

## ਬੈਂਡ ਬੱਗ

### ਬੈਂਡ ਬੱਗ ਕੀ ਹਨ?

ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੀੜੇ ਛੋਟੇ ਪਰਜੀਵੀ ਕੀੜੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਰਫ ਗਰਮ ਲਹੂ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਖੂਨ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਆਮ ਬਿਸਤਰੇ ਦਾ ਬੱਗ, ਸਿਮੈਕਸ ਲੈਕਟੂਲਰਿਯਸ, ਟ੍ਰੋਪੀਕਲ ਬੈਂਡ ਬਗ, ਸਿਮੈਕਸ ਹੈਮੀਪਟਰਸ. ਪਹਿਲਾ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ਼ਣ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਹਾਂਗ ਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਵਜੋਂ ਵੇਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ, ਕੈਨੇਡਾ, ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ, ਯੂਰਪ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਕੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ।

### ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਖਟਮਲਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਕੀ ਹੈ?

ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਖਟਮਲ ਅੰਡੇ, ਨਿੰਫ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਅੰਡੇ ਲਗਭਗ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 18 ਤੋਂ 25°C ਤੇ ਫੁੱਟਦੇ ਹਨ; ਨਿੰਫ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 14 ਤੋਂ 30 ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਗ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 9-18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛੇ ਤੋਂ ਸੱਤ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੈਂਡ ਬੱਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਟਕੇਸ, ਕੱਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਚਾਦਰ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ ਦੁਆਰਾ ਜਗ੍ਹਾ-ਜਗ੍ਹਾ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਕੀ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੀੜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ?

ਬੈਂਡ ਬੱਗ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

### ਬੈਂਡ ਬੱਗ ਇਨਫੈਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਖੇਤਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗ ਦੇ ਚੱਕਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਉੱਚ ਟਰਨਓਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਡੋਰਮ ਦੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਹੋਟਲ). ਦੰਦੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਕਸਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਢੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਚਿਹਰਾ, ਗਰਦਨ, ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ). ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦੀ ਦੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ 14 ਦਿਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਦੰਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਿਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛੋਟੇ ਲਾਲ ਚਟਾਕਾਂ ਤੱਕ, ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੱਕ. ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਕੱਟਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਡੰਗ ਖੁਜਲੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੈਕੰਡਰੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬਿਸਤਰ ਦੇ ਬੱਗ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਚਾਦਰਾਂ ਦੇ ਫੇਲਡ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗਾਂ ਦੇ ਐਕਸੋਸਕੇਲਟਨ ਜਾਂ ਜੰਗਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਚਟਾਕ (ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗਾਂ ਦੀ ਐਕਸਰੇਟਾ) ਗੱਦੇ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਫਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ.

### ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗਾਂ ਦੇ ਕੱਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗ ਦੇ ਕੱਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦੀ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਛਣਾਤਮਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਕਾਟ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ, ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਜੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੀੜੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

- ਗਰਮ ਪਾਣੀ (60 °C) ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਟੇਡ ਕੰਬਲ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਵੋ, ਫਿਰ ਸੂਰਜ-ਸੁੱਕਾਓ ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਕਰੋ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੀਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ (-18 °C) ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
- ਗਰਮ ਹਵਾ ਜਾਂ ਭਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੀਰਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਵਿਸਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ ਜਿੱਥੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਫਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਨੀਚਰ, ਚੀਰਾਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਵਿਸਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੀੜੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਬੈੱਡ ਬੱਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਟ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

### ਬੈੱਡ ਬੱਗ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ?

ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਖਤ-ਕੋਸ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ।
- ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਦੁਬਾਰਾ-ਸੀਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰੋ।

ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ

- ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ, ਸਿਰਹਾਣੇ, ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਅਪਹੋਲਸਟਰਡ ਫਰਨੀਚਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਬਦਲੋ;
- ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਾਰਪੇਟ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਬਨਿਟ ਜਾਂ ਸ਼ੈਲਫ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ

ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬੱਗਾਂ ਲਈ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਸਲਾਹ ਦੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਂਡਬੱਗਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ)

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ  
[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਦਰਭ ਲਈ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹੇਗਾ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

13 ਨਵੰਬਰ 2023 (13 November 2023)

## **Bed Bugs**

### **What are bed bugs?**

Bed bugs are small parasitic insects that feed solely on the blood of warm-blooded animals. There are two species of bed bugs causing nuisance to humans, namely the common bed bug, *Cimex lectularius*, and the tropical bed bug, *Cimex hemipterus*. The former is distributed worldwide while the latter is mainly found in tropical regions. Both species are found in Hong Kong.

Although the presence of bed bugs has traditionally been seen as a problem in developing countries, it has recently been spreading rapidly in parts of the United States, Canada, the United Kingdom, other parts of Europe and Korea.

### **What is the life cycle of bed bugs?**

Bed bugs go through the egg, nymph and adult stages. The eggs hatch in about one week at 18 to 25°C; the nymphal stage takes 14 to 30 days to complete. The life span of adult bed bugs may reach 9-18 months, and six to seven generations could be produced under favourable conditions per year. Bed bugs are usually transported from place to place through items such as luggage, clothing, bedding and furniture.

### **Do bed bugs spread disease?**

Bed bugs are currently not known to spread disease.

### **What are the signs of bed bug infestation?**

People at risk of getting bed bug bites when visiting a bed bug-affected area, especially for those who stay in areas with high turnover of occupants (e.g. dorm rooms and hotels). Bite marks are often found on body parts not covered while sleeping (e.g. face, neck, arms, and hands). These bite marks may take as long as 14 days to develop in some people. Individual responses to bites vary, ranging from no visible effect to small red spots, to more severe allergic reactions. Allergic symptoms can include enlarged bite marks and painful swellings at the bite site. Bites may cause itching, which can lead to excessive scratching that increases the chance of secondary skin infection.

Bed bugs may be found in the fold of mattresses and sheets. In addition, bed bugs' exoskeletons or rusty-colored spots (bed bugs' excreta) may be found on the mattress or nearby furniture.

## **How to manage bed bug bites?**

Bed bug bites usually resolve in one to two weeks. Individuals should avoid scratching the bites and keep the affected area clean. Symptomatic treatment can be given to relieve discomfort. Seek medical advice if symptoms persist or get worse. For patients with severe allergic reaction to bites, hospitalization with supportive management may be required.

## **What to do if signs of bed bug are found?**

- Wash infested blankets and bedclothes in hot water (60°C), then sun-dry or iron
- Seal items that cannot be heat-treated in plastic bags and place in a freezer (-18°C) for 24 hours
- Apply hot air or steam directly to the cracks and crevices where bed bugs are found
- Apply residual insecticides to treat furniture, cracks and crevices in floors and walls where bed bugs are found
- Consider appointing a pest control company for providing professional services on bed bug control and prevention

## **Any special advice for people traveling to bed bug-affected areas?**

### Before Trip

- Use hard-cased luggage if possible to prevent bed bugs from attaching to it.
- Pack your clothing in re-sealable plastic bags to prevent bed bugs from attaching to it.

### During Trip

- Check beds, pillows, mattress and upholstered furniture for bed bugs, and change room if there are signs of bed bugs;
- Avoid placing luggage on carpet, place it on cabinet or shelf
- Keep clothing in luggage and keep luggage closed when not in use

### After Trip

- Check luggage and clothing carefully for bed bugs
- If in doubt, manage the clothing and items with hot water and steam as advised above.

Guidelines on Bedbugs Prevention and Control in Domestic Premises (by  
Food and Environmental Hygiene Department)

13 November 2023