



# WEST NILE VIRUS (WNV)

## Fight The Bite!

### Avoid Mosquito Bites to Avoid Infection

When dealing with West Nile virus, prevention is your best bet. Fighting mosquito bites reduces your risk of getting this disease, along with others that mosquitoes can carry. Take the commonsense steps below to reduce your risk:

- avoid bites and illness;
- clean out the mosquitoes from the places where you work and play;
- help your community control the disease.

**Something to remember:** The chance that any one person is going to become ill from a single mosquito bite remains low. The risk of severe illness and death is highest for people over 50 years old, although people of all ages can become ill.

### Avoid Mosquito Bites



#### Apply Insect Repellent Containing DEET

(Look for: *N,N-diethyl-meta-toluamide*) to exposed skin when you go outdoors. Even a short time being outdoors can be long enough to get a mosquito bite. For details on when and how to apply repellent, see [Insect Repellent Use and Safety](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect_repellent.htm) ([http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect\\_repellent.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect_repellent.htm)) in our [Questions and Answers](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/q&a.htm) (<http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/q&a.htm>) pages. See also [Using Insect Repellent Safely](http://www.epa.gov/pesticides/factsheets/alpha_fs.htm) ([http://www.epa.gov/pesticides/factsheets/alpha\\_fs.htm](http://www.epa.gov/pesticides/factsheets/alpha_fs.htm)) from the EPA.



#### Clothing Can Help Reduce Mosquito Bites

When possible, wear long-sleeves, long pants and socks when outdoors. Mosquitoes may bite through thin clothing, so spraying clothes with repellent containing permethrin or DEET will give extra protection. Don't apply repellents containing permethrin directly to skin. Do not spray repellent containing DEET on the skin under your clothing.

Get double protection: wear long sleeves during peak mosquito biting hours, and spray DEET repellent directly onto your clothes.



#### Be Aware of Peak Mosquito Hours

The hours from dusk to dawn are peak mosquito biting times for many species of mosquitoes. Take *extra* care to use repellent and protective clothing during evening and early morning -- or consider avoiding

## Fight The Bite!

### Avoid Mosquito Bites to Avoid Infection (continued from previous page)

outdoor activities during these times.

#### Mosquito-Proof Your Home



#### Drain Standing Water

Mosquitoes lay their eggs in standing water. Limit the number of places around your home for mosquitoes to breed by getting rid of items that hold water. Need examples? Learn more on the [Prevention of West Nile Virus](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/prevention.htm) (<http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/prevention.htm>) Question and Answer page.

Drain standing water from around your home



#### Install or Repair Screens

Some mosquitoes like to come indoors. Keep them outside by having well-fitting screens on both windows and doors. Offer to help neighbors whose screens might be in bad shape.

#### Help Your Community



#### Report Dead Birds to Local Authorities

Dead birds may be a sign that West Nile virus is circulating between birds and the mosquitoes in an area. Over [130 species](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/birdspecies.htm) (<http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/birdspecies.htm>) of birds are known to have been infected with West Nile virus, though not all infected birds will die. It's important to remember that birds die from many other causes besides West Nile virus.

By reporting dead birds to state and local health departments, you can play an important role in monitoring West Nile virus. State and local agencies have different policies for collecting and testing birds, so check the [Links to State and Local Government Sites](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/city_states.htm) ([http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/city\\_states.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/city_states.htm)) page to find information about reporting dead birds in your area. [Click here for more info about reporting dead birds and dealing with bird carcasses.](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/wnv_birds.htm) ([http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/wnv\\_birds.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/wnv_birds.htm))



#### Mosquito Control Programs

Check with local health authorities to see if there is an organized mosquito control program in your area. If no program exists, work with your [local government](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/city_states.htm) ([http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/city\\_states.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/city_states.htm)) officials to establish a program. The [American Mosquito Control Association](http://www.bt.cdc.gov/cdclinkdisclaimer.asp?a_gotolink=http://www.mosquito.org/) ([http://www.bt.cdc.gov/cdclinkdisclaimer.asp?a\\_gotolink=http://www.mosquito.org/](http://www.bt.cdc.gov/cdclinkdisclaimer.asp?a_gotolink=http://www.mosquito.org/)) can provide advice, and their book *Organization for Mosquito Control* is a useful reference.

