**کنه او میاسې**

اقلیمي بدلون د کال ګرم فصلونه لا ګرم او اوږدوي. د وختي پسرلي او ناوخته مني تودوخه زیاتېږي او تر صفر درجو ټیټې شپې کمې دي. د هوا دا بدلونونه د هغو ورځو شمېر زیاتوي چې کنې پکې فعالې وي او د کنې په سبب ناروغیو، لکه لایم (Lyme) او بابزیوز (Babesiosis) ګواښ زیاتوي.

اقلیمي بدلون دغه راز د اوړي د ګرمو ورځو او سختونو بارونونو ورځو شمېر زیاتوي. ډیر باران او د ګرمۍ اوږده فصلونه هغه ورځې زیاتوي چې میاسې پکې د مثل تولید کوي او نیش وهي، دا له میاسو د زیږېدونکو ناروغیو لکه ویسټ نایل ویروس (WNV) او د ختیځ اسب انسفالټ (EEE) ګواښ زیاتوي.

**څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟**

* هغه کسان چې له کوره بهر کار، لوبې یا تمرین کوي
* هغه کسان چې کورني ژوي بیرون ته بیایي

**موږ په دې اړه څه کولی شو؟**

**کنې:**

* کله چې له کوره بیرون یئ، اوږده لستوڼي، اوږد پتلون او جورابې واغوندئ
* کله چې بیرون تلئ، په ځان، ماشومانو او کورنیو ژوو کې مو کنې وګورئ
* د هغو ناروغیو له نښو نښانو خبر اوسئ چې له کنو زیږېږي، لکه ”bullseye“ د پوستکي بثورات
* په دې اړه نور زده کړئ چې [څنګه له کنې زیږېدونکو ناروغیو مخه ونیسو](https://www.mass.gov/info-details/tick-borne-disease-prevention)

**میاسې:**

* کله چې بیرون یئ، د حشراتو دفع کوونکو موادو څخه ګټه واخلئ
* اوږده لستوڼې لرونکې جامې واغوندئ
* له کوره بهر فعالیتونه مو مهالویش کړئ چې د میاسو د زیاتوالي فصلونو کې له ماښامه تر سهاره بیرون نه یئ
* د کړکیو او ورونو ماتې ښيښې جوړې کړئ
* د کور شاوخوا ولاړې اوبه مو لرې کړئ
* [په دې اړه لا ډیر زده کړئ چې څنګه له میاسو زیږېدونکو ناروغیو مخه ونیسئ](https://www.mass.gov/mosquito-borne-diseases)

**نور معلومات په دې پته ترلاسه کړئ:** [**mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**