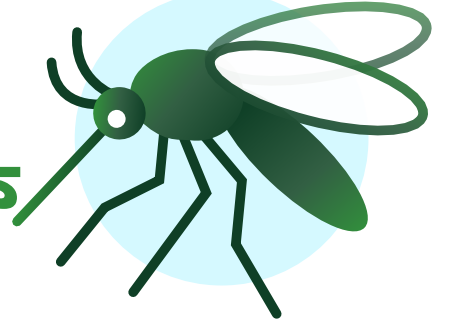


মশা বিষয়ক সতর্কতা: ওয়েস্ট নাইল ভাইরাস থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন



এর জন্য মাত্র একটি কামড়ই যথেষ্ট। নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন:

- মশা যখন সক্রিয় থাকে, বিশেষ করে সন্ধ্যায় এবং ভোরের সময়ে, বাইরে কাজকর্ম সীমিত রাখুন।
- DEET, picaridin, IR3535, অথবা লেমন ইউক্যালিপটাস তেল সমৃদ্ধ, EPA-অনুমোদিত কোনো ইনসেক্ট রিপেলেন্ট ব্যবহার করুন।
 - সবসময় পণ্যের লেবেলে থাকা নির্দেশনা অনুসরণ করুন।
 - রিপেলেন্টটি সামনের দরজার কাছে বা আপনার ব্যাগে রাখুন, যাতে এটি ব্যবহার করার কথা মনে থাকে।
- কোলোন, পারফিউম বা সুগন্ধি বডি লোশন ব্যবহার করবেন না।
- সুরক্ষামূলক পোশাক পরুন, যেমন লম্বা প্যান্ট, লম্বা হাতার শার্ট এবং মোজা। গাঢ় রঙের পোশাক পরা এড়িয়ে চলুন।
- দিনের বেলা ছায়াযুক্ত ঝোপঝাড় এলাকা এড়িয়ে চলুন, যেখানে মশা বসে থাকে।
- জানালায় নেট বা স্ক্রীন আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন। ছেঁড়া বা ছিদ্র থাকা নেট বা স্ক্রীনগুলি মেরামত করুন অথবা বদলে ফেলুন।
- মশার বংশবৃদ্ধি রোধ করতে আপনার বাড়ির চারপাশ থেকে জমে থাকা পানি সরিয়ে ফেলুন।

নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন যখন:



হাঁটতে বের
হবেন



বাইরে যাবেন



বাগানে থাকবেন



পার্কেরে থাকবেন



বাইরে কাজ
করবেন

আপনার বয়স যদি 60 বছর বা তার বেশি হয় অথবা আপনার রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে থাকে, তবে ওয়েস্ট নাইল ভাইরাস থেকে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি আপনার বেশি।



মশা এবং ওয়েস্ট নাইল ভাইরাস থেকে কীভাবে নিজেদের সুরক্ষিত রাখা যায় সে সম্পর্কে আপনার বন্ধু, পরিবার এবং কমিউনিটির প্রবীণ সদস্যদের সাথে কথা বলুন। আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/mosquito-এ যান।

NYC
Health