More questions about mosquito control? A source for information about pesticides and repellents is the

March 22, 2004

Page 2 of 3

## **Fight The Bite!**

### **Avoid Mosquito Bites to Avoid Infection** (continued from previous page)

#### [National Pesticide Information Center](http://www.bt.cdc.gov/cdclinkdisclaimer.asp?a_gotolink=http://npic.orst.edu/)

([http://www.bt.cdc.gov/cdclinkdisclaimer.asp?a\\_gotolink=http://npic.orst.edu/](http://www.bt.cdc.gov/cdclinkdisclaimer.asp?a_gotolink=http://npic.orst.edu/)), which also operates a toll-free information line: 1-800-858-7378 (check their Web site for hours).



#### **Clean Up**

Mosquito breeding sites can be anywhere. Neighborhood clean up days can be organized by civic or youth organizations to pick up containers from vacant lots and parks, and to encourage people to keep their yards free of standing water. Mosquitoes don't care about fences, so it's important to control breeding sites throughout the neighborhood.



#### **Find out more about local prevention efforts**

Find state and local West Nile virus information and contacts on the [Links to State and Local Government Sites](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/city_states.htm) ([http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/city\\_states.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/city_states.htm)) page.

For more information, visit [www.cdc.gov/westnile](http://www.cdc.gov/westnile), or call the CDC public response hotline at (888) 246-2675 (English), (888) 246-2857 (español), or (866) 874-2646 (TTY).



# VIRUS DEL NILO OCCIDENTAL (VNO)

## HOJA INFORMATIVA

### ¡No se deje picar!

Cuando se trata del Virus del Nilo Occidental, la prevención es la mejor apuesta. No dejarse picar por los mosquitos reduce el riesgo de contraer esta enfermedad y otras transmitidas por los mosquitos. Tome los pasos lógicos siguientes para reducir el riesgo y usted:


- evitará las picaduras y la enfermedad;
- eliminará los mosquitos del lugar donde trabaja y juega;
- ayudará a su comunidad a controlar la enfermedad.

**Algo para recordar:** La probabilidad de que una persona se enferme a causa de una picadura de mosquito sigue siendo baja. La mayoría de las personas que están infectadas con el virus no presentarán ningún síntoma. El riesgo de enfermedad grave o muerte es más alto en las personas mayores de 50 años.



Protéjase doblemente: use ropa de manga larga durante las horas pico de los mosquitos y rocíese el repelente DEET directamente sobre la ropa.

### 3 Formas Para Reducir El Riesgo de Infectarse con el Virus del Nilo Occidental



- ✓ [Evite las picaduras de mosquitos](#)
- ✓ [Ponga su hogar a prueba de mosquitos](#)
- ✓ [Ayude a su comunidad](#)

### Evite las picaduras de mosquitos

#### Aplíquese un repelente de insectos que contenga DEET

(Busque: (N, N-diethyl-metatoluamide)) en la piel descubierta cuando salga al aire libre. Aun cuando permanezca afuera por poco tiempo, puede ser suficiente para que lo pique un mosquito. Para detalles sobre cuándo y cómo aplicar el repelente, vea "Uso y seguridad de repelentes de insectos"

([www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/ga/spanish/wnv\\_insectrepellent\\_spanish.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/ga/spanish/wnv_insectrepellent_spanish.htm))

en nuestras páginas de "Preguntas y Respuestas"

([www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/spanish/ga\\_spanish.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/spanish/ga_spanish.htm)). Vea también "Using Insect Repellent Safely" ([www.epa.gov/pesticides/citizens/insectrp.htm](http://www.epa.gov/pesticides/citizens/insectrp.htm) [en inglés]) de la EPA (Agencia de Protección Ambiental).



#### La ropa puede ayudar a reducir las picaduras de mosquitos

Cuando sea posible, use ropa de manga larga, pantalones largos y medias cuando salga al aire libre. Los mosquitos pueden picar a través de la tela delgada, por lo que rociar la ropa con repelente que contenga

## ¡No se deje picar!

(continuación de la página anterior)

permetrina o DEET le dará más protección. No aplique repelentes que contengan permetrina directamente en la piel. No se aplique repelentes que contengan DEET en la piel debajo de la ropa.

