**کنه ها و پشه ها**

تغییرات اقلیمی باعث می شود که فصل های گرم سال گرمتر و طولانی تر شوند. درجه حرارت اوایل فصل بهار و اواخر فصل خزان در حال افزایش است و شب های کمتری به زیر صفر میرسد. این تغییرات آب و هوا تعداد روزهای فعال بودن کنه ها را افزایش می دهد و خطر ابتلا به امراض منتقله از طریق کنه مانند مریضی لایم (Lyme) و بابزیوز (Babesiosis) را افزایش می دهد.

همچنان تغییرات اقلیمی منجر به افزایش روزهای تابستانی گرم و روزهای با بارندگی شدید می شود. بارندگی بیشتر و فصل های گرم طولانی تر، روزهای تولید مثل و نیش پشه ها را افزایش می دهد و منجر به خطر بیشتر امراض منتقله از طریق پشه مانند ویروس West Nile (WNV) و Eastern Equine Encephalitis (EEE) می شود.

**چه کسی در معرض خطر بیشتر قرار دارد؟**

* افرادی که در فضای باز کار، بازی یا ورزش می کنند
* افرادی که حیوانات خانگی دارند و به بیرون از منزل می روند

**درین مورد چی کار کرده میتوانیم؟**

**کنه ها:**

* وقتی بیرون از منزل میروید لباس با آستین دراز، پطلون دراز و جوراب بپوشید
* پس از سپری نمودن وقت در بیرون از منزل، خود، اطفال و حیوانات خانگی خود را از نظر وجود کنه بررسی کنید
* از علائم امراض منتقله از طریق کنه، مانند بثورات ”bullseye“ آگاه باشید
* درباره نحوه [جلوگیری از امراض منتقله از طریق کنه](https://www.mass.gov/info-details/tick-borne-disease-prevention) بیشتر بدانید

**پشه ها:**

* هر زمان که خارج از خانه هستید از مواد دافع حشرات استفاده کنید
* لباس آستین دراز بپوشید
* برای جلوگیری از ساعات غروب تا طلوع در فصل اوج پشه، فعالیت های خارج از خانه را برنامه ریزی کنید
* چوکات جالی تخریب شده کلکین و دروازه را ترمیم کنید
* آب ایستاده را از مناطق اطراف خانه خود بردارید
* [درباره نحوه جلوگیری از امراض منتقله از طریق پشه بیشتر بدانید](https://www.mass.gov/mosquito-borne-diseases)

**درینجا معلومات بیشتر بیاموزید: [mass.gov/ClimateAndHealth](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**