BRITISH COLUMBIA
The Best Place on Earth
HealthLinkBC

Punjabi - Number 90
April 2010

# ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਲਈ ਸਪਰੇ
# Gypsy Moth Spraying

## ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਕੀ ਹੈ?

ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ, *ਲੇਮੰਟ੍ਰੀਆ ਡਿਸਪਰ* (*Lymantria dispar*), ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੰਗਲੀ ਕੀੜਾ ਹੈ।

ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦਾ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਕਈ ਹੋਰ ਮੌਥਾਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਸਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ 4 ਪੜਾਂਵ ਹਨ: ਅੰਡਾ, ਲਾਰਵਾ ਜਾਂ ਕੈਟਰਪਿਲਰ (ਹੇਠਾਂ ਫ਼ੋਟੋ ਵੇਖੋ), ਪਿਯੂਪਾ ਅਤੇ ਜਵਾਨ।

ਮਾਦਾ ਮੌਥ ਅੰਡੇ – ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਪੇੜਾਂ, ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਕਾਰਾਂ, ਟਰੱਕਾਂ, ਸਫ਼ਰ ਵਾਲੇ ਟਰੇਲਰਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਪਰਜ਼ ਤੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਬਹਾਰ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਭਰਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ, ਕਈ ਸੈਂਕੜੇ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

*ਜਵਾਨ ਕੈਟਰਪਿਲਰ*

## ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਕਿਥੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਾਤੀਆਂ ਦਾ ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਅਰੰਭ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਹਾਲੀ ਵੀ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਟੈਂਪਰੇਟ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਸਰਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਧ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਯੂਰਪ, ਉੱਤਰੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ, ਮੱਧ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਜਪਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ 1978 ਤੋਂ ਦੱਖਣੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਓਂਟੇਰੀਓ ਅਤੇ ਕਿਯੂਬਿਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਦੱਖਣੀ ਨਿਯੂ ਬਰੁਨਜ਼ਵਿਕ ਅਤੇ ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਰੀਖਣ, ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਤਰਕਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾਈ ਸਪਰੇ ਨੇ ਪੱਛਮੀ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦੀ ਸਥਾਈ ਸਥਾਪਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਪਾਈ ਹੈ।

## ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦਾ ਇਤਨਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਕਿਉਂ?

ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦਰਖਤਾਂ ਅਤੇ ਝਾੜੀਆਂ ਦੇ ਫੁੱਲ, ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਖਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਜਾਤੀਆਂ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੁਲ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੇੜ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਫੁਲ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੰਪਤੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ, ਮੁੱਖ ਫਲ ਉਤਪਾਦਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲਦਾਰ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੈਰੀ ਅਤੇ ਸੇਬਾਂ ਦੇ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੈਰੀਜ਼ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਬਲਿਯੂਬੈਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਭਰਮਾਰ ਹੋਰ ਕਈ ਉਦਯੋਗਾਂ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਲੱਕੜ, ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਰੀ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਨਿਰਯਾਤ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦੀ ਬਹੁਤ ਭਰਮਾਰ ਵਕਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਡਦੇ ਮੌਥ ਦੇ ਵਾਲਾਂ, ਸਿਲਕੀ ਧਾਗੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਰੈਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ। ਪਰ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ।

## ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਨ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਿਪਸੀ ਮੌਥਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਪਕੜਨਾ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਉਤਪਾਦ ਫੋਰੇ 48ਬੀ (Foray 48B®) ਦਾ ਜ਼ਮੀਨੀ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਸਪਰੇ ਕਰਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਢੇ ਰਕਬੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਰੇ 48ਬੀ ਦਾ ਹਵਾਈ ਸਪਰੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਪਰੇ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਆਰਗੈਨਿਕ ਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤਨ ਲਈ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਪਰਾਪਤ ਹੈ।

ਫੋਰੇ 48ਬੀ ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ *ਬੇਸੀਲਸ ਥੁਰਿੰਜੀਐਨਸਿਸ* (*Bacillus thuringiensis*) ਜਰਾਸੀਮ ਦੀ ਕੁਰਸਟਕੀ ਬੀਟੀਕੇ (Kurstaki Btk) ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਟੀਕੇ (Btk) ਜਰਾਸੀਮ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੈਟਰਪਿਲਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਦੇ ਲਾਰਵੇ ਉਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਫੁਲਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾ ਲੈਣ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਫੋਰੇ 48ਬੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹੋਰ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਪਰੇ ਨੂੰ ਪੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਯੋਗ ਮਾਨਤਾ ਪਰਾਪਤ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਫੋਰੇ 48ਬੀ ਮਨੁੱਖਾਂ, ਪਾਲਤੂ ਜੀਵਾਂ, ਮੱਛੀਆਂ, ਪੰਛੀਆਂ, ਜਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਮੱਖੀ, ਬੀਂਡਾ ਜਾਂ ਮੱਕੜੀਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ। ਬੀਟੀਕੇ (Btk) ਦੀਆਂ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ 40 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ। ਇਹ ਹੁਣ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੀੜੇ ਮਾਰ ਦਵਾਈ ਹੈ।

## ਹਵਾਈ ਸਪਰੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਫ਼ੋਰੇ 48ਬੀ ਦਾ ਹਵਾਈ ਸਪਰੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਅਪਰੈਲ ਅਤੇ ਜੂਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸਵੇਰੇ 5 ਅਤੇ 7:30 ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਪਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਲਾਰਵਾ ਸਪਰੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਸਪਰੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਪਰੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰਫਲ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਦੇਰੀ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਪਰੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਦਿਨ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਸਨੀਕ ਗਿੱਲੀ ਮਿੱਟੀ ਜਿਹੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਜਗ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਤੇ ਸਪਰੇ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜੰਮੀਆ ਹੋਈਆਂ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪਰੇ ਟਾਈਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਥਾਨਕ ਪਰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ, ਜਿਪਸੀ ਮੌਥ ਹਾਟਲਾਈਨ, ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਪਰੇ ਦਾ ਪਰੋਗਰਾਮ ਮੌਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਣਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.for.gov.bc.ca/hfp/gypsymoth/ ਵੇਖਣ।

ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਪਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਪਰੇ ਜੀ.ਪੀ.ਐਸ. (GPS) ਯੰਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਕੇ ਨਿਸਚਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉਤੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੈ?

ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਦੇ ਦੋ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸਪਰੇ ਕਾਰਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਵਖਾਉਂਦੇ। ਨਿਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮੇਂ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ।

ਜਿਹੜੇ ਵਸਨੀਕ ਸਪਰੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ, ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਪਰੇ ਦੌਰਾਨ, ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣ। ਸਪਰੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਪਰੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਾਗਬਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
- ਖਾਣ ਜਾਂ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ।
- ਘਰ ਦੇ ਸਵਿੰਮਿੰਗ ਪੂਲ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾਂ।
- ਡੇ ਕੇਅਰ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੂੰਝਣਾ ਅਤੇ ਰੇਤ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਰੇਤ ਦੇ ਟੋਇਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸਪਰੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਰੈਸਟਸ ਐਂਡ ਰੇਂਜਿ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.for.gov.bc.ca/hfp/gypsymoth/ ਤੇ ਜਾਓ।
- ਫ਼ਾਰੈਸਟਸ ਐਂਡ ਰੇਂਜਿ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.for.gov.bc.ca/his/Listserv/GypsyMoth.htm ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਫ਼ਾਰੈਸਟਸ ਐਂਡ ਰੇਂਜਿ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਦੀ ਫਾਰੈਸਟ ਪ੍ਰੈਕਟਸਿਸ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨੂੰ 1-866-917-5999 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।