## Cuídese de los mosquitos en las horas pico

Las horas entre el anochecer y la madrugada son las horas cuando más pican los mosquitos de muchas especies. Tenga más cuidado y use repelente y ropa de protección durante la noche y temprano en la mañana -- o evite actividades al aire libre durante éstas horas.

## Ponga su hogar a prueba de mosquitos

### Elimine las aguas estancadas

Los mosquitos ponen sus huevos en aguas estancadas. Limite el número de lugares donde los mosquitos puedan reproducirse alrededor de su casa, como las cosas que retengan agua. ¿Necesita ejemplos? Aprenda más sobre la "Prevención del Virus del Nilo Occidental"

([www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/spanish/wnv\\_prevention\\_spanish.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/spanish/wnv_prevention_spanish.htm)) en la página de Preguntas y Respuestas.



Elimine las aguas estancadas alrededor de su casa.

### Instale o repare los mosquiteros

A algunos mosquitos les gusta estar adentro. Manténgalos afuera con mosquiteros apropiados tanto en las ventanas como en las puertas. Ofrezca ayuda a los vecinos que tengan mosquiteros en mal estado.

## Ayude a su comunidad

### Informe sobre pájaros muertos a las autoridades locales

Los pájaros muertos pueden ser una señal de que el Virus del Nilo Occidental está circulando entre los pájaros y los mosquitos en un área dada. Se sabe de más de 130 especies ([www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/birdspecies.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/birdspecies.htm)) de pájaros que han sido infectados con el Virus del Nilo Occidental, aunque no todos los pájaros infectados morirán. Es importante recordar que los pájaros mueren por muchas otras causas además del Virus del Nilo Occidental.

Al informar sobre la muerte de pájaros a los departamentos de salud locales y estatales, usted puede desempeñar un papel importante en la vigilancia del Virus del Nilo Occidental. Las dependencias locales y estatales tienen diferentes políticas en cuanto a la recolección y examen de pájaros, por lo que deber visitar la página "Lista de departamentos de salud estatales y locales" ([www.cdc.gov/spanish/otrosenlaces.htm#d](http://www.cdc.gov/spanish/otrosenlaces.htm#d)) para encontrar información sobre casos de pájaros muertos en su área. Haga clic aquí para obtener más información sobre como dar parte de pájaros muertos y como comportarse en estos casos ([www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/spanish/wnv\\_birds\\_spanish.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/spanish/wnv_birds_spanish.htm)).

### Programas para el control de mosquitos

Averigüe con las autoridades locales de salud si hay un programa organizado para el control de mosquitos en su área. Si no existe ningún programa, trabaje con representantes del gobierno local ([www.cdc.gov/spanish/otrosenlaces.htm#d](http://www.cdc.gov/spanish/otrosenlaces.htm#d)) para establecer un programa. La American Mosquito Control Association ([www.mosquito.org](http://www.mosquito.org)) puede ayudarlo, y su libro Organization for Mosquito Control es una referencia útil.

¿Más preguntas sobre cómo controlar los mosquitos? El Centro Nacional de Información sobre Plaguicidas (<http://npic.orst.edu> [NPIC pos sus siglas en inglés]) es una fuente de información sobre pesticidas y repelentes, que también opera una línea gratuita de información: 1-800-858-7378 (Averigüe el horario en su página web).

## **¡No se deje picar!**

(continuación de la página anterior)

### **Limpie**

Los lugares de reproducción de los mosquitos pueden estar en todas partes. Las organizaciones cívicas y de jóvenes pueden organizar días de limpieza de los vecindarios para recoger recipientes de terrenos desocupados y parques y para animar a las personas a mantener sus patios libres de aguas estancadas. Las cercas no son obstáculo para los mosquitos, por lo que es importante controlar los lugares de reproducción en todas partes en el vecindario.

