



# Pag-iingat mula sa Kagat ng Lamok (Estados Unidos)



Hindi pareho ang lahat ng lamok. Iba't ibang lamok ay nagkakakalat ng iba't ibang virus at kumakagat sa iba't ibang oras.

Uri ng lamok	Kumakalat ang mga virus	Ugali ng pangangagat
 <p><i>Aedes aegypti</i>, Ang <i>Aedes albopictus</i></p>	<p>Chikungunya, Dengue, Zika</p>	<p>Karaniwang sa araw, ngunit ay kumakagat din sa gabi</p>
 <p><i>Culex species</i></p>	<p>West Nile</p>	<p>Gabi hanggang umaga</p>

## Protektahan ang iyong sarili at iyong pamilya sa kagat ng lamok

### Gumamit ng pantaboy ng insekto

Gumamit ng rehistrado sa Environmental Protection Agency (EPA) na pantaboy ng mga insekto na may isa sa mga sumusunod na aktibong sangkap. Kung gagamitin ayon sa inatas, ang mga pantaboy sa insekto na rehistrado ng EPA ay napatunayang ligtas at mabisa, kahit na sa mga buntis at nagpapasusong mga ina.

Aktibong sangkap	Mga halimbawa ng ilang mga marka*
<p>Nagbibigay ng mas matagal na proteksyon ang mga mas mataas na porsyento ng aktibong sangkap</p>	
<p><b>DEET</b></p>	<p>Off!, Cutter, Sawyer, Ultrathon</p>
<p><b>Picaridin</b>, na kilala rin bilang <b>KBR 3023</b>, <b>Bayrepel</b>, at <b>icaridin</b></p>	<p>Cutter Advanced, Skin So Soft Bug Guard Plus, Autan (sa labas ng Estados Unidos)</p>
<p><b>Oil of lemon eucalyptus (OLE)</b> o <b>para-menthane-diol (PMD)</b></p>	<p>Repel</p>
<p><b>IR3535</b></p>	<p>Skin So Soft Bug Guard Plus Expedition, SkinSmart</p>



\* Ang mga marka ng mga pantaboy ng insekto ay ibinigay para sa iyong impormasyon lamang. Ang Centers for Disease Control and Prevention at ang U.S. Department of Health and Human Services ay hindi makapag-rekomenda o mag-eendorso ng anumang produkto.



# Protektahan ang iyong sarili at iyong pamilya sa kagat ng lamok (*nagpatuloy*)



- ◆ Palaging sundin ang mga instruksyon sa etiketa ng produkto.
- ◆ Llapat ulit ang pantaboy ng insekto bawat ilang oras, depende kung aling produkto at bisa ng produkto ang pinili mo.
  - » Huwag iwisik ang pantaboy sa balat sa ilalim ng damit.
  - » Kung gumagamit ka rin ng sunscreen, ilagay muna ang sunscreen bago ang pantaboy ng insekto.

## Mga natural na pantaboy ng insekto (mga pantaboy na hindi rehistrado sa EPA)

- ◆ Ang bisa ng mga hindi rehistrado sa EPA na pantaboy ng insekto, kabilang ang ilang mga natural na pantaboy, ay hindi hayag.
- ◆ Upang protektahan ang iyong sarili laban sa mga sakit tulad ng chikungunya, dengue, at Zika, inirerekomenda ng CDC at EPA ang paggamit ng nakarehistro sa EPA na pantaboy ng insekto.
- ◆ Kung gagamitin ayon sa inatas, ang mga pantaboy ng insekto na nakarehistro sa EPA ay napatunayang ligtas at epektibo.
- ◆ Para sa karagdagang mga impormasyon: [www2.epa.gov/insect-repellents](http://www2.epa.gov/insect-repellents)

## Kung mayroong kang sanggol o anak



- ◆ Palaging sundin ang mga tagubilin kapag naglalagay ng pantaboy ng insekto sa mga bata.
- ◆ Huwag gumamit ng pantaboy ng insekto sa mga maliliit na sanggol na wala pang 2 buwan ang edad.
- ◆ Bihisan ang iyong anak ng damit na tumatakip sa braso at binti, o
- ◆ Takpan ang kuna, stroller, at baby carrier ng kulambo.
- ◆ Huwag maglagay ng pantaboy ng insekto sa mga kamay, mata, bibig ng bata o sa iritadong balat.
  - » Mga matatanda: Iwisik ang pantaboy ng insekto sa iyong mga kamay at pagkatapos ay ilagay sa mukha ng bata.
- ◆ 3(OLE) o para-menthenediol (PMD) sa mga batang wala pang 3 taong gulang.

## Lagyan ang mga damit at panggamit



- ◆ Lagyan ang mga bagay tulad ng mga bota, pantalon, medyas, at tolda ng permethrin o bumili ng damit at panggamit na nilagyan ng permethrin.
  - » Ang mga damit na may permethrin ay magpoprotekta sa iyo makalipas ang ilang ulit na paglalaba. Tingnan ang impormasyon ng produkto upang malaman kung gaano katagal ang proteksyon.
  - » Kapag kayo mismo ang maglalagay sa mga gamit, sundin ang mga instruksyon sa produkto.
  - » Huwag gamitin ang mga produktong may permethrin ng direkta sa balat. Lamok-  
www

## Pangontrahan sa mga lamok ang iyong tahanan



- ◆ Gumamit ng mga screen sa mga bintana at pinto. Ayusin ang mga butas sa mga screen upang hindi makapasok ang mga lamok.
- ◆ Gumamit ng air conditioner kapag mayroon.
- ◆ Huwag hayaang mangitlog ang mga lamok sa at malapit sa hindi umaagos na tubig.
  - » Isang beses sa isang linggo, alisin ang lahat ng laman at kuskusin, baligtarin, takpan, o itapon ang mga bagay na malalagyan ng tubig, tulad ng mga gulong, timba, lalagyan ng tanim, laruan, pool, birdbath, paso, o basurahan. Suriin ang loob at labas ng bahay mo.