



# ခြင်မကိုက်အောင် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ထားပါ။

ခြင်မှတစ်ဆင့် အနောက်နိုင်ငံမြစ် ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး (West Nile virus) နှင့် အခြားရောဂါများ ပြန့်ပွားပါသည်။



## ညအချိန်တွင် သတိထားပါ။

ဗားမောင့်ရှိခြင်များသည် နေဝင်ချိန်နှင့်နေထွက်ချိန်အကြား အတက်ကြွဆုံးဖြစ်ပါသည်။



## သင့်အိမ်ကို ခြင်လုံအောင် ထားပါ။ ။

ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများတွင် ခြင်လုံဇကာ တပ်ဆင်ထားပါ။ လေအေးစက်ရှိပါက အသုံးပြုပါ။ ရေတင်နေသည့်အရာများ ကို ရေသွန်ပြီး သန့်စင်ဆေးကြောပါ။



## အကာအကွယ်ပေးသည့်

အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။

အကျီလက်ရှည်နှင့် ဘောင်းဘီရှည်များ ဝတ်ဆင်ပါ။ ပိုမို၍ကာကွယ်ထားရန် အဝတ်အစားများကို ပါမက်သရင် (permethrin) သုတ်လိမ်းထားပါ။



## အင်းဆက်ပိုးကာကွယ်ဆေး သုံးပါ။

အန္တရာယ်ကင်း၍ထိရောက်သည့် အင်းဆက်ပိုး ကာကွယ်ဆေးများကို EPA.gov ဝက်ဆိုက်တွင် ကြည့်ပါ။ တံဆိပ်တွင်ပါရှိသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။ အပြင်မသွားမှီ အသားပေါ်တွင် သုတ်လိမ်းပါ။

ဇီကာဝိုင်းရပ်စ်ပိုး (Zika virus) ရှိသည့်ဒေသသို့ ခရီးသွားသည့်အခါ ခြင်မကိုက်အောင်ရှောင်ရှားပါ။ အချက်အလက်များထပ်မံရရှိရန် [healthvermont.gov/mosquito](http://healthvermont.gov/mosquito) တွင်ကြည့်ပါ။