### **Encuentre más información sobre los esfuerzos de prevención locales**

Encuentre información local y estatal sobre el Virus del Nilo Occidental y contactos en la página de "Lista de departamentos de salud estatales y locales" ([www.cdc.gov/spanish/otrosenlaces.htm#d](http://www.cdc.gov/spanish/otrosenlaces.htm#d)).

Para más información, visite [www.cdc.gov/spanish/enfermedades/wnv.htm](http://www.cdc.gov/spanish/enfermedades/wnv.htm)  
o llame a la línea de ayuda de los CDC para información al público  
al (888) 246-2857 (español), (888) 246-2675 (inglés), ó (866) 874-2646 (TTY).

2 de septiembre de 2003

Página 3 de 3

# 防蚊蟲叮咬！

## 防蚊蟲叮咬以避免感染



在對付西尼羅河病毒時，防護是您的最佳選擇。  
防止蚊蟲叮咬能降低您感染該疾病以及其它由蚊蟲傳染的疾病。  
請採用以下的常識步驟降低您的危險：

- 避免叮咬與疾病；
- 清除工作與娛樂場所的蚊蟲滋生地；
- 幫助您的社區控制該疾病。



雙重保護：在蚊蟲叮咬的高峰期穿  
長袖衣服  
並在衣物上噴灑DEET。

**請記住：**因一次蚊蟲叮咬而導致疾病的機率很低。雖然各年齡階段的人都可能患病，50歲以上的人患重病或死亡的危險最高。

### 3種降低感染西尼羅河病毒危險的方法

1. 防止蚊蟲叮咬
2. 在家中防蚊
3. 幫助社區防蚊

#### 防止蚊蟲叮咬



使用包含DEET的驅蚊劑（查看：[N,N-diethyl-metatoluamide](#)）

於戶外暴露肌膚，即便是於室外小坐一會也足以被蚊蟲叮咬。關於何時與如何使用驅蚊劑的詳細資料，請查看CDC蚊蟲驅除劑的使用與安全頁面：

[http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect\\_repellent.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect_repellent.htm)

#### 著裝以助防蚊蟲叮咬

在室外盡可能穿長袖，長褲和襪子。蚊子能透過薄的衣物叮咬，在衣物上噴灑驅蚊劑或DEET可以給予多一重的保護。請勿在皮膚上直接噴灑驅蚊劑。請勿在衣物下的皮膚上噴灑DEET。

#### 避過蚊蟲高峰期

從黃昏到黎明期間是蚊蟲叮咬的高峰期。考慮避免在這些時段的戶外活動—或在黃昏和黎明時特別注意使用驅蚊劑或防護衣物。

#### 在家中防蟲



清除居家周圍死水

#### 清除死水

蚊蟲在死水中產卵。清除家中不必要的盛水器具以減少蚊蟲得以繁殖的地方。如需瞭解更多資訊，請查看有關預防西尼羅河病毒問答頁面：

[http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect\\_repellent.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect_repellent.htm)

#### 安裝或修補防護紗窗

有些蚊蟲喜歡進入室內。在門窗上安裝密封性良好的防護紗窗可以把他們防禦在室外。幫助鄰居修

補破損的紗窗。

### 幫助社區防蚊

**向當地政府報告鳥類死亡情況。**死鳥的出現可能是此地區西尼羅河病毒在鳥類和蚊蟲直接傳播的信號。超過130種的鳥類被發現感染過西尼羅河病毒，但並非所有被感染的鳥類都會死亡。

將鳥類死亡的情況告知州或地方健康部門，公眾對控制西尼羅河病毒起很重要的作用。因為州和地方機構對於收集和檢測鳥類樣本有不同的政策，請查閱州和地方政府網站以獲得當地有關鳥類死亡情況的資訊：[http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect\\_repellent.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect_repellent.htm)

此頁面包含了有關報告鳥類死亡和屍體處理的資訊：[http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect\\_repellent.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect_repellent.htm)

