

# MISSISSIPPI STATE DEPARTMENT OF HEALTH

## Ra Sức Chống Muỗi Cắn!

### Tránh Muỗi Cắn Để Tránh Bị Nhiễm Bệnh

Hãy áp dụng những biện pháp có tính chất thường thức sau đây để giảm bớt rủi ro vì các bệnh do muỗi sinh ra 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.

**Những điều nên nhớ:** Xác suất để một người mắc bệnh vì bị muỗi cắn một lần nằm ở mức khá thấp. Mọi 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.

### 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.

### ✓ 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.

### ✓ Cẩn 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

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.

#### ✓ 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

Quý vò còu thàéc maéc veà vieác kieàm soàùt muoãi mọng? Quý vò còu theạ tìm thaáy nhõõng thoâng tin veà thuoác saùt trung vạ thuoác trõụ muoãi mọng saâu bõ tộ Trung tâm Thoâng tin Thuoác Saùt trung Quóac gia ([National Pesticide Information Center](#)). Trung tâm nạy cuõng còu Đõõụng giaây Đieãn thoãii mieãn phí Đeạ quý vò lieãn laĩ: 1-800-858-7378 (xim xem giõụ lạụm vieác treãn trang nhạụ của trung tâm nạy).

### ✓ 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.

“Recommendations from the Centers for Disease Control and Prevention”



**MISSISSIPPI STATE DEPARTMENT OF HEALTH**

**[www.HEALTHYMS.COM](http://www.healthyms.com)**

**1-866-HLTHY4U (1-866-458-4948)**