TORONTO

Fact Sheet

मार्च 2008

खटमल

खटमल क्या हैं?

खटमल, कीड़ा-मकोड़े हैं जो एक जो एक वयस्क के रूप में बिना पंख वाले अंडाकार शरीर के होते हैं। खानेपीने से पहले वे 1/4 इंच लम्बे होते हैं और कागज की तरह सपाट होते हैं। खानेपीने के बाद, उनका रंग गाढ़ा लाल हो जाता है और वे फूल जाते हैं। उनके अंडों का रंग सफेद-सा होता है, आकार में नाशपाती की तरह और आकार में सुई की नोक जितना। 10-15 अंडों का झुंड, दरारों और सुराखों में पाया जा सकता है। खटमल का जीवन-काल एक वर्ष का है जिस दौरान मादा 200-400 अंडे दे सकती है जो भोजन की मात्रा और तापमान पर निर्भर करते हैं। अंडे फूटने में 10 दिन लगते हैं।

खटमल क्या खाते-पीते हैं?

खटमल, मानव का खून पीना पसंद करते हैं, लेकिन अन्य स्तनपायी पशुओं और पक्षियों को भी डस सकते हैं। खटमल, रात के समय काटते हैं, और मनुष्य के पूरे शरीर पर काटते हैं, खासकर चेहरे, गर्दन, शरीर के ऊपरी भाग, भुजा और हाथ के आसपास। खटमल बिना खाए पिये 6 माह तक रह सकते हैं। दोनों, नर और मादा खटमल काटते हैं।

क्या मैं खटमलों सें बीमार हो सकता हूँ?

अभी तक खटमलों द्वारा किसी छुतही बीमारी फैलने की कोई जानकारी नहीं है। अधिकतर लोगों को पता ही नहीं चलता कि खटमल नें उन्हें काटा है, लेकिन कुछ लोग इस काटने के प्रति काफी संवेदनशील होते हैं और उन्हें स्थानीय प्रतिक्रिया हो सकती है। काटी हुई जगह को खुजाने से इन्फैक्शन हो सकता है।

खटमल मेरे घर में कैसे आते हैं?

खटमल, घरों में सामान के साथ आते हैं जैसे कि फर्नीचर और कपड़े। यदि आपको लगता है कि आपको खटमल की समस्या है, तो निम्न स्थानों में जीवित खटमल या उनके ढाँचे को देखें:

- गद्दे और बौक्स स्प्रिंग की तह, चुन्नट, घनाश्म और झोल में
- बिस्तर की फ्रेम और हैड बोर्ड की दरारों में
- कुर्सी, सोफा, बिस्तर, कूड़े के ढक्कन के नीचे
- सोफे और कुर्सियों की गद्दियों के बीच
- गलीचे और कार्पेट के नीचे और कार्पेट के किनारों में
- पर्दों की मोड़ के बीच
- दराज में
- बेसबोर्ड के पीछे और खिड़की के चारों ओर और दरवाजे की फ्रेम में
- इलैक्ट्रिकल प्लेट और ढीले वौल-पेपर, पेन्टिंग और पोस्टर के पीछे
- प्लास्टर की दरार में
- टेलिफोन, रेडियो और घड़ियों में

खटमल, पाइप, बिजली के तार और अन्य छेदों के मार्ग से एक अपार्टमैन्ट से दूसरे अपार्टमैन्ट में भी जा सकते हैं। यदि ये ज्यादा मात्रा में हैं, तो कमरे में मीठी-सी गंध भी आ सकती है।

यदि मेरे घर में खटमल हों तों मैं क्या कर सकता हूँ?

खटमल से निपटने का सबसे अच्छा तरीका है, इन्टीग्रेटेड पैस्ट मैनेजमैन्ट (आई. पी. ऐम.), जो ऐसे कई तरीकों और सामग्री का उपयोग करते हैं जो मानव स्वास्थ्य और वातावरण के लिए कम से कम हानिकारक होते हैं।

1) अपने स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या पेशेवर पैस्ट कन्ट्रोल औपरेटर से सलाह लें यह निश्चित करने के लिए कि आपके यहाँ वास्तव में खटमल हैं।
2) अपने गद्दे और बैड फ्रेम की जाँच करें, खासकर मोड़, सुराख और नीचे और अन्य स्थान जहाँ खटमलों के छिपने की संभावना हो।
3) वैक्यूम के नौज़ल अटैचमैन्ट से खटमल और उनके अंडो को पकड़ लें। गद्दे, बैड फ्रेम, बेसबोर्ड और बिस्तर के नजदीक कोई भी सामान हो तो सबकी सुराखों पर वैक्यूम करें। रोज वैक्यूम करना और उसे तुरन्त खाली करना जरूरी है।
4) बिछौने को ज्यादा से ज्यादा गरम पानी में धोएं और उसे गरम ड्रायर में 20 मिनट रखें। तकिये और गद्दे प्लास्टिक से ढाँकें।
5) अनावश्यक सामान हटाएँ।
6) बेसबोर्ड, लकड़ी के बैड-फ्रेम, फर्श और दीवार की दरारों और सुराखों को कौकिंग से सील करें। उखड़ रहे वौल-पेपर की मरम्मत करें या उसे हटाएं, लाइट स्विच के ढक्कन को कसकर बंद करें, और पाइप, तार या घर में आनेवाले अन्य बिजली-पानी के मार्गों को ठीक से सील करें (दो घरों को जोड़ने वाली दीवाल पर विशेष ध्यान दें)।
7) ग्लू बोर्ड या चिपकने वाला टेप (कार्पेट टेप अच्छा काम करता है) इधर-उधर रखकर खटमल पकड़ें और स्थिति की रोज जाँच करें। कोई भी सामान जो आप घर में लाएं उसकी ठीक तरह जाँच करें।
8) पेशेवर पैस्ट कन्ट्रोल सेवाओं से सलाह लें और मानव व वातावरण को कम से कम हानिकारण तरीकों के बारे में चर्चा करें।

