



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 इकाइन एन्सेफलाइटिस (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 सक्छौं?

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](#) 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

