



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

उडुस आतङ्क

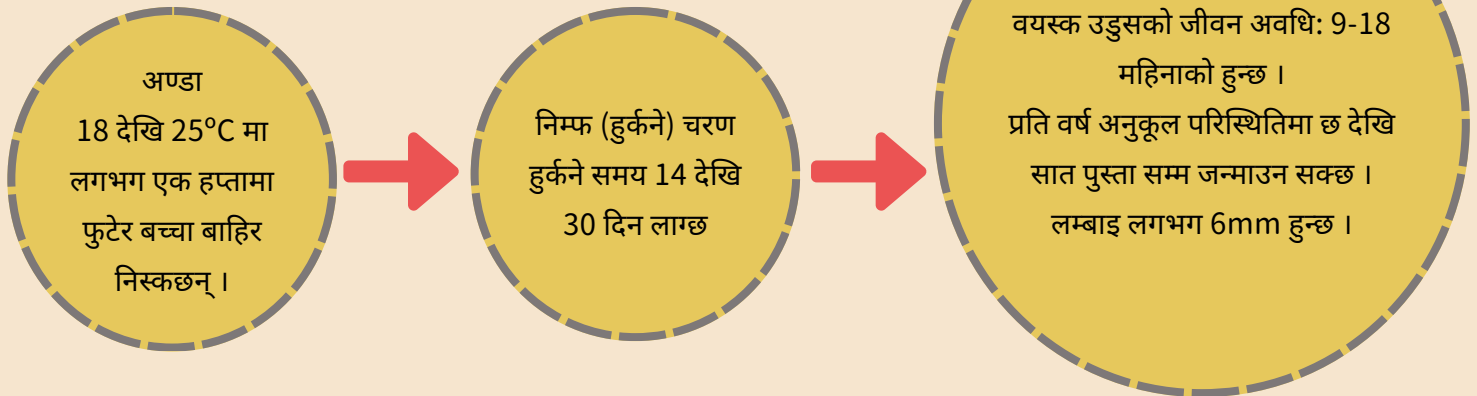


五星健康五星家
社區健康教育計劃
20週年紀念
Five Stars Health, Five Stars Home
Community Health Education Project
20th Anniversary 2003 - 2023

परम्परागत रूपमा विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा उडुसको समस्या देखिएतापनि, यो हालसालै अमेरिका, क्यानडा, युनाइटेड किंगडम, युरोपको अन्य शहरहरूमा र कोरियामा द्रुत रूपमा फैलिएको छ ।

उडुस आतङ्क

- उडुस चेप्टो, अंडाकार आकार र पखेटा विहीन हुन्छ ।
- उष्ण रक्तीय जीव भएका जनावरहरूको रगत चुसेर बाँच्ने गर्दछ ।
- सामान्यतया दिनको समयमा चर्केको, चिरा परेका ठाउँ र अँध्यारो ठाउँहरूमा लुक्ने गर्दछ ।
- उडुसहरूको अण्डा, निम्फ (हुर्कने) र वयस्क चरणको जीवन चक्र हुन्छ ।
- केही चिसो वातावरणहरूमा नखाई एक वर्षसम्म बाँच्न सक्छ ।



प्राय उडुस लुक्ने ठाउँहरू

- गद्दाको चेप र तहरूमा, स्प्रिडमा, चर्केको ठाउँ र खाँटको चेपहरूमा
- कुर्सी र सोफाको गद्दाहरूमा
- भित्तामा च्यातिएका वालपेपर भित्र
- भित्तामा झुण्डाइएका चित्रहरू पछाडी
- झ्याल र ढोका मुनि
- जडान गरिएका उपकरणहरू वा क्याबिनेटहरूमा

कसरी उडुसहरू फैलिन्छन्

उडुसहरू घस्रेर हिंडन सक्छन्, फर्निचर र सामानमा टाँसिएर बस्छन् र समुदायमा फैलिन मानवको शरीरलाई माध्यमको रूपमा प्रयोग गर्छन् ।

उडुस भएको संकेत थाहा पाउन

ओछ्यान वा गद्दामा खिया लाग्ने वा रातो दागहरू हुने
साना पहेँलो अण्डा वा अण्डाको खोलहरू
स्याउको बीउ जत्तिकै ठूलो सेतो, अंडाकार अण्डाहरू
सुतेको बेला नछोपिएको शरीरका भागहरूमा (जस्तै अनुहार, घाँटी, पाखुरा र हात) टोकेको दागहरू प्रायः देखिन्छ ।



