

## ساس Bed bugs

### ساس چیست؟

هستند. لکه‌ها ناشی از مدفوع آن‌ها و خون حشرات له‌شده است

- ساس‌های زنده یا مرده و پوست انداخته (قدیمی) آن‌ها

### چگونه از ساس‌ها جلوگیری کنم؟

مکان‌هایی را که ساس‌ها می‌توانند پنهان شوند را کاهش دهید:

- نواحی زیر را اغلب جاروبرقی بکشید:
  - زیر و پشت تمام مبلمان، به‌ویژه مبلمان اتاق خواب، از جمله تشک‌ها و پایه‌های تخت
  - زیر لامپ‌ها و سایر وسایل روی میزهای کنار تخت
- همچنین می‌توانید پایه‌های تخت را با وازلین بپوشانید تا از بالا رفتن ساس‌ها به روی تخت جلوگیری کنید
- کاغذ دیواری‌های پاره یا شل و حاشیه‌های تزئینی را تعمیر یا حذف کنید
- قاب‌های برق سست را سفت کنید
- تمام شکاف‌ها و درزهای روی قاب‌های چوبی تخت، بین پایه‌های دیوار، و در دیوارها، سقف‌ها، پنجره‌ها، قاب‌های در و مبلمان را پُر کنید
- نقاط ورود به دیوارهای مشترک با همسایه‌ها و دهانه‌هایی که امکان دسترسی به داخل دیوار را فراهم می‌کنند (مانند مناطقی که لوله‌ها، سیم‌ها و سایر خدمات شهری وارد می‌شوند) را بررسی کنید
- وسایل اضافی را حذف کنید
- مراقب باشید چه چیزی به خانه خود می‌آورید:
- مبلمان و روتختی‌های خریداری‌شده از فروشگاه‌های دست دوم، حراج‌های گاراژ یا وسایل کنار جاده‌ای را با دقت بررسی کنید. به گفته‌های صاحب فروشگاه یا فروشنده اعتماد نکنید
- اصرار کنید که تشک جدید قبل از تحویل بسته‌بندی پلمب شده باشد و قبل از ورود به خانه آن را بررسی کنید

### چگونه می‌توانم از شر ساس‌ها خلاص شوم؟

برای مقابله با آلودگی ساس، روش‌های کنترل فیزیکی و شیمیایی وجود دارد. کنترل مؤثر مستلزم تلفیق هر دو روش است. توصیه می‌شود از کمک یک متخصص مدیریت آفات واجد شرایط استفاده شود. شرکت‌های کنترل آفات اغلب از حشره‌کش‌های شیمیایی با حرارت بسیار بالا استفاده می‌کنند و احتمالاً چند بار باید انجام دهند.

خانه خود را برای وجود ساس بررسی کنید. تمام مناطقی که ساس‌ها می‌توانند در آن‌ها پنهان شوند (به بخش "چگونه از ساس‌ها جلوگیری

ساس‌ها حشرات کوچک، سریع‌العمل، بدون بال، با بدنی پهن و بیضی‌شکل هستند. اندازه آن‌ها از یک تا 10 میلی‌متر متغیر است و رنگ‌شان از زرد مایل به سفید تا قهوه‌ای مایل به قرمز تغییر می‌کند. ساس‌ها از خون انسان و حیوانات تغذیه می‌کنند. برخلاف انگل‌هایی مانند کک یا شپش، ساس‌ها بر روی میزبان خود زندگی نمی‌کنند، بلکه تنها برای تغذیه به آن‌ها سر می‌زنند. آن‌ها بیشتر در شب فعال هستند.

ساس‌ها مکان‌هایی را ترجیح می‌دهند که بتوانند به راحتی پنهان شده و به طور منظم تغذیه کنند، مانند مناطق خواب. آن‌ها معمولاً در خانه‌ها، هتل‌ها، خوابگاه‌های دانشجویی و پناهگاه‌ها یافت می‌شوند. ساس‌ها می‌توانند از طریق لباس‌ها، کوله پشتی‌ها، چمدان‌ها و کتاب‌ها به مکان‌های دیگر منتقل شوند.

### آیا ساس‌ها یک نگرانی بهداشتی هستند؟

نیش ساس معمولاً باعث ایجاد یک برآمدگی قرمز یا یک برجستگی صاف روی پوست می‌شود که ممکن است خارش داشته باشد. ساس‌ها معمولاً قسمت‌های باز بدن (که با لباس پوشیده نشده‌اند) مانند صورت، گردن، بازوها و دست‌ها را نیش می‌زنند. ممکن است یک تا دو هفته طول بکشد تا نیش‌ها بهبود یابند.

ساس‌ها به عنوان ناقل بیماری به انسان شناخته نشده‌اند. برخی افراد به نیش ساس هیچ واکنشی نشان نمی‌دهند، درحالی‌که برخی دیگر ممکن است واکنش پوستی خفیفی داشته باشند. در موارد نادر، افراد ممکن است واکنش‌های آلرژیک شدید داشته باشند.

از خاراندن محل نیش‌ها خودداری کنید تا از عفونت جلوگیری کنید و ناحیه آسیب‌دیده را تمیز نگه دارید. استفاده از کرم‌ها یا لوسیون‌های ضد عفونی‌کننده و همچنین آنتی‌هیستامین‌ها می‌تواند به تسکین علائم کمک کند.

