



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။

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



အင်းဆက်ပိုးကာကွယ်ဆေး သုံးပါ။

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

အချက်အလက်များထပ်မံရရှိရန် HealthVermont.gov/mosquito တွင်ကြည့်ပါ။