**蚊蟲防治計劃。**向當地健康部門諮詢看當地是否有組織蚊蟲防治計劃。如果不存在，請協助當地政府官員建立此計劃。美國蚊蟲防控協會（[www.mosquito.org](http://www.mosquito.org)）能提供建議，他們出版的《*蚊蟲防控組織*》是很好的參考資料。有關蚊蟲防控的更多疑問？國家殺蟲劑資訊中心可以提供有關殺蟲劑和防蟲劑的有關資訊：[http:// npic.orst.edu/](http://npic.orst.edu/)，他們也提供免費諮詢電話：1-800-858-7378（電話服務時間請查閱他們的網站）。

### 清理垃圾

蚊蟲可以到處繁殖。社區清理日可以由市民或青年組織安排以清除空地和公園的容器，並鼓勵大家清除院子裏的死水。柵欄對於蚊蟲沒有防護作用，因此清理社區周圍的任何滋生地都很重要。

**找出當地更多的防禦措施。**找出州和當地的西尼羅河病毒的資訊，與州和地方政府網站取得聯係：[Links to State and Local Government Sites](#)



## **Labanan ang Kagat! Iwasan ang Kagat ng Lamok para Hindi Mahawaan**

[This page in English](#)

Sa pakikitungo ng West Nile Virus, and pinakamabisang paraan ay hadlangan at iwasang mahawaan nito. Ang pag-iwas ng kagat ng lamok ay nakakabawas ng peligro na makakuha ng sakit na ito at ng iba pang sakit na dinadala ng lamok. Sundin ang sentido komun na mga paraan na nakalista sa ibaba para mabawasan ang iyong peligro na mahawa ng sakit na ito:

- Iwasan ang kagat at sakit;
- Alisin ang mga lamok sa mga lugar na ikaw ay nagtatrabaho o naglalaro;
- Tulungan ang iyong komunidad na hadlangan and sakit.



**Magkaroon ng dobleng protection: magsuot ng mahabang manggas sa oras at panahon na ang mga lamok ay malakas nangangagat, at mag-spray ng repellent na may DEET sa iyong sinusuot na damit.**

**Isang bagay na dapat tandaan:** Ang pagkakataon na ang isang tao ay magkasakit na resulta ng isang kagat ng lamok ay mababa. Ang pagkakataon na magkasakit ng malubha at mamatay ay mas mataas para sa mga taong mahigit sa 50 ang edad, bagaman ang tao na kahit anong edad ay pwedeng magkasakit nito.

### **3 Paraan na Mabawasan ang Peligro na Magkasakit ng West Nile Virus**

- **Iwasan ang kagat ng lamok**
- **Lagyan and Iyong Bahay ng Hadlang sa lamok**
- **Tulungan ang iyong komunidad**

Iwasan ang Kagat ng Lamok



✓ **Maglagay ng Insect Repellent na Naglalaman ng DEET** (Hanapin ang: *N, N-diethyl-metatoluamide*) sa nakahantad na balat kapag lumalabas. Kahit na ang sandaling pag-upo sa labas ay maaaring sapat na para makagat ka ng lamok. Para sa mga detalye tungkol sa kung kailan at kung paano ilalagay ang repellent, tingnan ang pahina sa [Insect Repellent Use and Safety](#) sa pahina ng [Questions and Answers](#). Tingnan din sa [Using Insect Repellent Safety](#) na galing sa EPA.

✓ **Ang Damit ay Makakatulong na Bawasan ang mga Kagat ng Lamok.** Tuwing magagawa, magsuot ng mahahabang manggas, mahahabang pantalon at medias kapag lumalabas. Ang mga lamok ay maaaring kumagat nang lampas sa manipis na damit, kaya ang pagwisik sa mga damit na naglalaman ng permethrin o DEET ay magbibigay ng dagdag na proteksyon. Huwag gagamitin ang mga repellent na naglalaman ng permethrin nang deretso sa balat. Huwag magwiwisik ng repellent na naglalaman ng DEET sa iyong balat sa ilalim ng iyong damit.

✓ **Alamin ang mga Oras na Maraming Lamok.** Ang mga oras na mula sa pagpasok ng dilim hanggang madaling-araw ay mga oras na maraming lamok na nangangagat. Isaalang-alang ang pag-gamit ng repellent at pagsuot ng nakakaprotekto na mga damit sa gabi at madaling araw – o isaalang-alang ang pag-iwas ng mga gawaing panglabas sa mga panahong ito.

