**टिक र लामखुट्टेहरू**

जलवायु परिवर्तनले वर्षको तातो मौसमलाई तातो र लामो बनाउँदैछ। प्रारम्भिक वसन्त र ढिलो पतन तापमान बढ्दै गएको छ र चिसोभन्दा कम रातहरू छन्। यी मौसम परिवर्तनहरूले टिकहरू सक्रिय हुने दिनहरूको सङ्ख्या बढाउँछ र लाइम रोग र बेबेसियोसिसजस्ता टिकबाट हुने रोगहरूको जोखिम निम्त्याउन सक्छ।

जलवायु परिवर्तनले पनि भारी वर्षासँगै तातो गर्मीका दिन र दिनको सङ्ख्या बढिरहेको छ । धेरै वर्षा र लामो तातो मौसमले लामखुट्टेले प्रजनन र टोक्ने दिनहरू बढाउँछ जसले वेस्ट नाइल भाइरस (WNV) र पूर्वी इक्वाइन इन्सेफलाइटिस (EEE) जस्ता लामखुट्टेबाट हुने रोगहरूको ठूलो जोखिम निम्त्याउन सक्छ।

**को उच्च जोखिममा छ?**

* बाहिर काम गर्ने, खेल्ने वा व्यायाम गर्ने मानिसहरू
* घरपालुवा जनावर भएका मानिसहरू जो बाहिर बास्छन्

**हामीले यस बारेमा के गर्न सक्छौँ?**

**टिकहरू:**

* बाहिर जाँदा लामो बाहुला भएको कपडा, लामो प्यान्ट र मोजा लगाउने
* घरबाहिर समय बिताएपछि आफू, बच्चा र घरपालुवा जनावरहरूलाई टिकका लागि जाँच गर्नुहोस्
* टिकबाट हुने रोगहरूका लक्षणहरूका बारेमा थाहा पाउनु आवश्यक छ, जस्तै "बुल्सआइ" दाना
* [टिकबाट हुने रोगहरू](https://www.mass.gov/info-details/tick-borne-disease-prevention) कसरी रोक्ने भन्ने बारेमा थप जान्नुहोस्

**लामखुट्टेहरू:**

* तपाईं बाहिर हुनुभएको बेला किटनाशकहरूको प्रयोग गर्ने
* लामो बाहुला भएको लुगा लगाउने
* लामखुट्टेको सिजनमा साँझदेखि बिहानसम्मको समयबाट बच्नका लागि बाहिरी गतिविधिहरूको तालिका बनाउने
* क्षतिग्रस्त झ्याल र ढोकाको पर्दा मर्मत गर्ने
* तपाईंको घर वरपरका क्षेत्रहरूबाट खडा पानी हटाउने
* [लामखुट्टेबाट हुने रोगहरू कसरी रोक्ने भन्ने बारेमा जान्नुहोस्](https://www.mass.gov/mosquito-borne-diseases)

**यसमा गएर थप जान्नुहोस्:** [**mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**