ਖਟਮਲ
Bed Bugs

ਇੱਕ ਖਟਮਲ ਕੀ ਹੈ?

ਖਟਮਲ ਚਪਟੇ, ਲਮੂਤਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ, ਲਾਲ-ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੀੜੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਮੂਮਤੌਰ ਤੇ 5 ਤੋਂ 7 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਲੰਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਇੱਕ ਇੰਚ ਦਾ 3/8)। ਇਹ ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਟਮਲ ਨਿੰਮਫ (ਬੱਚੇ) ਲਗਭਗ 1 ਤੋਂ 4 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪੀਲੇ-ਸਫੇਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖਟਮਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਖੂਨ ਪੀ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਜੀਵੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਸੂਆਂ ਜਾਂ ਜੂੰਆਂ ਤੋਂ ਉਲਟ ਖਟਮਲ ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਖੂਨ ਪੀਣ ਲਈ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਫਤੈਵਾਰ ਖੂਨ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਨਾਨਾ ਖਟਮਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨਕਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 200 ਅੰਡਿਆਂ ਤੱਕ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖਟਮਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛੁੱਪ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਫੀਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ। ਇਹ ਘੱਰਾਂ, ਹੋਟਲਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈੱਲਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਟਮਲ ਕਪੜਿਆਂ, ਬੈਕਪੈਕਾਂ, ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਾਇਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਖਟਮਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਖਟਮਲ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਲਾਲ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਚਪਟੀ ਲਾਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਟਮਲ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾ ਢੱਕੇ ਹੋਏ (ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾ ਢੱਕੇ ਹੋਏ) ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਕੱਟਦੇ ਹਨ। ਵੱਢਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫਤੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਟਮਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣਾ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਕਰਕੇ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਤੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ। ਵਿਰਲੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੀਬਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਵੱਢਾਂ ਤੇ ਖੁਜਲੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੱਢਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ। ਰੋਗਾਣੂ ਰੋਧਕ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਿਨ (antihistamines) ਵਰਤਣਾ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਲ ਹੀ, ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਇਨਸੌਮਨੀਆ (ਸੌਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ) ਸਮੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਖਟਮਲ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ, ਖਟਮਲਾਂ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖਟਮਲ ਹਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕੇਤ ਭਾਲੋ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੱਦਰਾਂ, ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ, ਗੱਦੇ, ਪਲੰਘ ਦੇ ਫਰੇਮ, ਗਲੀਚਿਆਂ, ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ ਅਤੇ ਦਾਗ। ਦਾਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਲ ਅਤੇ ਕੁਚਲੇ ਗਏ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਤੋਂ ਹੈ
- ਮੋਲਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ (ਪੁਰਾਣੀਆਂ) ਚਮੜੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਜਿਥੇ ਖਟਮਲ ਛੁਪਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਖਟਮਲਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਛੁੱਪ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:

- ਪਲੰਘਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਸਮੇਤ, ਅਕਸਰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਕੇ
- ਉੱਖੜੇ ਹੋਏ ਵਾਲਪੇਪਰ ਦੀ ਮਰੰਮਤ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਫੇਸਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ
- ਲਕੜੀ ਵਾਲੇ ਬੈਡ ਫਰੇਮਾਂ, ਬੇਸਬੋਰਡਾਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਅਤੇ ਦਿਵਾਰਾਂ, ਛੱਤਾਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਫਰੇਮਾਂ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਚੀਰਾਂ ਅਤੇ ਦਰਾੜਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਕੇ
- ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਦਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਜਿਥੇ ਪਾਈਪਾਂ, ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਯੁਟਿਲਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪੰਛੀਆਂ,ਚਮਗਿੱਦੜਾਂ ਜਾਂ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੜਨ ਅਤੇ ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰੰਮਤ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਸੈਕੰਡ ਹੈਂਡ ਸਟੋਰਾਂ, ਗੈਰਾਜ ਸੇਲਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਜਾਂ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਖਟਮਲਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚੋ। ਸਟੋਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ, ਦੀ ਗੱਲ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਖਟਮਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਨਵੇਂ ਗੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਸੀ ਟਰੱਕ ਵਿੱਚ ਡਿਲਿਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੁਰਾਣੇ ਗੱਦੇ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਖਟਮਲਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:

- ਸਾਰਾ ਫਰਨੀਚਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਕਸ ਸਪ੍ਰਿੰਗਾਂ ਸਮੇਤ ਬੈਡਰੂਮ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਫੇ ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦੇ ਹੋ।
- ਫਰਨੀਚਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਸੋਫਿਆਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਸਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਥਲੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਪਏ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਫਿਆਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ਦੇ ਉਛਾੜ ਹਟਾਉਣੇ ਪੈਣ

