



## ساس Bed Bugs

### ساس چیست؟

ساس‌ها، حشراتی کوچک، به رنگ قهوه‌ای متمایل به قرمز هستند با بدن‌هایی تخت و بیضی شکل. این حشرات عموماً بین 5 تا 7 میلی‌متر طول دارند (3/8 اینچ). ساس‌ها نمی‌توانند پرواز کنند، اما به سرعت حرکت می‌کنند. شفیره (بچه) ساس حدود 1 تا 4 میلی‌متر طول دارد و به رنگ سفید مایل به زرد است.

ساس‌ها از خون انسان‌ها و حیوانات تغذیه می‌کنند. برخلاف بعضی از انگل‌ها، مانند کک و شپش، ساس‌ها در بدن میزبان‌های خود زندگی نمی‌کنند، بلکه فقط برای تغذیه روی آن می‌نشینند. ساس‌ها در طول شب بیشترین میزان فعالیت را دارند و معمولاً به صورت هفتگی تغذیه می‌کنند. اکثر ساس‌ها به مدت 4 تا 6 ماه زنده می‌مانند، اما بعضی از آنها ممکن است تا یک سال هم عمر کنند. ساس‌های ماده قادر هستند در طول عمر خود حدود 200 تخم بگذارند.

ساس‌ها محل‌هایی را ترجیح می‌دهند که بتوانند به راحتی در آن پنهان شده و به طور مرتب تغذیه کنند، مانند مکان‌های مخصوص خواب. این حشرات را می‌توان در خانه‌ها، هتل‌ها، اقامت‌گاه‌های دانشجویی و خانه‌های امن (شلترها) پیدا کرد. ساس‌ها می‌توانند با چسبیدن به اجسامی مانند لباس، کوله پشتی، چمدان و کتاب، از جایی به جای دیگر منتقل شوند.

### آیا ساس‌ها خطری برای سلامتی محسوب می‌شوند؟

گزیدگی توسط ساس معمولاً باعث ایجاد یک برآمدگی قرمز یا جوش صاف می‌شود که ممکن است خارش نیز داشته باشد. ساس‌ها بیشتر قسمت‌هایی از بدن را می‌گزند که بدون محافظ هستند (با لباس پوشیده نشده‌اند)، مانند صورت، گردن، بازوها و دست‌ها. از بین رفتن آثار ناشی از گزش ساس، به حدود 1 تا 2 هفته زمان نیاز دارد.

اطلاعاتی وجود ندارد که نشان دهد ساس‌ها باعث انتقال بیماری به انسان‌ها می‌شوند. با این حال، بعضی از افراد ممکن است واکنش‌های آلرژیک به گزش ساس نشان دهند، که معمولاً شامل واکنش پوستی محدود در محل گزش است. در موارد نادر، بعضی از افراد ممکن است واکنش‌های حاد و شدید نشان دهند. برای جلوگیری از عفونت، سعی کنید محل گزش را نخاراندید و آن را تمیز نگه دارید. استفاده از کرم‌ها یا لوسیون‌های ضد عفونی کننده، و همچنین آنتی هیستامین ممکن است مفید باشد.

به علاوه، بعضی از افرادی که در خانه‌های آلوده زندگی می‌کنند، آثار روحی از قبیل اضطراب و بی‌خوابی را نیز گزارش کرده‌اند.

اگر در زمینه علائم جسمی یا روحی خود دچار دغدغه و نگرانی هستید، با تأمین کننده خدمات بهداشتی و درمانی خود ملاقات کنید یا برای صحبت با یک پرستار رسمی، با شماره 1-8-تماس بگیرید.

### از کجا بدانم که گرفتار ساس شده‌ام؟

وجود رد گزیدگی روی بدن‌تان، به خصوص اطراف صورت، گردن، بازوها و دست‌ها، نشانه ساس است. برای مطمئن شدن از وجود ساس، به دنبال نشانه‌های زیر باشید:

- نقاط و لکه‌ها تیره روی ملحفه‌ها، بالش، تشک، چارچوب تخت، قالی، لباس‌ها و سایر چیزهایی که در تماس نزدیک با بدن شما هستند. این لکه‌ها به خاطر مدفوع و خون حشرات له شده ایجاد می‌شوند
- پوست مرده (قدیمی) و پوسته تخم، جایی است که ساس مخفی می‌شود.

