

خودتان را از نیش پشه‌ها محافظت کنید



پشه‌ها امراض را پخش می‌کنند



از طرف شب احتیاط کنید

پشه‌ها در ورمانت در بین غروب و سپیده‌دم بیشترین فعالیت را دارند.

خانه‌تان را ضد پشه بسازید.

از جالی بر روی کلکین‌ها و دروازه‌ها استفاده کنید. در صورت وجود از کولر استفاده کنید. اشیایی که آب در آنها جمع می‌شود را خالی کرده و آنها را پاک کنید.



لباس محافظ بپوشید

پیراهن‌های آستین‌بلند و تنبان‌های بلند بپوشید. برای محافظت بیشتر، پرمترین را روی لباس‌ها استفاده کنید.



از دافع حشرات استفاده کنید

برای دفع‌کننده‌های ایمن و مؤثر، وبسایت EPA.gov را مشاهده کنید. دستورالعمل‌های روی برچسب را تعقیب کنید. قبل از بیرون رفتن، روی پوست خود استعمال کنید.

برای کسب معلومات بیشتر به این وبسایت مراجعه فرمایید:

HealthVermont.gov/mosquito



PROTECT YOURSELF from MOSQUITO BITES

Mosquitoes spread diseases



Take caution at night

Mosquitoes in Vermont are most active between dusk and dawn.



Mosquito-proof your home

Use screens on windows and doors. Use air conditioning when available. Empty and clean objects that hold standing water.



Wear protective clothing

Wear long-sleeved shirts and long pants. For extra protection, treat clothing with permethrin.



Use insect repellent

Check the EPA.gov website for safe and effective repellents. Follow instructions on the label. Apply to skin before going outside.

For more information:

HealthVermont.gov/mosquito