## Lagyan ang Iyong Bahay ng Hadlang sa Lamok



**Itapon ang tubig na hindi gumagalaw sa paligid ng iyong bahay.**

✓ **Itapon ang Tubig na Hindi Gumagalaw:** Ang mga lamok ay nangingitlog sa tubig na hindi gumagalaw. Limitahan ang bilang ng mga lugar sa paligid ng iyong bahay na ang mga lamok ay makakapagparami sa pamamagitan ng pag-aalis sa mga bagay na natitigilan ng tubig. Kailangan ng mga halimbawa? Kumuha ng karagdagan kaalaman sa pahina ng [Questions and Answers](#) tungkol sa [Prevention of West Nile Virus](#).

✓ **Magkabit o Magkumpuni ng mga Screen.** May mga lamok na gustong pumasok sa

loob ng bahay. Panatilihin ang mga ito sa labas sa pamamagitan ng mga screen na angkop na nakakabit sa mga bintana at pinto. Mag-alok na tulungan ang mga kapitbahay na ayusin ang mga screen na maaaring hindi matatag.

## **Tulungan ang Iyong Komunidad**

✔ **Iulat ang mga Patay na Ibon sa mga Lokal na Awtoridad.** Ang mga patay na ibon ay maaaring isang palatandaan na ang West Nile virus ay palipat-lipat sa mga ibon at sa mga lamok sa isang lugar. Higit sa 130 na klase ng mga ibon ay alam na nahawaan ng West Nile virus, bagaman hindi lahat ng nahawaang ibon ay mamamatay. Importante na tandaan na ang mga ibon ay namamatay din sa mga dahilan na hindi West Nile virus.

Sa pamamagitan ng pag-uulat sa mga patay na ibon sa kagawaran ng kalusugan ng estado at lokal na kagawaran ng kalusugan, ang publiko ay gumaganap ng mahalagang papel sa pagsubaybay sa West Nile virus. Dahil ang mga ahensiya ng estado at mga lokal na ahensiya ay may magkakaibang patakaran sa pagkulekta at pagsusuri ng mga ibon tingnan ang mga [Link sa pahina ng mga Site ng Estado at Lokal na Pamahalaan](#) upang makakuha ng impormasyon tungkol sa pag-uulat ng mga patay na ibon sa inyong lugar: [Tingnan ang pahinang ito para sa pag-uulat ng mga patay na ibon at kung ano ang gagawin sa mga patay na katawan nito.](#)

✔ **Mga Programang Paghadlang ng Lamok.**

Itanong sa mga lokal na awtoridad ng kalusugan upang malaman kung may organisadong programa sa pagkontrol ng lamok sa inyong lugar. Kung wala, makipag-ugnayan sa inyong mga lokal na opisyal ng pamahalaan upang bumuo ng isang programa. Ang [American Mosquito Control Association](#) ay makakapagbigay ng payo, at ang kanilang librong [Organization for Mosquito Control](#) ay kapaki-pakinabang na sanggunian.

May mga tanong pa tungkol sa pagkontrol ng lamok? Ang isang pinagkukunan ng impormasyon tungkol sa mga pestisidyo at repellent ay ang [National Pesticide Information Center](#) na nagpapatakbo rin ng isang walang-bayad na linyang pang-impormasyon: 1-800-858-7378 (tingnan ang kanilang Web site para sa mga oras).

✔ **Maglinis**

Ang mga lugar na pinagbibinhian ng lamok ay maaring lahat ng lugar. Ang mga araw ng paglilinis sa kapitbahayan ay magagawang organisahin ng mga organisasyong sibiko at kabataan upang pulutin ang mga sisidlan mula sa mga bakanteng lote, parke, at himukin ang mga tao na panatilihin and kanilang mga looban na walang nakatigil na tubig. Hindi pinapansin ng mga lamok ang mga bakod, kaya ang pagkontrolar ng mga lugar na pinagbibinhian kahit saan sa kapitbahayan ay mahalaga.

