

## ओछ्यानको कीराहरू (उडुसहरू)

### उडुस के हो?

**उडुसहरू** साना परजीवी कीराहरू हुन् जसले तातो रगत भएका जनावरहरूको रगतमा मात्र खाना खान्छन्। दुई प्रजातिका उडुसहरू छन्, जसले मानिसहरूलाई अफ्ठ्यारो पार्छ, त्यो हो सामान्य उडुस, *सिमेक्स लेक्टुलरियस*, र ट्रपिकल उडुस, *सिमेक्स हेमिप्टेरस*। पहिलो विश्वव्यापी रूपमा वितरण छ, जबकि दोस्रो मुख्यतया ट्रपिकल क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यी दुवै प्रजाति हडकडमा पाइन्छन्।

उडुसहरूको उपस्थितिलाई परम्परागत रूपमा विकासोन्मुख देशहरूमा समस्याको रूपमा हेरिएको भए तापनि पछिल्लो समय यो संयुक्त राज्य अमेरिका, क्यानाडा, संयुक्त अधिराज्य, युरोप र कोरियाका अन्य भागहरूमा तीव्र गतिमा फैलिरहेको छ।

### उडुसको जीवन चक्र के हो?

उडुसहरू अण्डा, अप्सरा र वयस्क चरणहरू मार्फत जान्छन्। अण्डाहरू लगभग एक हप्तामा 18 देखि 25°C तापक्रममा निस्कन्छन्; अप्सरा चरण पूरा गर्न 14 देखि 30 दिन लाग्छ। वयस्क उडुसको आयु 9-18 महिना सम्म पुग्न सक्छ र प्रत्येक वर्ष अनुकूल परिस्थितिमा ६ देखि ७ पुस्ताहरू उत्पादन गर्न सकिन्छ। उडुसहरू सामान्यतया सामान, लुगाफाटा, ओछ्यान र फर्निचर जस्ता वस्तुहरू मार्फत एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पुग्दा पाइन्छ।

### के उडुसले रोग फैलाउँछ?

उडुसले अहिले रोग फैलाउँछ भन्ने थाहा छैन।

### उडुसको संक्रमण को संकेत के हो?

उडुस प्रभावित क्षेत्रमा जाँदा उडुसले टोक्ने जोखिम भएका व्यक्तिहरू, विशेष गरी ती व्यक्तिहरू जो धेरै व्यक्तिहरू परिवर्तन हुने क्षेत्रहरूमा बस्छन् (उदाहरणका लागि छात्रावास कोठा र होटलहरू)। सुतेको बेला नछोपिएका शरीरका अङ्गहरू (जस्तै: अनुहार, घाँटी, पाखुरा र हात) मा टोकेका दागहरू प्रायः पाइन्छन्। यी टोकेका निशानहरू केहि व्यक्तिहरूमा विकसित हुन 14 दिनसम्म समय लाग्छ। टोकाइमा व्यक्तिगत प्रतिक्रिया विभिन्न हुन्छन्, कुनै प्रभाव नदेखिने देखि साना रातो दागहरू, थप गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रियाहरू सम्म। एलर्जिका लक्षणहरूमा टोकेको ठाउँमा टोकेका दागहरू र पीडा दायी सुन्निने समावेश हुन सक्छ। टोकाइले खुजली हुन सक्छ, जसले अत्यधिक चिलाउन सक्छ जसले छाला संक्रमणको सम्भावना बढाउँछ। उडुस गद्दाहरू र चादरको फोल्डमा फेला पर्न सक्छ। यसबाहेक, उडुसको एक्सोस्केलेटन वा जंग-रंगीन धब्बाहरू (उडुसको मल मूत्र) गद्दा वा नजिकैको फर्निचरमा फेला पर्न सक्छ।

### उडुसको टोकाइको कसरी व्यवस्थापन गर्ने?

उडुसको टोकाइ सामान्यतया एक देखि दुई हप्तामा समाधान हुन्छ। व्यक्तिहरूले टोकाइबाट बच्नुपर्छ र प्रभावित क्षेत्र सफा राख्नुपर्छ। असहजताबाट छुटकारा पाउन लक्षणयुक्त उपचार दिन सकिन्छ। यदि लक्षणहरू रहिरहन्छन् वा खराब हुन्छन् भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस्। टोकाइबाट गम्भीर एलर्जी भएका बिरामीहरूको लागि, सहायक व्यवस्थापनको साथ अस्पतालमा भर्ना हुनु आवश्यक हुन सक्छ।

## उडुसको लक्षण देखिएमा के गर्ने?

- संक्रमित कम्बल र ओछयानको लुगालाई तातो पानी (60°C) मा धुनुहोस्, त्यसपछि घाममा सुकाउनुहोस् वा इस्त्री गर्नुहोस्
- ताप-उपचार गर्न नसकिने वस्तुहरू प्लास्टिकको झोलामा सील गर्नुहोस् र फ्रिजर (18°C) मा 24 घण्टाको लागि राख्नुहोस्
- तातो हावा वा बाफ लाई सीधै टूट-फूट र चिरिएको ठाउँहरू लागू गर्नुहोस् जहाँ उडुसहरू पाइन्छन्
- फर्निचर टूट-फूट, चिरिएको ठाउँहरू, भुइँ र भित्ताहरू जस्ता उडुसहरू भेटिने ठाउँहरूलाई उपचार गर्न अवशिष्ट कीटनाशकहरू लागू गर्नुहोस् ।
- उडुस नियन्त्रण र रोकथाममा व्यावसायिक सेवाहरू प्रदान गर्न कीट नियन्त्रण कम्पनी नियुक्त गर्न विचार गर्नुहोस्

## उडुस प्रभावित क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्ने व्यक्तिहरूको लागि कुनै विशेष सल्लाह ?

यात्रा गर्नु अघि

- यदि सम्भव भएमा उडुस संलग्न हुनबाट रोक्न कडा केस भएको लगेज प्रयोग गर्नुहोस् ।
- उडुसहरू यसमा संलग्न हुनबाट रोक्नका लागि पुनः सील गर्न सकिने प्लास्टिक ब्यागहरू मा तपाईंको लुगाहरू प्याक गर्नुहोस्।

यात्राको क्रममा

- ओछयान, तकिया, गद्दा र उडुसको लागि असबाब फर्निचर जाँच गर्नुहोस्, र यदि उडुसको संकेत छ भने कोठा परिवर्तन गर्नुहोस्
- कार्पेटमा लगेज नराख्नुहोस्, यसलाई क्याबिनेट वा शेल्फमा राख्नुहोस्
- लुगा लगेजमा राख्नुहोस् र प्रयोगमा न आउँदा लगेज बन्द राख्नुहोस्

यात्रा पछि

- उडुसको लागि लगेज र लुगाहरू सावधानी पूर्वक जाँच गर्नुहोस्
- यदि शङ्का छ भने, माथिको सल्लाह अनुसार तातो पानी र बाफले लुगा र वस्तुहरू प्रबन्ध गर्नुहोस्।

[घरेलु परिसरमा बेडबग्स रोकथाम र नियन्त्रणसम्बन्धी दिशा निर्देशहरू \(खानाद्वारा र पर्यावरण स्वच्छता विभाग\)](https://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/library/pdf_pest_control/bedbugs.pdf)

[https://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/library/pdf\\_pest\\_control/bedbugs.pdf](https://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/library/pdf_pest_control/bedbugs.pdf)

13 नवंबर 2023 (13 November 2023)