### چطور از ساس پیشگیری کنم؟

با این اقدامات، فضاهایی که ساس‌ها ممکن است در آن زندگی کنند را به حداقل برسانید:

- جاروبرقی کشیدن زود به زود، از جمله زیر و پشت تخت‌ها
- تعمیر یا برداشتن کاغذدیواری پوسته شده و محکم کردن قاب‌های شل شده کلیدها و پریزهای برق
- پوشاندن همه درزها و شکاف‌های موجود روی چارچوب چوبی تخت‌ها، بین قرنیزها، و در دیوارها، سقف‌ها، پنجره‌ها، چارچوب درها و میلمان چوبی
- بررسی نقاط ورودی روی دیوارهایی که با همسایگان دارید و منافذی که امکان دسترسی به قسمت داخلی دیوار را ایجاد می‌کنند (مانند قسمت‌های مجاور لوله‌ها، سیم‌ها و سایر ورودی‌های مخصوص سیستم‌های خدمات شهری)
- نصب یا تعمیر حفاظهایی برای جلوگیری از ورود پرندگان، خفاش‌ها یا جوندگان به خانه‌تان که به میزبانان ساس تبدیل می‌شوند

مراقب آنچه به خانه خود می‌آورید باشید:

- مبلمان و رختخواب‌ها و ملحفه‌هایی را که از حراجی‌های دست دوم می‌خرید، یا از حاشیه خیابان برمی‌دارید، از نظر وجود ساس چک کنید. به صحبت‌های صاحب فروشگاه یا فروشنده که ممکن است اطلاعات تازه‌ای از وجود ساس‌ها نداشته باشد، اعتماد نکنید.
- تشک‌های جدید معمولاً با همان کامیونی حمل می‌شوند که حامل تشک‌های قدیمی هستند، بنابراین پیش از وارد کردن تشک جدید به خانه، آن را از نظر وجود ساس بررسی کنید. اصرار کنید که تشک جدیدتان پیش از حمل، به طور کامل و بدون هیچ منفذی بسته‌بندی شود

مکان‌های زیر را در خانه از نظر وجود ساس بررسی کنید:

- همه مبلمان و اثاثیه، خصوصاً سرویس خواب، شامل تشک و قاب فنری تخت. اگر روی کاناپه می‌خوابید، قبل از خوابیدن، آن را بررسی کنید.
  - داخل، زیر، و پشت مبلمان و اثاثیه مانند صندلی‌ها، کاناپه‌ها و کتوهای لباس. ممکن است مجبور باشید برای بررسی دقیق‌تر، اجزای مبلمان و اثاثیه را از هم باز کنید و روکش‌های صندلی‌ها و کاناپه‌ها را بردارید
  - زیر لامپ‌ها و سایر وسایل موجود روی میز کنار تخت
  - درزها و شکاف‌های موجود در امتداد قرنیزها و دیوارها
  - کاغذدیواری‌ها و نوارهای تزئینی پاره یا شل شده، و پشت تابلوهای نقاشی و قاب عکس‌ها
- سعی کنید یک ساس را برای شناسایی بگیرید. در صورت نیاز به کمک، با یک متخصص کنترل آفات یا مسئول بهداشت محلی خود تماس بگیرید.

### چطور از شر ساس خلاص شوم؟

- برای رسیدگی به آفت ساس گزینه‌های فیزیکی و شیمیایی وجود دارد. اغلب به استفاده از هر دو روش نیاز خواهد بود. توصیه می‌شود از یک متخصص مجاز کنترل و مدیریت آفات کمک گرفته شود. شرکت‌های دفع آفات، اغلب از مواد شیمیایی حشرکش یا دمای بسیار بالا برای از بین بردن ساس استفاده می‌کنند. احتمالاً به بیش از یک بار استفاده از این روش‌ها نیاز خواهد بود.

مالکان ساختمان‌ها پیش از تلاش برای دفع آفات به صورت شخصی، باید آیین‌نامه‌های شهرداری را بررسی کنند.

### روش‌های کنترل فیزیکی برای مقابله با ساس جاروبرقی

جاروبرقی‌های دستی، جاروبرقی با کیسه پارچه‌ای، و جاروبرقی با لوله خرطومی از جنس منسوجات وسیله‌های خوبی برای تمیز کردن و جمع‌آوری ساس نیستند چون این نوع از جاروبرقی‌ها، خودشان می‌توانند آلوده شوند.

