

# मच्छर के काटने से बचें!

खुद को और अपने परिवार को मच्छरों से पैदा होने वाली बीमारियों से बचाएँ

- जब आप बाहर हों तो खुले कपड़े पहनें। जितना हो सके अपने आप को ढकें।
- त्वचा का जो भाग ढका न हो उसपर मच्छर को दूर भगाने वाली दवा स्प्रे करें जिसमें पिकारिडिन या डी.ई.ई.टी (DEET) शामिल हो।
- सुनिश्चित करें कि आपके आवास-स्थल में मच्छर नहीं हैं।
- सुनिश्चित करें कि आपके घर के आसपास पानी खड़ा नहीं है।

और अधिक जानकारी के लिए

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

# 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)