# Ra Sức Chống Muỗi Cắn!

## Tránh Muỗi Cắn Để Tránh Bị Nhiễm Bệnh

Phòng ngừa là cách tốt nhất để đối phó với vi rút West Nile. Việc chống muỗi cắn có thể giảm thiểu mối rủi ro bị nhiễm bệnh của vi rút này cùng với những bệnh khác do muỗi lây lan. Hãy áp dụng những biện pháp có tính chất thường thức sau đây để giảm bớt rủi ro:

- tránh bị muỗi cắn và bệnh tật;
- diệt muỗi nơi làm việc và nơi chơi đùa;
- giúp cộng đồng của mình chống lại bệnh do muỗi lây lan.



Bảo vệ gấp đôi: mặc áo tay dài trong khoảng thời gian muỗi hay cắn nhất, và xịt thẳng thuốc trừ muỗi có chất DEET lên quần áo.

**Những điều nên nhớ:** Xác suất để một người mắc bệnh vì bị muỗi cắn một lần nằm ở mức khá thấp. Mối nguy mắc bệnh nặng hoặc tử vong có xác suất cao nhất đối với những người trên 50 tuổi, mặc dù những người ở mọi lứa tuổi đều có thể mắc bệnh.

## 3 Cách Để Giảm Thiểu Mối Rủi Ro Do Vi Rút West Nile Gây Ra

- Tránh đứng để bị muỗi cắn
- Ngăn không cho muỗi vào nhà
- Giúp đỡ cộng đồng trong việc chống muỗi

### Tránh Muỗi Cắn



✓ Thoa Thuốc Xua Côn Trùng Có Chứa Chất DEET (Kiểm loại thuốc có chứa: N,N-diethyl-meta-toluamide). Ngay cả khi ngồi ở ngoài trời một thời gian rất ngắn cũng có thể bị muỗi cắn. Để biết thêm chi tiết về việc khi nào nên thoa thuốc xua côn trùng và thoa như thế nào, xin quý vị ghé vào trang nhà của CDC trên Internet và xem phần Hỏi Đáp về Vấn Đề An Toàn và Cách Dùng Thuốc Xua Côn Trùng ([Insect Repellent Use and Safety](#)). Quý vị cũng có thể xem bài Dùng Thuốc Xua Côn Trùng Một Cách An Toàn ([Using Insect Repellent Safely](#)) trên trang web của Cục Bảo vệ Môi trường (EPA).

### ✓ Mặc Quần Áo Kỹ Lưỡng Có Thể Giúp Tránh Bị Muỗi Cắn

Nếu được, hãy mặc áo dài tay, quần dài và vớ khi ở ngoài trời. Vì muỗi có thể cắn xuyên qua quần áo mỏng cho nên quý vị nên bảo vệ thêm bằng cách xịt vào quần áo những loại thuốc xua côn trùng có chứa chất permethrin hoặc DEET. Đừng thoa thuốc có chất permethrin vào da. Đừng xịt thuốc có chất DEET vào phần da nằm dưới lớp quần áo.

### ✓ Cảnh Thận Vào Những Giờ Dễ Bị Muỗi Cắn

Khoảng thời gian từ chập tối cho tới tảng sáng là giờ cao điểm mà nhiều giống muỗi hoạt động. Hãy bảo vệ thêm bằng cách dùng thuốc xua côn trùng và mặc quần áo kỹ lưỡng khi ở ngoài trời lúc ban đêm và lúc tảng sáng - hoặc tránh những sinh hoạt ngoài trời trong khoảng thời gian đó, nếu được.

## Ngăn Không Cho Muỗi Vào Nhà



Làm khô những chỗ có nước đọng ở xung quanh nhà

### ✓ Làm khô những chỗ có nước đọng

Loài muỗi đẻ trứng vào những nơi có nước đọng. Hãy dẹp bỏ những vật dụng chứa nước ở xung quanh nhà để giảm bớt nơi sinh sôi của loài muỗi. Để biết thêm chi tiết về việc này, xin xem phần Hỏi Đáp trong trang nhà nói về Cách Phòng Chống Vi Rút West Nile ([Prevention of West Nile Virus](#)).

