# પૂર અને મચ્છરથી થતાં રોગો

## પૂર અથવા ભારે વરસાદ પછી મચ્છરથી થતાં રોગો થતાં અટકાવવા વિષે માહિતી

**Gujarati | ગુજરાતી**

**OFFICIAL**

પૂર અથવા ભારે વરસાદ પછી રહી ગયેલ પાણી ભરેલાં ખાડાઓમાં મચ્છર થાય છે અને ફેલાય છે. મચ્છરો રોગનાં જંતુઓ ધરાવી શકે છે અને તમને કરડીને તે ફેલાવી શકે છે.

**મચ્છરથી થતાં રોગો થતાં ટાળવાનો સૌથી ઉત્તમ ઉપાય મચ્છર કરડવાથી બચવું છે!**

વિક્ટોરિયામાં મચ્છરથી થતાં રોગોમાં રોઝ રિવર વાયરસ, બરમા ફોરેસ્ટ વાયરસ, મુરે વેલી એન્સિફલાટિસ (એમવીઇ) અને જાપાનીઝ એન્સિફલાટિસ (જેઇ) વાયરસનો સમાવેશ થાય છે. જેઇ અને એમવીઇ વાયરસો કેટલાક લોકોમાં ગંભીર બીમારી કરી શકે છે અને મૃત્યુ થઇ શકે છે. અમુક ચોક્કસ લોકો માટે જેઇ રસી નિઃશુલ્ક ઉપલ્બ્ધ છે, તમે તેને માટે પાત્ર છો કે કેમ તે તમારા જીપી પાસેથી જાણો. જેઇવી રસી વિષે વધુ માહિતી અહિ મળી શકે છે.

## પોતાને મચ્છર કરડવાથી બચાવો!

- શરીર ઢાંકીને રાખો. લાંબા, ઢીલાં, આછા રંગનાં કપડાં પહેરો.
- પિકારિડિન અથવા ડીઇઇટી હોય તેવો જંતુ દૂર કરનારો પદાર્થ વાપરો.
- બાળકોને ના ભૂલશો - જંતુ દૂર કરવાના પદાર્થ પરનું લેબલ વાંચો. શિશુઓમાં, જંતુ દૂર કરનારો પદાર્થ તેમની ચામડીને બદલે તેમનાં કપડાં પર લગાડો અથવા છાંટો. શિશુઓ કે નાનાં બાળકોનાં હાથ પર ન લગાડશો.
- જો તમે બહાર ખૂબ મચ્છર જુઓ, ખાસ કરીને મળસકે અને સંધ્યાના સમયે કે જ્યારે તે સૌથી વધારે કરડી શકે છે, તો બહાર ન જશો.
- જો તમે ખુલ્લી જગ્યામાં હોવ અને જંતુદાનીથી રક્ષિત ન હોવ તો, મચ્છરજાળીની નીચે સૂવો.
- જ્યારે તમે બેસવા કે ખાવા ભેગા થાવ ત્યારે માખી મારવાનું સ્પ્રે, મચ્છર મારવાની અગરબત્તી અથવા મચ્છર મારવાનું વીજળીથી ચાલતું સાધન વાપરો.
- જ્યાં બંધિયાર પાણી હોય તે વિસ્તારમાં જવાનું ટાળો અને જો શક્ય હોય તો ઇમારતની અંદર રહો.

## ઘરની આસપાસ

- ડોલો, જુના ટાયરો, માછલી રાખી હોય તેવો પાણીનો ખાડો, સંપૂર્ણરીતે બંધ ન હોય તેવી પાણીની ટાંકી અને છોડનાં કૂંડાં સહિતના મચ્છર થઇ શકે તેવા પાણી અને તેના સંગ્રહના સાધનોનો નિકાલ કરો.
- ઘરની આસપાસ પાણીનાં સંગ્રહના સાધનો ઓછામાં ઓછા અઠવાડિયે એકવાર ખાલી કરવા જોઇએ.
- બધી જ બારીઓ, બારણાંઓ, હવા કે ધુમાડો આવવા-જવાના માર્ગો અને અન્ય પ્રવેશદ્વારો જંતુદાનીઓથી ઢાંકો.
- કચરાનો અથવા ગટર કે કૂંડીમાં ઉગેલા છોડવાનો નિકાલ કરો.
- વાડામાં આવેલા પાણીનાં ખાબોચિયાં ઓછા કરો.
- પાણીની ટાંકીનું આવરણ બરાબર કામ કરે છે તેની ખાતરી કરો અને નુકસાન થયું હોય તેવું આવરણ બદલી નાંખો.

## મદદ ક્યાંથી મેળવવી

જો તમને સ્વાસ્થ્ય વિષયક ચિંતા હોય તો, તમારા જીપીને મળો અથવા ૧૩૦૦ ૬૦ ૬૦ ૨૪ પર નર્સ-ઓન-કોલને ફોન કરો. કટોકટીના સમયમાં ૦૦૦ પર ફોન કરો. બીજી સહાય માટે તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલનો સંપર્ક કરો.

આ પ્રકાશનને સુલભ સ્વરૂપમાં મેળવવા pph.communications@health.vic.gov.au પર ઇમેલ કરો