम नाइल भाइरस र अन्य रोगहरु फैलाउँछ।

रातको समयमा सावधान हुनु होस् ।

भरमन्टमा सुर्यास्त र सुर्योदय बीचको समयमा लामखुट्टे सबै भन्दा सक्रिय हुन्छन्।

सुरक्षित वस्त्र लगाउनु ।

लामो बाउला भएको शर्ट र लामो प्यान्ट लगाउनुहोस् । अतिरिक्त सुरक्षाका लागि वस्त्रमा पर्मेथ्रिन (permethrin) रसायन प्रयोग गर्नहोस्।

लामखुट्टे-रहित तपाईको घर।

झ्याल र दैलोमा जाली प्रयोग गर्नुहोस्। उपलब्ध भएसम्म वातानुकूलन (air condition) प्रयोग गर्नुहोस्। खुल्ला बस्तु र भाडामा पानी जम्न नदिई खाली र सफा

कीट/किरा विकर्षक रसायनको प्रयोग।

सुरक्षित र प्रभावकारी विकर्षणहरुको लागि EPA.gov वेबसाइटमा हेर्नुहोस्। लेबलमा दिईएको निर्देशनको पालना गर्नुहोस्। बाहिर जानुअघि छालामा कीट विकर्षक रसायन लगाउनुहोस् ।

तपाईं जीका (Zika) भाइरस ग्रसित क्षेत्रमा यात्रागर्दा लामखुट्टेको टोकाईबाट **जोगिनुहोस्** । थप जानकारीको लागि: healthvermont.gov/mosquito मा हेर्नुहोस् ।

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH