

## किरा विकर्षक को प्रयोग सुझावहरू

1. लेबलको निर्देशन अनुसार शरीर र कपडाका खुला भागहरूमा र सावधानीपूर्वक DEET समावेश भएको किरा विकर्षक प्रयोग गर्नुहोस् ।
2. 6 महिना भन्दा कम उमेरका शिशुहरूलाई DEET समावेश भएको किरा विकर्षक प्रयोग नगर्नुहोस्\* । किराको टोकाई र डसाई रोक्न वैकल्पिक उपायहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
3. बच्चाहरूमा DEET समावेश भएको किरा विकर्षकको प्रयोग गर्दा :
  - कम एकाग्रता भएको DEET को प्रयोग गर्नुहोस् - 10% सम्म\*
  - बच्चाहरूलाई किरा विकर्षक सम्हाल्न वा आफैले प्रयोग गर्न नदिनुहोस् ।  
वयस्कहरूले आफ्नो हातमा किरा विकर्षक लिएर बच्चाहरूलाई लगाइदिनु पर्छ
  - साना बच्चाहरूको हातमा, आँखा र मुखको वरपर, वा फुटेको वा चिलाउने छालामा नलगाईदिनुहोस्
  - उनीहरूको आँखामा किरा विकर्षक पर्न नदिनुहोस्
  - स्प्रे गर्ने भन्दा रोल-अन गर्नेलाई प्राथमिकता दिनुहोस्
  - खुला क्षेत्रहरूमा विकर्षक छर्कनुहोस् र केटाकेटीलाई त्यसमा साँस लिन नदिनुहोस्
  - विकर्षकलाई केटाकेटीहरूको पहुंच बाहिर भण्डारण गर्नुहोस् र बच्चाहरूले त्यसलाई निल्न नदिनुहोस्

- छालामा कम लगाउनुहोस् र कपडामा बढी लगाउनुहोस्
- बच्चाहरु भित्र फर्किए पछि पानीले उनीहरुको छालामा लगाइएको भाग पखाल्नुहोस् वा नुहाइदिनुहोस्
- किरा विकर्षक लगाइएको लुगा साबुन र पानी प्रयोग गरेर धुनुहोस्; र
- आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउनु अघि स्तनपान गराउने आमाहरुले उनीहरुको हात र शरीर धुने सल्लाह दिनुहोस्

लामखुटेद्वारा सर्ने रोगहरुको प्रकोप वा महामारी हुने जोखिम हुनसक्ने देशहरुमा वा क्षेत्रमा यात्रा गर्ने 2 महिना वा बढी उमेर भएका बच्चाहरुले 30% सम्म DEET-समावेश भएको किराहरुको विकर्षक प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

4. गर्भवती महिलाहरुलाई DEET समावेश भएको किरा विकर्षक प्रयोग गर्ने सिफारिसको लागि, कृपया [परिवार स्वास्थ्य सेवा वेबसाइट](#) मा जानुहोस् ।
5. लेबलको निर्देशन पालना गरि उत्पादनको सुरक्षित प्रयोग गरिएमा DEET समावेश भएको किराहरुको विकर्षक प्रयोग गर्नु हानिकारक हुँदैन । दुर्लभ अवस्थाहरुमा, DEET उत्पादनहरुको प्रयोगले छालामा डाबरहरु गराउन सक्छ । उच्च एकाग्रता समावेश भएको DEET को उत्पादनहरु प्रयोग गर्ने केही व्यक्तिहरुले छालामा डाबर, फोकाहरु आउने, र छाला र सिंगान आउने झिल्लीमा चिलाउने अनुभव गरेका हुन्छन् ।
6. DEET बाहेक, अन्य सक्रिय सामाग्रीहरु भएका किरा विकर्षकहरु, जस्तै IR3535, इकारिडिन (पिकारिडिन को रूपमा पनि चिनिने), आदि पनि बजारमा उपलब्ध छन् । कुनै

पनि किरा विकर्षक प्रयोग गर्दा, सर्वसाधारणहरूलाई लेबलको निर्देशन र सावधानीहरू पालना गर्न सल्लाह दिइन्छ ।

**23 मार्च 2018**

23 March 2018