

किरा निरोधकहरू प्रयोग गर्ने उपायहरू

1. लेबुलको निर्देशन तथा सावधानीहरू अनुसार शरीरको खुला भागहरू र कपडामा DEET सम्मिलित किरा निरोधकहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
2. 6 महिनाभन्दा कम उमेर बालबालिकहरूमा DEET सम्मिलित किरा निरोधकहरू प्रयोग नगर्नुहोस्। किराको टोकाइ तथा घाउहरू हुनबाट रोक्न वैकल्पिक उपायहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
3. बालबालिकामा DEET सम्मिलित किरा निरोधकहरू प्रयोग गर्दा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्:
 - DEET को न्यून मात्राको प्रयोग गर्नुहोस् — 10% सम्म
 - बालबालिकालाई किरा निरोधकहरू समाउन वा उनीहरू स्वयंले प्रयोग गर्न अनुमति नदिनुहोस्। वयस्कहरूले किरा निरोधकहरूलाई पहिले आफ्नो हातमा लगाएर मात्र बालबालिकालाई लगाइदिनुपर्छ।
 - साना बालबालिकाको हात, आँखा र मुख वरिपरि वा चोटपटक लागेको वा चिलाइरहेको छालामा यसको प्रयोग नगर्नुहोस्
 - उनीहरूको आँखाहरूमा किरा निरोधकहरूलाई पर्न नदिनुहोस्
 - छर्ने निरोधकहरूभन्दा दल्ले निरोधकहरू उपयुक्त हुन्छन्
 - खुल्ला क्षेत्रहरूमा छर्ने निरोधकहरू छर्दा बालबालिकालाई त्यहाँ श्वास फेर्न नदिनुहोस्
 - निरोधकहरूलाई बालबालिकाको पहुँच नहुने ठाउँमा राख्नुहोस् र बालबालिकालाई निल्न नदिनुहोस्
 - छालामा सीमित प्रयोग तथा कपडामा बढी प्रयोग गर्नुहोस्
 - बालबालिका घर फर्केपछि निरोधक प्रयोग गरिएको छालामा पानीले धुनुहोस् वा उनीहरूलाई नुहाइदिनुहोस्
 - किरा निरोधकहरू प्रयोग गरिएका कपडाहरूलाई साबुन र पानीले धुनुहोस्; र
 - शिशुहरू भएका आमाले उनीहरूलाई स्तनपान गराउनु अगाडि आफ्नो हात तथा शरीरको निरोधकहरूलाई धुन सल्लाह दिनुहोस्।
4. DEET सम्मिलित किरा निरोधकहरूको प्रयोगमा गर्भवती महिलाहरूलाई सुझाव दिनको लागि, कृपया [Family Health Service website](#) मा जानुहोस्।
5. लेबुलको निर्देशनहरू पालना गर्ने तथा उत्पादनको सुरक्षित प्रयोग गरेमा, DEET सम्मिलित किरा निरोधकहरू प्रयोग गर्नु हानिकारक हुँदैन। बिरलै अवस्थाहरूमा, DEET उत्पादनहरूको प्रयोगले छालामा बिबिरा आउन सक्छ। उच्च मात्राको DEET सम्मिलित भएको उत्पादनहरूको प्रयोग गर्ने कोही व्यक्तिहरूलाई वा DEET को धेरै मात्रा लगाउने कोही-कोही व्यक्तिले छालामा बिबिरा आउने, फोका आउने, छाला र श्लेष्मा झिल्लीमा चिलाउने अनुभव गर्छन्।
6. DEET बाहेक, IR3535, इकारिडिन (Icaridin) (पिकारिडिन (Picaridin) पनि भनेर चिनिने), इत्यादि जस्ता अन्य सक्रिय तत्वहरू भएका किरा निरोधकहरू पनि बजारमा उपलब्ध छन्। कुनै पनि किरा निरोधकहरूको प्रयोग गर्दा, समाजका सदस्यहरूलाई लेबुलको निर्देशन र सावधानीहरूको पालना गर्न सुझाव दिइन्छ।