### ✓ Lắp Đặt Hoặc Sửa Chữa Cửa Lưới

Một số các loài muỗi thích bay vào trong nhà. Hãy ngăn không chúng vào nhà bằng cách lắp đặt cửa lưới ở các cửa sổ và cửa lớn. Hãy đề nghị giúp đỡ những người hàng xóm có cửa lưới bị hư.

## Giúp Đỡ Cộng Đồng Chống Muỗi

### ✓ Báo Cáo Cho Chính Quyền Địa Phương Về Những Con Chim Chết

Chim chết có thể là một dấu hiệu cho thấy là vi rút West Nile đang xuất hiện giữa loài chim và loài muỗi trong khu vực. Người ta biết rằng có trên 130 loại chim đã nhiễm vi rút West Nile, mặc dù không phải là con chim nào nhiễm vi rút cũng đều bị chết cả. Điều quan trọng cần nhớ là chim chết vì nhiều nguyên do khác ngoài nguyên do bị nhiễm vi rút West Nile.

Qua việc báo cáo cho các cơ quan y tế tiểu bang và địa phương về những con chim chết, công chúng đóng một vai trò quan trọng trong việc theo dõi vi rút West Nile. Các cơ quan của tiểu bang và chính quyền địa phương có những chính sách khác nhau về việc thu thập và thử nghiệm chim, vì thế quý vị nên truy cập vào những địa chỉ [Liên kết với các Trang nhà của Chính quyền Tiểu bang và Địa phương](#) để biết những thông tin về việc báo cáo chim chết trong khu vực của mình. [Bấm vào đây để biết thêm thông tin về việc báo cáo chim chết và cách xử lý xác chim.](#)



### **Các Chương Trình Kiểm Soát Muỗi Mòng**

Hãy liên lạc với giới hữu trách y tế địa phương để xem có chương trình kiểm soát muỗi mòng nào được thực hiện trong khu vực của quý vị hay không. Nếu chưa có chương trình nào, thì quý vị nên cộng tác với chính quyền địa phương để thiết lập một chương trình như thế. [Hiệp hội Kiểm soát Muỗi Hoa Kỳ](#) có thể cung cấp lời khuyên, và cuốn sách *Tổ Chức Công Tác Kiểm Soát Muỗi Mòng* (Organization for Mosquito Control) của hiệp hội này là một cuốn sách tham khảo hữu ích.

Quý vị có muốn tìm hiểu về việc kiểm soát muỗi mòng? Quý vị có thể tìm thấy những thông tin về thuốc trừ sâu thuốc trừ muỗi mòng sâu bọ từ Trung tâm Thông tin Thuốc trừ sâu Quốc gia ([National Pesticide Information Center](#)). Trung tâm này cũng có Đồn dụng giaây Đĩa thông tin miễn phí Địa quý vị liên lạc: 1-800-858-7378 (xin xem giới thiệu về trang này của trung tâm này).



### **Dọn Dẹp Sạch Sẽ**


Có nhiều nơi để loài muỗi sinh sôi nảy nở. Các tổ chức thanh niên hoặc đoàn thể xã hội có thể tổ chức những ngày dọn dẹp sạch sẽ khu xóm để nhặt bỏ những chai lọ hay thùng không ở những khu đất trống và công viên; và khuyến khích mọi người giữ cho vườn tược của mình không có chỗ nước đọng. Cần phải dẹp bỏ những nơi loài muỗi sinh sản trong cả khu xóm vì hàng rào quanh nhà không ngăn được chúng.



### **Tìm Hiểu Thêm Về Những nỗ Lực Phòng Chống Vi Rút West Nile Ở Địa**

#### **Phương**

Tìm những thông tin của tiểu bang và địa phương về vi rút West Nile cùng với những cách thức liên lạc trên trang [Liên Kết Các Trang Nhà của Chính quyền Tiểu bang và Địa phương.](#)

 **Kumuha ng iba pang kaalaman tungkol sa mga lokal na pagsisikap.** Kumuha ng impormasyon ng estado at lokal na pamahalaan tungkol sa West Nile virus at mga kontak sa mga [Link sa pahina ng mga Site ng Estado at Lokal na Pamahalaan.](#)