

کنه او میاسې

اقلیمی بدلون د کال گرم فصلونه لا گرم 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 کني پکې فعالې وي او د کني په سبب ناروغيو، لکه لایم (Lyme) او بابزیوز (Babesiosis) گواښ زیاتوي.

اقلیمی بدلون دغه راز د اوږي د گرمو ورځو او سختونو بارونونو ورځو شمېر زیاتوي. ډیر باران او د گرمۍ اوږده فصلونه هغه ورځې زیاتوي چې میاسې پکې د مثل تولید کوي او نیش وهي، دا له میاسو د زیرېدونکو ناروغيو لکه ویسټ نایل ویروس (WNV) او د ختیځ اسب انسفالټ (EEE) گواښ زیاتوي.



څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟

- هغه کسان چې له کوره بهر کار، لوږې یا تمرین کوي
- هغه کسان چې کورني ژوي بیرون ته بیايي

موږ په دې اړه څه کولی شو؟

کني:

- کله چې له کوره بیرون یئ، اوږده لستونې، اوږد پتلون او جوراږې واغوندئ
- کله چې بیرون تلئ، په ځان، ماشومانو او کورنیو ژوو کې مو کني وگورئ
- د هغو ناروغيو له نښو نښانو خبر اوسئ چې له کنو زیرېږي، لکه “bullseye” د پوستکي بثورات
- په دې اړه نور زده کړئ چې څنګه له کني زیرېدونکو ناروغيو مخه ونیسو

میاسې:

- کله چې بیرون یئ، د حشراتو دفع کوونکو موادو څخه ګټه واخلي
- اوږده لستونې 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 کړکيو او ورونو ماتې ښیښې جوړې کړئ
- د کور شاوخوا ولاړې اوبه مو لرې کړئ
- په دې اړه لا ډیر زده کړئ چې څنګه له میاسو زیرېدونکو ناروغيو مخه ونیسئ

