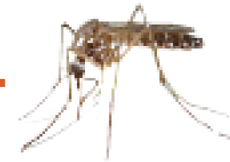
Tumulong sa Pagkontrol sa mga Lamok na Nagkakalat ng Dengue, Chikungunya, at Zika na mga Virus



Bzzzz.

Bukod sa pagiging makati at nakakaperwisyo, ang kagat ng isang nahawahang babaeng lamok (*Aedes aegypti or Aedes albopictus*) ay maaaring magkalat ng dengue, chikungunya, o Zika na mga virus. Nahawahan ang tao ng dengue, chikungunya, o Zika pagkatapos makagat ng isang nahawahan lamok.

- Nangingitlog ang mga babaeng lamok ng ilang daang itlog sa mga dingding ng mga lalagyan na puno ng tubig. Dumidikit ang mga itlog na parang pandikit sa mga lalagyan at mananatiling nakadikit hanggang tinatanggal ang mga ito. Kapag may tubig na tumataklob sa mga itlog, napipisa ang mga ito at magiging sapat sa gulang sa loob ng isang linggo.
- Naninirahan ang mga sapat sa gulang na lamok sa loob at sa labas.
- Mas nangangagat sila sa araw.
- Ang ilang mga nahawahang lamok ay malawak na makakapagpalaganap sa isang komunidad at maglalagay sa iyong pamilya sa panganib na magkasakit.

Protektahan ang Iyong Sarili, Iyong Pamilya, at Komunidad mula sa mga Lamok

1. Alisin ang hindi umaagos na tubig sa iyong tahanan at sa paligid nito:

- **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.
- Mahigpit na takpan ang mga paglalagyan ng tubig (mga timba, tanke, paglalagyan ng tubig ulan) upang ang mga lamok ay hindi makakapasok sa loob upang mangitlog.
- Para sa mga lalagyan na walang takip, gumamit ng alambrera na may mga butas na mas maliit pa kaysa isang matandang lamok.

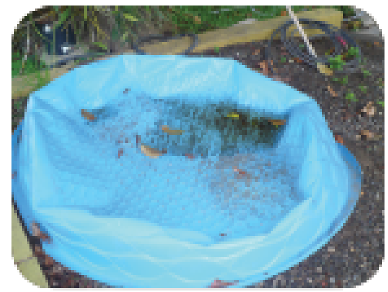
2. 2 . Kung mayroon kang septic tank, sundin ang mga sumusunod na hakbang:

- Kumpunihin ang mga bitak o mga puwang.
- Takpan ang mga bukas na singawan o mga tubo. Gumamit ng alambrera na may mga butas na mas maliit pa kaysa isang matandang lamok.

3. 3. Alisin ang mga lamok sa iyong tahanan:

- Gumamit ng mga screen sa mga bintana at pinto.
- Ayusin ang mga butas sa mga screen.
- Gumamit ng air conditioner kapag mayroon.

Ilagay ang mga tanim sa lupa, hindi sa tubig.



Alisan ng tubig ang mga pool kung hindi ginagamit.

Gamiting muli ang mga lumang gulong o panatilihing protektado ang mga ito mula sa ulan.hindi ginagamit.

Alisan ng tubig & itapon ang anumang hindi umaagos na tubig.

Kuskusin ang mga plorera & lalagyan minsan sa isang linggo upang maalis ang mga itlog ng lamok.

National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases
Division of Vector-Borne Diseases

CS258303

4. Iwasan ang mga kagat ng lamok:

- Gumamit ng rehistrado sa Environmental Protection Agency (EPA) na pantaboy ng mga insekto na may isa sa mga sumusunod na aktibong sangkap. Ang lahat ng mga pantaboy ng mga insektong nakarehistro sa EPA ay sinusuri upang matiyak na ang mga ito ay ligtas at epektibo.

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

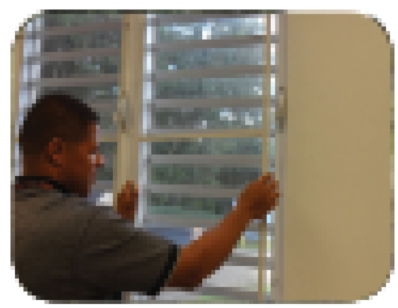
* Ang mga marka ng mga pantaboy ng insekto ay ibinigay para sa iyong impormasyon lamang. Ang Centers for Disease Control and Prevention at ang U.S. Department of Health and Human Services ay hindi makapagrerekomenda o mag-eendorso ng anumang produkto.

  - Palaging sundin ang mga tagubilin ng etiketa ng produkto.
  - Ilapat 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.
- Lagyan ang mga damit at panggamit (tulad ng mga bota, pantalon, medyas, at tolda) ng permethrin o bumili ng mga gamit na nalagyan ng permethrin.
  damit at panggamit.
  - Ang mga nalagyan na damit ay mananatiling protektado pagkatapos ng makailang ulit na paglalaba. Tingnan ang impormasyon ng produkto upang malaman kung gaano katagal ang proteksyon.
  - Kapag kayo mismo ang maglalagay sa mga gamit, sunding mabuti ang mga instruksyon sa produkto.
  - Huwag gamitin ang mga produktong may permethrin, na para sa mga damit lang, nang direkta sa balat.
- Magsuot ng mga mahahabang manggas na damit at mahahabang pantalon.

Panatilihing nakatakip ng wasto ang mga lalagyan ng tubig.

Lingguhang, alisin ang naka-tigil na tubig sa mga fountain at bird bath.

Panatilihin ang mga alkantarilya na nakasara.


Ilagay o kumpunihin ang mga screen ng bintana at pinto.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang:
www.cdc.gov/dengue, www.cdc.gov/chikungunya, www.cdc.gov/zika

Agosto 2015