برخی از افرادی که در خانه‌های آلوده زندگی می‌کنند، از تأثیرات سلامت روان مانند اضطراب و بی‌خوابی گزارش داده‌اند. اگر نگران علائم سلامت جسمی یا روانی خود هستید، لطفاً با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید یا با شماره 1-8-8 تماس بگیرید تا با یک پرستار رسمی صحبت کنید.

### چگونه بفهمم که ساس دارم؟

به دنبال علائم زیر باشید:

- آثار نیش روی بدن شما، به ویژه اطراف صورت، گردن، بازوها و دست‌ها
- نقاط تیره و لکه‌های روی ملحفه، بالش، تشک، قاب تخت، فرش، لباس و سایر وسایلی که در تماس نزدیک با بدن شما

کنم؟" مراجعه کنید) را بررسی کنید. اگر روی کاناپه می خوابید، حتماً آن را به طور کامل بررسی کنید. ممکن است برای بررسی دقیق تر نیاز به جدا کردن مبلمان و برداشتن روکش های صندلی ها و کاناپه ها باشد.

سعی کنید یک ساس برای شناسایی بگیرید. در صورت نیاز به کمک با یک متخصص کنترل آفات یا مقامات بهداشتی محلی خود تماس بگیرید.

صاحبان ساختمان ها باید قبل از اقدام، مقررات شهرداری را بررسی کنند تا اطمینان حاصل کنند که روش های کنترل به طور ایمن و قانونی انجام می شود.

### روش های کنترل فیزیکی برای زدودن ساس ها

بخار دادن، شستن و دور انداختن وسایل:

- لباس خواب، لباس و کوله پشتی را با آب داغ و مواد شوینده بشوید و با بالاترین درجه حرارت خشک کن خشک کنید
- وسایل کوچک غیرقابل شستشو و اقلای که فقط باید خشک شوی شوند را به مدت 30 دقیقه یا بیشتر در خشک کن با حرارت بالا قرار دهید
- وسایلی که نمی توان با آب داغ شست یا در خشک کن قرار داد، می توان با بخار تمیز کرد. بخارزن خشک یا بخارزن های کم بخار بهترین گزینه هستند زیرا رطوبت کمتری باقی می گذارند و خطر تشکیل کپک را کاهش می دهند. بخار فقط ساس هایی را که با آن تماس پیدا می کند می کشد، بنابراین دستگاه بخارزن را به آرامی حرکت دهید تا بخار تا حد ممکن در عمق نفوذ کند
- وسایل تمیز و خشک را در کیسه های پلاستیکی محکم با رنگ روشن و در بسته یا سطل های پلاستیکی با درپوش محکم نگهداری کنید
- هر وسیله ای که نمی توان شست، حرارت داد یا با بخار تمیز کرد را دور بیندازید و پس از آن روزانه جاروبرقی بکشید

جاروبرقی کشیدن:

جاروبرقی های دستی و جاروبرقی هایی با کیسه های پارچه ای یا شلنگ های پارچه ای برای زدودن ساس مناسب نیستند زیرا می توانند آلوده شوند. برای خانوارهایی که اعضای خانواده مبتلا به آلرژی یا آسم هستند، جاروبرقی با فیلتر HEPA توصیه می شود.

- تمام مکان هایی که ممکن است پناهگاه ساس ها باشند را جاروبرقی بکشید. از یک برس سیمی برای زدودن ساس ها و تخم های آن ها از درزهای تشک استفاده کنید

- کیسه جاروبرقی را در یک کیسه پلاستیکی در بسته دور بیندازید. کیسه پلاستیکی را در سطل زباله ای با درپوش محکم قرار دهید
- یک دستمال کاغذی را داخل انتهای شلنگ جاروبرقی قرار دهید و آن را با نوار چسب محکم ببندید تا از فرار ساس ها جلوگیری شود
- اتصالات جاروبرقی را با آب گرم و مواد شوینده بشوید
- جاروبرقی را در یک کیسه پلاستیکی بزرگ نگهداری کنید و آن را محکم ببندید
- برای جاروبرقی های بدون کیسه، مراحل بالا را دنبال کنید، اما همچنین محتویات مخزن را در یک کیسه زیاله پلاستیکی خالی کنید و کیسه را محکم بسته و فوراً دور بیندازید. مخزن گرد و غبار را با آب گرم و مواد شوینده بشوید

### روش های کنترل شیمیایی برای زدودن ساس ها

- می توانید محصولات اسپری، مایع و گرد و غبار را از فروشگاه ها خریداری کنید. اداره بهداشت کانادا بر محصولات آفت کش نظارت دارد تا مطمئن شود که با استانداردهای سلامتی و ایمنی کانادا سازگار هستند. قبل از خرید محصول، بررسی کنید که برچسب دارای شماره محصولات کنترل آفات (PCP) باشد و به طور خاص برای ساس ثبت شده باشد، و دستورالعمل ها را با دقت دنبال کنید
- هرگز از هیچ محصولی روی افراد، حیوانات خانگی یا ملاقه استفاده نکنید مگر اینکه برچسب به طور خاص چنین گفته باشد
- از آفت کش ها روی تخت نوزاد، پارک بازی یا اسباب بازی استفاده نکنید
- توصیه می شود از متخصصان آفت کش واجد شرایط برای اعمال روش های شیمیایی استفاده شود

### برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی خلاص شدن از شر ساس ها یا یافتن یک شرکت مجاز کنترل آفات در منطقه خود، به این آدرس مراجعه کنید:

- دولت کانادا: ساس ها - آن ها چه نوع 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  
[www.pestworldcanada.net](http://www.pestworldcanada.net)