उडुसहरू द्वारा उत्पन्न हुने खतराहरू

- छालामा चिलाउने/ डाबर आउन सक्छ
- टोकाईको कारणले गर्दा निद्रा नलाग्ने
- * उडुसहरू प्रयोगात्मक रूपमा रोगको प्रसारणमा माध्यम भएको देखाइएको छैन ।



उडुसहरूको नियन्त्रण र रोकथाम



परिसरको नियमित सरसफाई र भ्याकुमिड गर्ने



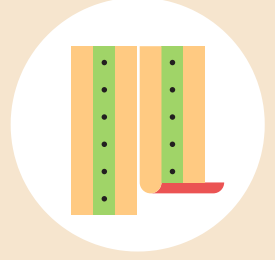
ओछ्यान र कपडाको नियमित रूपमा धुने र जाँच गर्ने



आर्द्रता नभएको आन्तरिक वातावरण कायम गर्ने



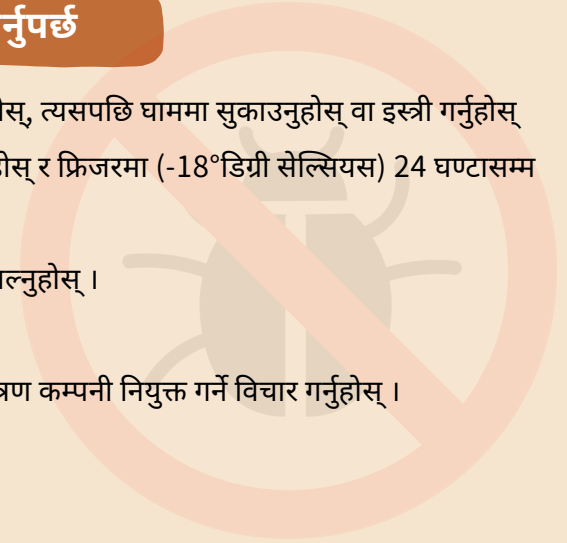
प्रयोग गरिसकेको फर्निचर पुनःप्रयोग नगर्नुहोस्



खुकुलो वालपेपरहरू बदल्नुहोस् र चर्केको ठाउँ र चिराहरू टाल्नुहोस्

यदि उडुसहरू भएको संकेतहरू भेटिएमा, हामीले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ

- उडुस भएको कम्बल र ओछ्यानलाई तातो पानी (60°डिग्री सेल्सियस) मा धुनुहोस्, त्यसपछि घाममा सुकाउनुहोस् वा इस्त्री गर्नुहोस्
- ताप प्रयोग गरी सफा गर्न नसकिने वस्तुहरूलाई प्लास्टिकको झोलामा बन्द गर्नुहोस् र फ्रिजरमा (-18°डिग्री सेल्सियस) 24 घण्टासम्म राख्नुहोस् ।
- उडुस भेटिएको ठाउँहरूमा तातो हावा वा बाफ सिधै चर्केको ठाउँ र चिराहरूमा हाल्नुहोस् ।
- बाँकी भएको कीटनाशकहरू उडुस भएको ठाउँमा हाल्नुहोस् ।
- उडुस नियन्त्रण र रोकथामको लागि व्यावसायिक सेवाहरू प्रदान गर्ने पेस्ट नियन्त्रण कम्पनी नियुक्त गर्ने विचार गर्नुहोस् ।



यात्रा गर्दा सुझावहरू

यात्रा गर्ने क्रममा,

- सम्भव भएमा कडा-खोल भएको सुट केस प्रयोग गर्नुहोस् ।
- होटलको कोठामा उडुसको कुनै संकेत छ कि भनेर निरीक्षण गर्नुहोस् ।
- आफ्नो सुट केसलाई कार्पेटमा नराख्नुहोस् ।
- प्रयोगमा नभएको बेला झोला बन्द राख्नुहोस् ।
- सुट केसलाई प्लास्टिकको झोलाले छोप्नुहोस् र होटलबाट बाहिर निस्कँदा प्लास्टिकको झोला फाल्नुहोस् ।

जब तपाईं हडकड फर्किनुहुन्छ

- सामान र कपडामा उडुस छ कि भनेर सावधानीपूर्वक जाँच गर्नुहोस् ।
- माथि उल्लेखित सल्लाह अनुसार कपडा र सामानहरू तातो पानी र बाफले सफा गर्नुहोस् ।