



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# کھٹمل کا بحران



五星健康五星家  
社區健康教育計劃  
20週年紀念  
Five Stars Health, Five Stars Home  
Community Health Education Project  
20th Anniversary 2003 - 2023

کھٹمل کی موجودگی کو روایتی طور پر ترقی پذیر ممالک میں ایک مسئلہ کے طور پر دیکھا جاتا رہا ہے، یہ حال ہی میں امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، یورپ اور کوریا کے دیگر حصوں میں تیزی سے پھیل رہا ہے۔



## کھٹمل

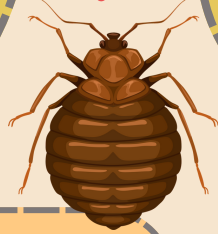
- کھٹمل چپٹے، بیضوی شکل کے اور بغیر پروں کے کیڑے ہوتے ہیں
- صرف گرم خون والے جانوروں کے خون سے خوراک لیتے ہیں
- عام طور پر دن کے وقت دراڑوں، شگافوں اور تاریک جگہوں پر چھپ جاتے ہیں
- کھٹمل انڈے، جوانی اور بالغ پن کے مراحل سے گزرتے ہیں
- خاص ٹھنڈے ماحول میں کھانا کھائے بغیر ایک سال تک زندہ رہ سکتے ہیں

### بالغ کھٹمل

زندگی کا دورانیہ: 9-18 ماہ  
ہر سال سازگار حالات میں چھ سے  
سات نسلیں پیدا کر سکتے ہیں  
ناپ میں تقریباً 6 ملی میٹر لمبائی

جوانی کا مرحلہ 14  
سے 30 دن کا ہوتا ہے

تقریباً ایک ہفتے میں  
18 سے 25 ڈگری  
سینٹی گریڈ پر انڈے  
سے نکلتے ہیں



### کھٹملوں کے چھپنے کی عام جگہیں

- گدوں کی تہوں اور لچھوں میں، سپرنگ کی کنڈلیوں، شگافوں اور پلنگوں کی کھوکھلی جگہوں میں
- کرسیوں اور صوفوں کی پوشش
- ڈھیلے وال پیپر کے پیچھے
- دیوار پر تصویروں کے پیچھے
- دروازے اور کھڑکیوں کے خول کے نیچے
- بیس بورڈز کے پیچھے
- لائٹوں یا الماریوں میں

### کھٹمل کیسے پھیلتے ہیں

کھٹمل رینگتے ہیں، اپنے آپ کو فرنیچر اور سامان سے جوڑتے ہیں، اور یہاں تک کہ کمیونٹی میں پھیلنے کے لیے انسانی جسم کو بطور راستے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

### کھٹمل کی نشانیاں

بستر کی چادروں یا گدوں پر زنگ آلود یا سرخی مائل داغ چھوٹے بلکے پیلے رنگ کے انڈے یا انڈے کے چھلکے سفید، بیضوی انڈے جو تقریباً ایک سیب کے بیج جتنے بڑے ہوتے ہیں کائے کے نشان اکثر جسم کے ان حصوں پر پائے جانا جو سوتے وقت نہیں ڈھانپے جاتے (جیسے چہرہ، گردن، بازو اور ہاتھ)

## کھٹملوں سے پیدا ہونے والے خطرات

- جلد میں جلن/جلد پر دھبے پڑ سکتے ہیں
- ان کے کاٹنے کے نتیجے میں راتیں بے نیند ہو سکتی ہیں
- \* کھٹمل کبھی بھی تجرباتی طور پر بیماری کی منتقلی میں اہم ثابت نہیں ہوئے ہیں۔

## کھٹمل پر قابو پانا اور روک تھام



احاطے کی باقاعدہ صفائی اور ویکومنگ



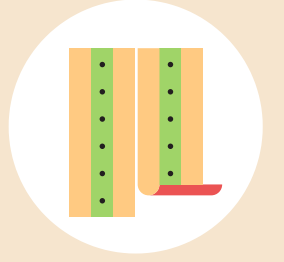
بستر اور کپڑوں کی باقاعدگی سے دھلائی اور معائنہ



غیر مرطوب گھریلو ماحول کو برقرار رکھنا



استعمال شدہ فرنیچر سے گریز کرنا



ڈھیلے وال پیپرز کو تبدیل کرنا اور دراڑوں اور شگافوں کو بند کرنا

## اگر کھٹمل کی موجودگی کی علامات پائی جاتی ہیں، تو ہمیں کرنا چاہیے

- متاثرہ کمبل اور بستر کے کپڑوں کو گرم پانی (60 ڈگری) میں دھوئیں، پھر دھوپ میں خشک کریں یا استری کریں
- ایسی اشیاء جو گرم نہیں ہو سکتی پلاسٹک کے تھیلوں میں سیل کریں اور فریجز میں (-18 ڈگری) 24 گھنٹے کے لیے رکھیں
- گرم ہوا یا بھاپ براہ راست دراڑوں اور شگافوں پر لگائیں جہاں کھٹمل پائے جاتے ہیں
- جہاں کھٹمل پائے جائیں وہاں کیڑے مار دوا لگائیں
- کھٹمل پر قابو پانے اور روک تھام کی خاطر پیشہ ورانہ خدمات فراہم کرنے کے لیے پیسٹ کنٹرول کمپنی کو بلانے پر غور کریں



## سفر کی تجاویز

### جب آپ سفر کر رہے ہوں،

- جب آپ بانگ کانگ واپس آئیں
- کھٹمل کے لیے سامان اور کپڑوں کو احتیاط سے چیک کریں
- اوپر دیے گئے مشورے کے مطابق گرم پانی اور بھاپ سے کپڑوں اور اشیاء کا بندوبست کریں

- اگر ممکن ہو تو سامان کا سخت بیگ استعمال کریں
- کھٹمل کے کسی بھی نشان کے لیے ہوٹل کے کمرے کا معائنہ کریں
- قالین پر سامان رکھنے سے گریز کریں
- جب استعمال میں نہ ہوں تو بیگ بند رکھیں
- سامان کو پلاسٹک کے تھیلے میں بند کریں اور ہوٹل سے نکلتے وقت پلاسٹک کے تھیلے کو ضائع کر دیں

حوالہ جات:

محکمہ خوراک اور ماحولیاتی حفظان صحت  
چائینیز یونیورسٹی آف بانگ کانگ  
محکمہ برائے تحفظ صحت

مندرجہ بالا معلومات  
صرف حوالہ کے لیے  
ہیں۔

ایڈیٹر: ایم وائی مان  
ایس ایل لیونگ

30/11/2023  
کو تجدید ہوئی

