Punjabi - Number 96
April 2015

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਡੀਟ
Insect Repellents and DEET

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਕੀ ਹੈ?

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛਰਾਂ, ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਪ੍ਰੇ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪਦਾਰਥ ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਵਿਰੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਢਾਂ ਅਕਸਰ ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਰੜਕਵੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ (West Nile) ਵਾਇਰਸ ਕੀ ਹੈ?

ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਬਲਿਊਐਨਵੀ (WNV) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਮੱਛਰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਾਹਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖਾਂ, ਘੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵਾਹਕ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #88 ਵੈਸਟ ਨਾਇਲ ਵਾਇਰਸ ਦੇਖੋ।

ਡੀਟ (DEET) ਕੀ?

ਡੀਟ (DEET) ਐਨ, ਐਨ-ਡਾਏਈਥੇਲ-ਐਮ-ਟੌਲੂਅਮਾਇਡ (N,N-diethyl-m-toluamide) ਲਈ ਆਮ ਨਾਮ ਹੈ। ਡੀਟ (DEET) ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਵੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।ਡੀਟ (DEET) ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ,ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਹੈ। ਡੀਟ (DEET) ਮੱਛਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਚੜਾਂ ਕੋਲੋਂ ਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁਧ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉਤਪਾਦ ਲੱਭੋ।

ਚਿੱਚੜਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #01 ਚਿੱਚੜਾਂ ਦਾ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇਖੋ।

ਕੀ ਡੀਟ (DEET) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਡੀਟ (DEET) ਕੋਲੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੈ।ਪਰ,ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਲਾਇਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰ -ਰਸਾਇਣਕ ਢੰਗ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਉਮਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕੀ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਹਨ?

ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੇਧਾਂ

- **6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ।** ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਵਰਤੋ।ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਬੇਬੀ ਕੈਰੀਅਰ ਨੂੰ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- **6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ।** ਜਦੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਮੱਛਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਰ ਦਿਨ ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ 1 ਵਾਰੀ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਡਬਲਿਊਐਨਵੀ (WNV) ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਮਰ ਦੇ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲਾ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ।ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **2 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ।** 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲਾ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ। ਹਰ ਦਿਨ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਬਾਲਗ ਅਤੇ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ।** 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲਾ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ।

ਡੀਟ (DEET) ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਡੀਟ (DEET) ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣੋ।ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ:

ਡੀਟ (DEET) ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ
30%	6 ਘੰਟੇ
15%	5 ਘੰਟੇ
10%	3 ਘੰਟੇ
5%	2 ਘੰਟੇ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਟੋਟਕੇ:

- ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੇਵਲ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ ਜਿੰਨਾਂ ਦੇ ਲੇਬਲ ਉੱਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਪੈਸਟ ਕੰਟਰੋਲ ਪਰੌਡਕਟ (ਪੀ ਸੀ ਪੀ) ਨੰਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉਤਪਾਦ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਲੇਬਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਤ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੜ ਜਾਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਕੇਵਲ ਢੱਕੀ ਨਾ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਲਗਾਓ। ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਥਲੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਐਰੋਸੋਲ ਜਾਂ ਪੰਪ ਸਪ੍ਰੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਲੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖੁੱਲੇ ਜ਼ਖਮਾਂ, ਚੀਰਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਜਲਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਸੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਸਪ੍ਰੇ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਪ੍ਰੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਟੈਂਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਕੇਵਲ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਤੋ।
- ਸਪ੍ਰੇ ਅਤੇ ਐਰੋਸੋਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ, ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਤੋਂ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਲਗਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਤਾਂ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ ਤੋਂ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਇਕੱਠੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਪੜਿਆਂ ਦਾ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਪੋਇਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: ਗਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿੱਚ 604-682-5050 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ ਵਿੱਚ 1-800-567-8911 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਟ (DEET) ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਹਰੇਕ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ।

ਡੀਟ (DEET) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੀ-ਮੈਨਥੇਨ -3 (p-menthane-3) , 8 – ਡੀਓਲ (ਪੀਐਮਡੀ) (8-diol (PMD)) , ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੈਮਨ ਯੁਕਲਿਪਟਸ ਆਇਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ। ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਮੱਛਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ 2 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਬਲੈਕਫਲਾਈ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ 5 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦੀ ਸੁਰਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ 3 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਡੀਟ (DEET) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੂਸਰੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਪੀਕਾਰੀਡਿੰਨ ਹੈ ਵੀ ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਇਟਾਂ ਦੇਖੋ:

- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਇੰਨਸੈਕਟ ਰਿਪੈਲੈਂਟਸ (Government of Canada: Insect Repellents) http://healthycanadians.gc.ca/product-safety-securite-produits/pest-control-products-produits-antiparasitaires/pesticides/about-au-sujet/insect_repellents-insectifuges-eng.php
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਪੇਸਟੀਸਾਇਡ ਪਰੌਡਕਟ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਡਾਟਾਬੇਸ (Health Canada: Pesticide Product Information Database) www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pest/part/protect-proteger/publi-regist/index-eng.php#ppid

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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।

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority