Mga baha at mga sakit na dala ng lamok

Impormasyon kung paano mahahadlangan ang mga sakit na dala ng lamok pagkatapos ng baha o malakas na pag-ulan

Filipino

OFFICIAL

Pagkatapos ng baha o malakas na pag-ulan, lumalaki at kumakalat ang mga lamok sa mga naiwang lawa ng tubig. Maaaring magdala at magkalat ng mga sakit ang mga lamok sa pamamagitan ng pagkagat sa iyo.

Ang pinakamabuting paraan upang mahadlangan ang mga sakit na dala ng lamok ay ang pag-iwas na makagat ng lamok!

Sa Victoria, kabilang sa mga sakit na dala ng lamok ang Ross River virus, Barmah Forest Virus. Murray Valley Encephalitis (MVE) at Japanese encephalitis (JE) virus. Ang mga virus ng JE at MVE ay maaaring maging sanhi ng malubhang karamdaman at kamatayan sa ilang mga tao. Makakakuha ng libreng bakuna laban sa JE para sa partikular na mga tao, itanong sa iyong GP kung ikaw ay marapat. Ang karagdagang impormasyon tungkol sa bakuna laban sa JEV ay matatagpuan dito.

Protektahan ang iyong sarili laban sa mga kagat ng lamok!

- Magtakip ng katawan. Magsuot ng mahaba, maluluwag, di-madilim na kulay ng pananamit.
- Gumamit ng mga insect repellent na may taglay na picaridin o DEET.
- Huwag kaligtaan ang mga bata – laging basahin ang etiketa ng insect repellent. Sa mga sanggol, mag-spray o magpahid ng repellent sa kanilang damit sa halip na sa kanilang balat. Huwag ipahid ito sa mga kamay ng mga sanggol o maliliit na mga bata.
- Huwag lumabas kung nakikita mong maraming lamok sa labas, lalo na sa oras ng takipsilim at pagsikat ng araw, na mga pinaka-grabeng oras sa pangangagat ng lamok.
- Matulog sa loob ng kulambo kung ikaw ay nasa labas at hindi protektado ng mga insect screen.
- Gumamit ng pang-spray sa langaw, katol, o naipa-plug na repellent sa lugar kung saan kayo nakaupo o kumakain.
- Kapag may tubig na hindi dumadaloy, iwasan ang lugar na iyon at manatili sa loob ng bahay hangga't maaari.

Sa paligid ng bahay

- Alisin ang tubig at mga sisidlan na maaaring gamitin ng mga lamok para magparami kabilang ang mga timba, lumang gulong, fishpond, walang takip na tangke ng tubig at mga paso ng halaman.
- Dapat alisan ng tubig ang mga sisidlan ng tubig sa paligid ng bahay nang minsan man lamang kada linggo.
- Lagyan ng screen ang lahat ng bintana, pintuan, daanan ng hangin at iba pang mga pasukan.
- Alisin ang basura o mga halamang tumubo sa mga paagusan at kanal.
- Bawasan ang mga lawa ng tubig sa mga bakuran at sa paligid ng mga ito.
- Suriin kung ang screen ng tangke ng tubig ay gumaganang mabuti at palitan ang mga sirang screen.

Saan hihingi ng tulong

Kung ikaw ay may alalahanin tungkol sa kalusugan, makipagkita sa iyong GP, o tawagan ang Nurse-On-Call sa 1300 60 60 24. Sa isang emerhensya, tumawag sa 000. Para sa iba pang suporta, makipag-ugnay sa inyong lokal na council (konseho).

Upang tumanggap ng lathalaing ito sa maa-access na format, mag-email sa pph.communications@health.vic.gov.au