

# جلو نیش زدن پشه را بگیرید!

خود و خانواده تان را از امراضی که با  
نیش زدن پشه انتقال می یابد، محافظت  
کنید

- هنگامی که بیرون از خانه هستید لباس شل بپوشید. تا جایی  
که امکان دارد خود را بپوشانید.

- بر تمام جلد برهنه خود از دافع پشه که حاوی پیکاریدین یا  
DEET است استفاده کنید.

- اطمینان حاصل کنید که محل بود و باش  
شما بدون پشه باشد.

- اطمینان حاصل کنید که در اطراف خانه  
تان آبهای ایستاده وجود نداشته باشد.



برای معلومات بیشتر از [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au) بازدید کنید

# Beat the bite!

Protect yourself  
and your family from  
mosquito-borne diseases

- Wear loose-fitting clothing when outdoors. Cover up as much as possible.
- Use mosquito repellent that contains picaridin or DEET on all exposed skin.
- Make sure your accommodation is mosquito-proof.
- Make sure there is no stagnant water around your home.



For more information visit  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)