

ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ!

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ
ਮੱਛਰਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ
ਤੋਂ ਬਚਾਓ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਭਾਗ ਢੱਕਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸਤੇ ਮੱਛਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਿਕਾਰੀਡਿਨ ਜਾਂ ਡੀ.ਈ.ਈ.ਟੀ (DEET) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੱਛਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਪਾਣੀ ਖੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
www.betterhealth.vic.gov.au ਵੇਖੋ

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