HealthLinkBC

Punjabi – Number 95
September 2024

ਖਟਮਲ

Bed bugs

ਖਟਮਲ ਕੀ ਹੈ?

ਖਟਮਲ (bed bugs) ਛੋਟੇ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ, ਚਪਟੇ, ਅੰਡਾਕਾਰ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ ਖੰਭ ਰਹਿਤ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ 10 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪੀਲੇ-ਚਿੱਟੇ ਤੋਂ ਲਾਲ-ਭੂਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਟਮਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਪੀ ਕੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਜੀਵੀਆਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਸੂ ਜਾਂ ਜੂਆਂ, ਖਟਮਲ ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤੇ ੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਉਹ ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖਟਮਲ ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛੁਪ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰਾਂ, ਹੋਟਲਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਟਮਲ ਕੱਪੜੇ, ਬੈਕਪੈਕ, ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਖਟਮਲ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹਨ?

ਖਟਮਲ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਲ ਰੋੜਾ ਜਾਂ ਚਪਟਾ ਜਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਟਮਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੰਗੇ ਹਿੱਸੇ (ਜੋ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ) 'ਤੇ ਕੱਟਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰਾ, ਗਰਦਨ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ। ਕੱਟਣ ਦੇ ਜਖਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖਟਮਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਇਨਸੌਮਨੀਆ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ' ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਖਟਮਲ ਹਨ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ, ਗਰਦਨ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਗੱਦੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਫਰੇਮ, ਕਾਰਪੈਟ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਧੱਬੇ ਅਤੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣਾ। ਧੱਬਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਲ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕੁਚਲੇ ਹੋਏ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਲਹੂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਜਿਉਂਦੇ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਖਟਮਲ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਝੜੀ ਹੋਈ (ਪੁਰਾਣੀ) ਚਮੜੀ

ਮੈਂ ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਜਿੱਥੇ ਖਟਮਲ ਛੁਪ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ:
    - ਸਾਰੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੈੱਡਰੂਮ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਬਾਕਸ ਸਪ੍ਰਿੰਗਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
    - ਨਾਈਟਸਟੈਂਡਾਂ 'ਤੇ ਲੈਂਪਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਖਟਮਲ ਨੂੰ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੈੱਡ ਦੀਆਂ

ਲੱਤਾਂ 'ਤੇ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਫਟੇ ਜਾਂ ਢਿੱਲੇ ਵਾਲਪੇਪਰ ਅਤੇ ਸਜਾਵਟੀ ਬਾਰਡਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਟਾਓ
- ਢਿੱਲੀਆਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਫੇਸਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ
- ਲੱਕੜ ਦੇ ਬੈੱਡ ਫਰੇਮਾਂ 'ਤੇ, ਬੇਸਬੋਰਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ, ਛੱਤਾਂ, ਖਿੜਕੀਆਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਫਰੇਮਾਂ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਦਰਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਰਲਾਂ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ
- ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਐਂਟਰੀ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਕੰਧ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਪਾਈਪਾਂ, ਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਯੋਗਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਖਲਾਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ:

- ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਸਟੋਰਾਂ, ਗੈਰਾਜ ਸੇਲਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ। ਸਟੋਰ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਵਿਕਰੇਤਾ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰੋ
- ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਡਿਲੀਵਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਗੱਦੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਮੈਂ ਖਟਮਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬੈੱਡ ਬੱਗ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਕੀਟ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੈਸਟ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਕਸਰ ਰਸਾਇਣਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਖਟਮਲਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਖਟਮਲ ਛੁਪ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਮੈਂ ਬੈੱਡ ਬੱਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਦੇਖੋ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਫੇ 'ਤੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਫਰਨੀਚਰ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੋਫੇ ਦੇ ਕਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਛਾਣ ਲਈ ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਸਟ ਕੰਟਰੋਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬਿਲਡਿੰਗ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਉਂਸਪਲ ਉਪ-ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਲਾਜ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਭਾਫ਼ ਦੇਣਾ, ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਣਾ:

- ਬਿਸਤਰੇ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਬੈਕਪੈਕਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਲਾਂਡਰੀ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਸੁਕਾਓ
- ਛੋਟੀਆਂ ਨਾ-ਧੋਣਯੋਗ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਡ੍ਰਾਇਰ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖੋ
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਧੋਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੀ ਭਾਫ਼ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਫ਼ ਵਾਲੇ ਸਟੀਮਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਿੱਛੇ ਘੱਟ ਨਮੀ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਲੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਫ਼ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਛੂਹੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਡੂੰਘਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਫ਼ ਕਲੀਨਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ
- ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ, ਸੀਲਬੰਦ, ਹੈਵੀ-ਡਿਊਟੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੱਕਣਾਂ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੋ ਧੋਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਹੀਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ

ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ:

ਹੈਂਡਹੈਲਡ ਵੈਕਿਊਮ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬੈਗ ਜਾਂ ਫੈਬਰਿਕ ਦੀਆਂ ਹੋਜ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਵੈਕਿਊਮ ਖਟਮਲਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਅਣਉਚਿਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। HEPA ਫਿਲਟਰ ਨਾਲ ਵੈਕਿਊਮ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਦਮਾ ਹੈ।

- ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਖਟਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੱਦੇ ਦੀਆਂ ਸਲਾਈਆਂ ਤੋਂ ਖਟਮਲ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰਬ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਸੀਲਬੰਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਵੈਕਿਊਮ ਬੈਗ ਦਾ ਸਮਾਨ ਸੁੱਟੋ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਪਾਓ
- ਵੈਕਿਊਮ ਹੋਜ਼ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਿੱਚ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਟਮਲ ਨੂੰ ਬਚ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਟੇਪ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰੋ
- ਵੈਕਿਊਮ ਅਟੈਚਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਵੈਕਿਊਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ
- ਬੈਗ ਰਹਿਤ ਵੈਕਿਊਮ ਕਲੀਨਰ ਲਈ, ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੀਲ ਅਤੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਧੂੜ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤਰੀਕੇ

- ਤੁਸੀਂ ਰਿਟੇਲ ਸਟੋਰਾਂ 'ਤੇ ਸਪਰੇਅ, ਤਰਲ ਅਤੇ ਧੂੜ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਲੇਬਲ ਵਿੱਚ ਪੈਸਟ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ (PCP) ਨੰਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਟਮਲਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਲੋਕਾਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਉਪਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੇਬਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੰਘੂੜੇ, ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਰਸਾਇਣਕ ਉਪਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਖਟਮਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਪੈਸਟ ਕੰਟਰੋਲ ਕੰਪਨੀ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਬੈੱਡਬੱਗਸ - ਉਹ ਕੀ ਹਨ? www.canada.ca/en/health-canada/services/pest-control-tips/bedbugs-what-are-they.html
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੈਸਟ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ www.pestworldcanada.net