

Iwasang makagat ng lamok

Protektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya sa mga sakit na dala ng lamok

- Magsuot ng maluluwang na damit kapag nasa labas. Takpan nang mabuti ang iyong katawan.
- Gumamit ng anumang repellent na nagpapataboy sa lamok na mayroong picaridin o DEET sa lahat ng nakalantad na balat.
- Tiyakin na ang iyong lugar ay walang peligro sa lamok.
- Tiyakin na walang di umaagos o naipon na mabahong tubig sa paligid ng iyong bahay.

Para sa karagdagang impormasyon bumisita sa 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