- ਨਾਇਟਸਟੈਂਡਾਂ ਤੇ ਪਏ ਲੈਂਪਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਥਲੇ
- ਬੇਸਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਦਿਵਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਪਾਟਾਂ ਅਤੇ ਦਰਾੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ
- ਫਟੇ ਜਾਂ ਉੱਖਵੇ ਹੋਏ ਵਾਲਪੇਪਰ, ਸਜਾਵਟੀ ਬਾਡਰ, ਪੇਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ

ਪਛਾਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖਟਮਲ ਪਕੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੈਸਟ ਕੰਟਰੋਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਅਤਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਖਟਮਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਾਇਣਿਕ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਕਸਰ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਤਪਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਉਂਸੀਪਲ ਕਾਨੂੰਨ (ਬਾਇਲਾਅ) ਜਾਂਚਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਖਟਮਲਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਢੰਗ

ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ

ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵੈਕਿਊਮ, ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬੈਗ ਵਾਲੇ ਵੈਕਿਊਮ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਵੈਕਿਊਮ ਖਟਮਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੈਕਿਊਮ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਗੱਦੇ, ਬਾਕਸ ਸਪਰਿੰਗ ਅਤੇ ਪਲੰਘ ਸਮੇਤ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਗੱਦੇ ਦੀਆਂ ਸੀਣਾਂ ਤੋਂ ਖਟਮਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁਰਚਣ ਵਾਲਾ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ)
- ਵੈਕਿਊਮ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੁਟਵੇਂ ਢਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਵੈਕਿਊਮ ਅਟੈਚਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ
- ਵੈਕਿਊਮ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ
- ਬੈਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਲਈ, ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਕੈਨਿਸਟਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਗਾਰਬੇਗ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਮਿੱਟੀ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ।

ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਟੀਮ ਕਰਨਾ, ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣਾ:

- ਬਿਸਤਰਿਆਂ, ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬੈਕਪੈਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਫ ਕਪੜਿਆਂ, ਸਟੱਫ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਧੋਤੀਆਂ ਨਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਪੜਿਆਂ ਦੇ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਗਰਮ ਸੈਟਿੰਗ ਤੇ ਡਰਾਈ ਕਲੀਨ ਕਰੋ
- ਦੂਸਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਫ, ਸੁੱਕੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੈਵੀ ਡਿਊਟੀ ਬੈਗਾਂ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢਕਣਾਂ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਟੋਰੇਜ ਬਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਧੋਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭਾਫ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਟਮਲ 50º ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਟੀਮ ਕਲੀਨਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 100º ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸਟੀਮ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਭਾਫ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਾਰੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਛੂਹਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਾਫ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਹੋ ਸਕੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਟੀਮ ਕਲੀਨਰ ਨੂੰ ਆਹਿਸਤਾ ਚਲਾਓ। ਸੁੱਕੀ ਭਾਫ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਫ ਵਾਲੇ ਸਟੀਮਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਨਮੀ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਉੱਲੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਫਰੀਜ਼ਿੰਗ ਤਾਪਮਾਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (–19ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਦੀ ਇਕਸਾਰ ਠੰਡ ਦੇ 4 ਦਿਨ), ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਰੇ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਟਮਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚੜਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਿਲਾਫਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਜੇ ਜ਼ਿਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮੋਰੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਟੇਪ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਡਕਟ ਟੇਪ) ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰੋ। ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸਾਲ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਅਮਲ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਲੰਘ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੇ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਵੀ ਲਗਾਣੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਖਟਮਲਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਢੰਗ

- ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਚੂਨ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਸਪ੍ਰੇ, ਤਰਲ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਟਮਲਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਨਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਲੇਬਲ ਤੇ ਪੈਸਟ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ (ਪੀਸੀਪੀ) ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਬਾਂ, ਪਲੇਪੈਨਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਖਟਮਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਪੈਸਟ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕੰਪਨੀ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇੰਨਾਂ ਤੇ ਜਾਓ:

- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ: ਖਟਮਲ – ਉਹ ਕੀ ਹਨ? (Government of Canada: Bedbugs – What are they?) www.canada.ca/en/health-canada/services/pest-control-tips/bedbugs-what-are-they.html
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੈਸਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Canadian Pest Management Association) http://pestworldcanada.net