यदि आप कीटनाशक द्वारा इन्हें मारने का निर्णय लेते हैं, तो पेशेवर पैस्ट कन्ट्रोल सेवाओं से अधिक जानकारी प्राप्त करें। कम से कम जहरीले पदार्थों का उपयोग करें और निर्माताओं के आदेशों का पालन करें।

चाहे आप इन्टीग्रेटेड पैस्ट मैनेजमैन्ट का इस्तेमाल करते हैं या कीटनाशक का, आपको दस दिन तक कुछ न कुछ खटमल दिखते रहेंगे। यह स्वाभाविक है। यदि आपको दो सप्ताह के बाद भी खटमल ज्यादा संख्या में दिखते हैं तो पेशेवर पैस्ट कन्ट्रोल सेवा से सम्पर्क करें।

खटमल का काटा कैसा दिखाई देता है?

जब खटमल, लोगों को काटता है तो वह अपना थूक काटने के स्थान के अंदर पहुँचा देता है, जिससे चमड़ी में खुजली और जलन होने लगती है। खटमल काटे की व्यक्गित प्रतिक्रिया अलग-अलग होती है। खटमल काटे का घाव कई बार लोगों को पता भी नहीं चलता है, या लगता है कि पिस्सू या मच्छर ने काट लिया है या चमड़ी की अन्य तकलीफ लगती है।

साहित्य में 4 तरह की फुंसियों का वर्णन मिलता है :

1) सबसे ज्यादा आम घाव फुंसी में स्थानीय लाल और खुजली वाला सपाट होता है। संस्थापित खटमल काटा सीधी पंक्ति में 3 वर्गों में बाँटा जा सकता है, जिसे ब्रैकफास्ट, लंच और डिनर कहते हैं।
2) छोटे उठे हुए लाल सूजे घाव भी आम हैं।
3) असाधारण मामलों में लोगों को बड़े, उठे हुए, अक्सर खुजली वाले, लाल घाव हो सकते हैं।
4) खटमल के थूक के प्रति ज्यादा संवेदनशील लोगों को खून या पानी से भरी बड़ी फुंसी हो सकती है।

खटमल अक्सर शरीर के खुले हिस्सों में काटता है, जिनमें चेहरा, गर्दन, हाथ, बाँह, पाँव का निचला हिस्सा और पूरा शरीर शामिल है।

मैं खटमल काटे का इलाज कैसे कर सकता हूँ?

अधिकतर खटमल काटे के घाव अपने आप ठीक हो जाते हैं और उन्हें इलाज की जरूरत नहीं होती हैं। चमड़ी को साफ रखें और न खुजाने की कोशिश करें। यदि काटने की जगह बहुत खुजलाती है तो आपका डाक्टर खुजली कम करने के लिए कोई क्रीम या ऐन्टीहिस्टामीन दवा दे सकता है। बहुत ज्यादा खुजाए जाने पर किसी दूसरे दर्जे के इन्फैक्शन के लिए ऐन्टीबायोटिक्स भी दी जा सकती है।

खटमल को घर में आने से मैं कैसे रोक सकता हूँ?

- हालांकि एकदम साफ घरों और होटलों में भी खटमल हो सकते हैं, नियमित घर सफाई खटमलों की भीड़ को रोक सकती है, इसमें गद्दों की वैक्यूमिंग भी शामिल है। बेकार के सामान को हटाएं ताकि खटमलों को छिपने के लिए कम से कम अवसर मिले।
- फर्नीचर और कपड़े खरीदते समय सावधान रहें। खरीदे हुए पुराने सामान की ठीक से जाँच करें, और दुकानदार से पूछने में संकोच ना करें कि खटमल के लिए सामान की जाँच की गई थी या नहीं।
- सड़क किनारे से खरीदा हुआ फर्नीचर और कपड़े घर लाते समय सावधानी बरतें। ये चीजें खटमल से भरी हो सकती हैं।
- यात्रा के समय निम्नलिखित सावधानी बरतें :
  - **कपड़े और फर्नीचर की जाँच करें** - गद्दे और बौक्स स्प्रिंग की सभी सुराखों और दरारों की जाँच करें, और खून के निशान या जीवित खटमल ढूंढने का प्रयास करें। खटमल का सबूत मिलने पर दूसरे कमरे का आग्रह करें।
  - **अपने सामान की रक्षा करें** - अपना सभी सामान अपने लगेज में रखें और लगेज को प्लास्टिक से लपेटकर रखें ताकि खटमल आपके लगेज के अंदर न आ सकें। लगेज को शैल्फ पर या फर्श से दूर रखें।
  - **बिस्तर की रक्षा करें** - बिस्तर को दीवाल से दूर रखें, बिस्तर की चादर को गद्दे के नीचे दबाएं और कम्बल को फर्श छूने से बचाएं।
  - **घर लौटने पर** - अपने लगेज को अपने घर से अलग स्थान पर रखें, जैसे कि गराज। लगेज की जाँच करें। अपने सभी कपड़े ज्यादा से ज्यादा गरम पानी में धोएं और गरम ड्रायर पर 20 मिनट रखें।

अधिक जानकारी के लिए:

- टोरन्टो पब्लिक हैल्थ - www.toronto.ca/health या 416-338-7600
- इफैक्टिव कन्ट्रोल औफ बैड बग्स, हैल्थ कनेडा, पैस्ट मैनेजमैन्ट रैग्यूलेटरी एजन्सी - http://www.pmra-arla.gc.ca/english/consum/bed_bugs-e.html#2