

PANGALAGAAN ANG SARILI

- **Iwasan** ang paglabas tuwing panahon ang mga lamok
- **Magsuot** ng damit na may mahabang manggas, at mahabang pantalon na hindi matingkad ang kulay.
- **Gumamit** ng repellent tuwing panahon ng mga lamok.
 - Ang pinaka mabisang sangkap ay **DEET**.
 - **Sundan ang mga direksyon sa pag-gamit**
 - **Itago nang husto para hindi maabot ng mga bata.**

**PAGSUGPO
NG
Lamok
For
Public Health**



**City and County of San Francisco
Department of Public Health**

**MAYROON BA
KAYONG LAMOK
SA INYONG
PAMAMAHAY,
SA LUGAR NG INYONG
TRABAHO,
O KAYA SA
LUGAR NA ITATAYO?**

Environmental Health Branch,
Complaint Program
1390 Market St., Suite 210, San Francisco, Ca. 94102

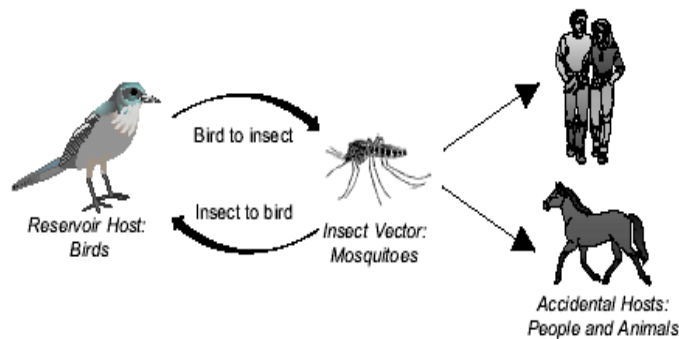
(415) 252-3805

www.sfdph.org/dph/eh/WestNile

MARAMING KARAMDAMAN NG TAO NA LUMAGANAP NG DAHIL SA MGA LAMOK

ANG PINAKA MABUTING PROTEKSYON LABAN SA MGA SAKIT NA SANHI NG LAMOK AY ANG PAG-IIWAS SA MGA ITO, PAGSASAGAWA NG MGA HAKBANG UPANG MATIGIL ANG PAGDAMI NG LAMOK AT ANG PANGANGALAGA NG SARILI.

TRASMISSION CYCLE



ANG MGA LAMOK AY NAMUMUGAD SA MGA LUGAR NA MAY NAPAG-IIPUNAN NG TUBIG TULAD NG MGA LUBAK, KANAL AT MGA BUKAS NA LALAGYAN. KAHIT KAUTING TUBIG AY SAPAT UPANG MAGPALAGANAP NG LIBU-LIBONG MGA LAMOK SA LOOB NG ISANG LINGGO.

MGA BAGAY NA DAPAT GAWIN UPANG MASUGPO ANG PAMUMUGAD NG LAMOK SA INYONG BAHAY, TRABAHO O KOMUNIDAD

1. *Takpan ang mga luma at gamit na gulong. Ang mga gulong ang pinaka importanteng bahay-tirahan ng mga lamok sa bansang ito.*
2. *Siguraduhin na malinis ang mga alulod at mga lagusan ng tubig mula sa bubong. Lagyan ng mantika ang mga salulo o di kaya alamin mula sa garden center – kung paano gumamit ng “mosquito dunks”.*
3. *Ang mga bagay na maaring pagipunan ng tubig tulad ng lata, drum, tubo, timba at iba pa, ay dapat itapon, takpan o ibaliktad upang hindi makasahod ng tubig.*
4. *Lagyan ng butas sa ilalim ang mga malalaking lalagyan tulad ng “recycling containers.”.*
5. *Siguraduhin na ang mga kapaligiran ay hindi pantay at kung maaring mas mataas ang isang lugar upang dumaloy ang tubig. Tagpian ang mga lubak.*
6. *Panatiliin na walang damo ang mga kanal upang laging dumaloy ang tubig sa ilalim.*
7. *Upang mag-ulat hingil sa madalas na pagdami ng lamok o di kaya’y paghingi ng impormasyon, tumawag sa (415) 252-3805.*