

## ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਕੀੜਾ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਮੱਧਾਂਕੀੜੇ

1. ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਤੇ DEET ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਲਾਗੂ ਕਰੋ।
2. 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਖੀਆਂ-ਮੱਚਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ DEET ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ\*। ਵੈਕਟਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਅਤੇ ਡੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿਕਲਪਕ ਉਪਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।
3. ਕਦੋਂ DEET ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਰਿਪੈਲੈਂਟ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹਨ:
  - DEET ਦੀ ਘੱਟ ਗਾੜ੍ਹਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ — 10% ਤੱਕ\*
  - ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ। ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਦਵਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਉਤੇ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ
  - ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੇ ਸਾਧਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ
  - ਰੇਲ-ਆਨ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਸਪਰੇ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
  - ਖੁਲ੍ਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਪੈਲੈਂਟ ਸਪਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ
  - ਸਟੇਰ ਰਿਪੈਲੈਂਟਸ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਨਾ ਦਿਓ
  - ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੋ
  - ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹਾਓ
  - ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ; ਅਤੇ
  - ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਰਿਪੈਲੈਂਟ ਧੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ

\* ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, 2 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ DEET ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ 30% ਤੱਕ DEET ਵਾਲੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ DEET ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#)।
5. DEET ਵਾਲੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, DEET ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ DEET ਦੀ ਉੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾਪਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ DEET ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ, ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਧੱਫੜ, ਛਾਲੇ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਝੱਲ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦੀ ਜਲਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਸੀ।

6. DEET ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਧਕ ਹੋਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤੱਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ IR3535, ਆਈਕੈਰੀਡਿਨ (ਪਿਕਾਰੀਡਿਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਆਦਿ ਵੀ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ

[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

ਨੁਵਾਦਿਤ 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.

26 ਜੁਲਾਈ 2023 (26 July 2023)

## Tips for using insect repellents

1. Apply DEET containing insect repellents to exposed parts of the body and clothing in accordance with label instructions and precautions.
  2. Avoid using DEET containing insect repellents in infants under 6 months of age\*. Use alternative measures to prevent vector bites and stings.
  3. When DEET containing insect repellents are to be used in children:
    - Use lower concentration of DEET — up to 10%\*
    - Do not allow children to handle insect repellents or apply it by themselves. Adults should apply insect repellents to their own hands and then put it on children
    - Do not apply to young children's hands, around eyes and mouth, or on broken or irritated skin
    - Do not let insect repellents get into their eyes
    - Roll-on preparations are preferable to sprays
    - Spray repellents in open areas and do not allow children to breathe in
    - Store repellents out of the reach of children and do not allow children to swallow them
    - Limit application to the skin and reinforce application to clothing
    - Wash children's treated skin with water or bathe them after they have returned indoors
    - Use soap and water to wash the clothes exposed to insect repellents; and
    - Advise nursing mothers to wash repellents off their hands and body before breastfeeding their infants
- \* For children who travel to countries or areas where mosquito-borne diseases are endemic or epidemic and where exposure is likely, children aged 2 months or above can use DEET-containing insect repellents with a concentration of DEET up to 30%.
4. For recommendation of pregnant women using DEET containing insect repellent, please visit the [Family Health Service website](#).
  5. Using insect repellents containing DEET should not be harmful if label instructions are followed and the product is used safely. In rare cases, using DEET products may cause skin rashes. Some persons who used products containing a high concentration of DEET or who were exposed to excessive amounts of DEET have experienced skin rashes, blisters, and skin and mucous membrane irritation.

6. Apart from DEET, insect repellents with other active ingredients, e.g. IR3535, Icaridin (also known as Picaridin), etc. are also available in the market. When using any insect repellent, members of the public are advised to follow the label instructions and precautions.

26 July 2023