



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਖਟਮਲਾਂ ਦੀ ਮੁਸੀਬਤ



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

ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਖਟਮਲ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ, ਕੈਨੇਡਾ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ, ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਕੋਰੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਖਟਮਲਾਂ



- ਖਟਮਲ ਚਪਟੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਅਤੇ ਖੰਭ ਰਹਿਤ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮ ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਰੇੜਾਂ, ਦਰਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹਨੇਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਖਟਮਲ ਅੰਡੇ, ਅਵਿਕਸਿਤ ਰੂਪ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ।
- ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਠੰਢੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਖਟਮਲਾਂ ਦੀਆਂ ਆਮ ਲੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ

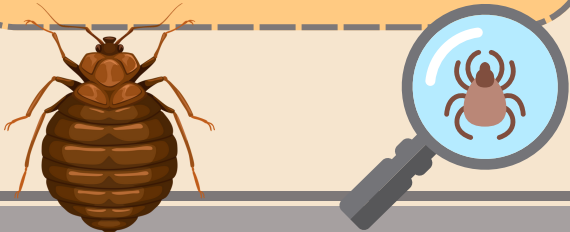
- ਗੱਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਅਤੇ ਤਹਿਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਗੱਦੇ ਦੇ ਸਪਰਿੰਗ, ਮੰਜੇ ਦੀਆਂ ਖੋਖਲੀਆਂ ਚੋਖਟਾ ਅਤੇ ਤਰੇੜਾਂ ਵਿੱਚ
- ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਫਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ ਵਿੱਚ
- ਢਿੱਲੇ ਦੀਵਾਰੀ ਕਾਗਜ਼ (ਵਾਲਪੇਪਰਾਂ) ਦੇ ਪਿੱਛੇ
- ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ
- ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਖੋਲਾਂ ਵਿੱਚ
- ਲੱਕੜ ਦੀ ਫੱਟੀਆ ਦੇ ਪਿੱਛੇ
- ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦੇ ਖੋਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦਰਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ

ਖਟਮਲ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ

ਖਟਮਲ ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਹਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਚਾਦਰਾਂ ਜਾਂ ਗੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਮਟਮੈਲਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਦਾਗ
ਛੋਟੇ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ
ਚਿੱਟੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ ਅੰਡੇ ਜੋ ਮੇਥ ਦੇ ਬੀਜ ਜਿੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਢੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਿਹਰਾ, ਗਰਦਨ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ)



ਖਟਮਲਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰੇ

- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਲਣ / ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ
- * ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਖਟਮਲਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ



ਨਿਵਾਸ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਝਾੜ ਪੂੰਝ (ਵੈਕਿਊਮਿੰਗ) ਕਰਨਾ



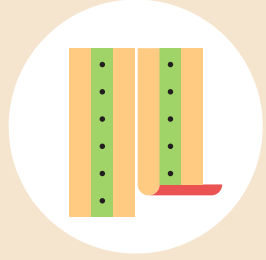
ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਧੁਆਈ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ



ਗੈਰ-ਨਮੀਦਾਰ ਘਰੇਲੂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ



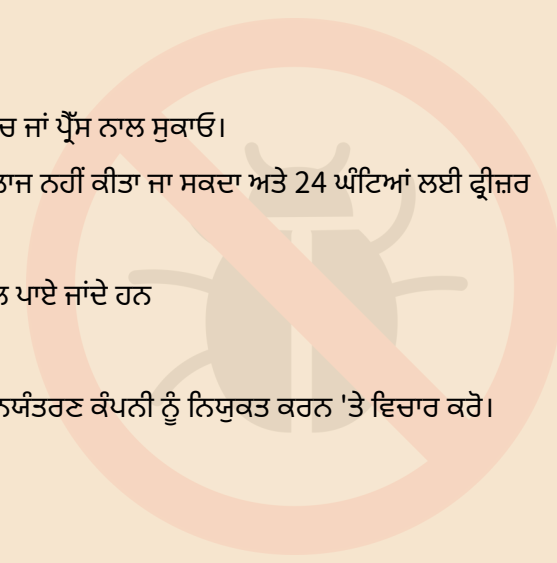
ਵਰਤੇ ਹੋਏ (ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ) ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ



ਢਿੱਲੇ ਦੀਵਾਰੀ ਕਾਗਜ਼ (ਵਾਲਪੇਪਰਾਂ) ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਤਰੇੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਬੰਦ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਖਟਮਲ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ (60 ਡਿਗਰੀ) ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ, ਫਿਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ (-18°C) ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਗਰਮ ਹਵਾ ਜਾਂ ਭਾਫ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾ ਤਰੇੜਾਂ ਅਤੇ ਦਰਾੜਾਂ 'ਤੇ ਪਾਓ ਜਿੱਥੇ ਖਟਮਲ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਜਿੱਥੇ ਖਟਮਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਓ
- ਖਟਮਲ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਟ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ,

- ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਖ਼ਤ ਸੂਟਕੇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਖਟਮਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਹੋਟਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਕਾਰਪੇਟ 'ਤੇ ਸੂਟਕੇਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖੋ
- ਸੂਟਕੇਸ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਥੈਲੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਹੋਟਲ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ

- ਖਟਮਲ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਫ ਨਾਲ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