- همه محل‌هایی که ممکن است بستری مناسب برای ساس باشند را جاروبرقی بکشید، شامل تشک‌ها، قاب فنری تخت و تخت. (از یک برس برای برداشتن ساس‌ها و تخم ساس‌ها از روی درز تشک‌ها استفاده کنید)
- کیسه‌های جاروبرقی را در یک کیسه پلاستیکی در بسته قرار دهید و دور بیاندازید. کیسه پلاستیکی را در سطل زباله قرار دهید که درپوش محکمی دارد. متعلقات دستگاه جاروبرقی را با آب داغ و شوینده بشویید
- جاروبرقی را در یک کیسه پلاستیکی بزرگ نگهداری کنید و در آن را محکم ببندید
- برای جاروبرقی‌های بدون کیسه، مطابق با دستورالعمل‌های فوق عمل کنید، اما علاوه بر آنها، مخزن جاروبرقی را نیز داخل یک کیسه زباله پلاستیکی خالی کنید و کیسه را فوراً دور بیاندازید. متعلقات مخزن گرد و غبار را با آب داغ و شوینده بشویید

بخاردهی، شستشو و دور انداختن وسایل:

- رختخواب، لباس‌ها و کوله‌ها را با آب داغ و شوینده لباس بشویید و/یا لباس‌های تمیز، حیوانات عروسی نرم و اشیای غیرقابل شستشوی کوچک خود را حداقل به مدت 30 دقیقه در

یک ماشین خشککن لباس با تنظیمات درجه حرارت بالا خشک کنید

- وسایل تمیز و خشک شده را در کیسه‌های پلاستیکی مقاوم به رنگ روشن یا سطل‌های پلاستیکی مخصوص انبار کردن که درپوش محکمی دارند نگهداری کنید تا از آلوده شدن سایر مکان‌های جلوگیری شود
- برای تمیز کردن وسایلی که نمی‌توان آنها را با آب داغ شست یا آنها را در ماشین خشککن قرار دارد، می‌توان از روش بخاردهی استفاده کرد. ساس‌ها در دمای 50 درجه سانتیگراد از بین می‌روند و بخار شوها عموماً بخاری با دمای حدود 100 درجه منتشر می‌کنند. فقط ساس‌هایی که بخار به آنها برسد از بین خواهند رفت، بنابراین بخارشو را به آرامی حرکت دهید تا بخار به عمیق‌ترین بخش‌های ممکن برسد. دستگاه‌های بخار خشک یا بخارشوهای کم تبخیر، بهترین گزینه‌ها برای این کار هستند چون رطوبت کمتری از خود به جا می‌گذارند، که همین امر سبب کاهش احتمال ایجاد کپک می‌شود
- قرار دادن اشیای کوچک در فریزر یا در فضای خارجی نیز گاهی موثر است. با این حال، دمای انجماد باید برای مدت زمانی طولانی حفظ شود (4 روز در دمای ثابت 19- درجه سانتیگراد)، و امکان دارد که همه ساس‌ها هم از بین نروند.
- وقتی حس کردید که از شر همه ساس‌ها خلاص شده‌اید، تشک‌ها و بالش‌ها را در کاورهای درپوش‌دار خود قرار دهید تا از فرار هرگونه ساس باقیمانده جلوگیری کنید. اگر منفذ ریزی در قسمت انتهایی زیپ وجود دارد، آن را با استفاده از نوار چسب قوی بپوشانید (مثلاً نوار چسب برزنتی). فکر خوبی است که تشک را به همین روش به مدت یک سال کامل در کاور باقی بگذارید.
- همچنین ممکن است بخواهید پایه‌های تخت را به وازلین آغشته کنید تا از بالا آمدن ساس‌ها به داخل تختخواب جلوگیری کنید.

### روش‌های شیمیایی برای مقابله با ساس

- شما می‌توانید محصولات به شکل اسپری، مایع و پودر را از فروشگاه‌ها تهیه کنید. مطمئن شوید که این محصولات به طور خاص برای از بین بردن ساس‌ها کاربرد دارند و به دقت همه دستورالعمل‌های استفاده از محصول را اجرا کنید
- سازمان بهداشت کانادا مسئول تنظیم مقررات مربوط به آفت‌کشها در کانادا است. اطمینان حاصل کنید که شماره ثبت محصولات کنترل آفات (PCP) روی برچسب محصول درج شده باشد.
- مواد آفت‌کش را روی گهواره کودکان، تخت نرده‌دار مخصوص بازی یا اسباب‌بازی‌های کودک استفاده نکنید
- برای استفاده از روش‌های شیمیایی باید با متخصصان مجاز کنترل آفات مشورت کرد.

### برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه خلاص شدن از شر ساس‌ها یا برای یافتن یک شرکت مجاز دفع آفات در منطقه خود، به این صفحه مراجعه کنید:

- دولت کانادا: ساس‌ها- چه موجوداتی هستند؟  
[www.canada.ca/en/health-canada/services/pest-control-tips/bedbugs-what-are-they.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/pest-control-tips/bedbugs-what-are-they.html)
- انجمن مدیریت آفات کانادا <http://pestworldcanada.net>