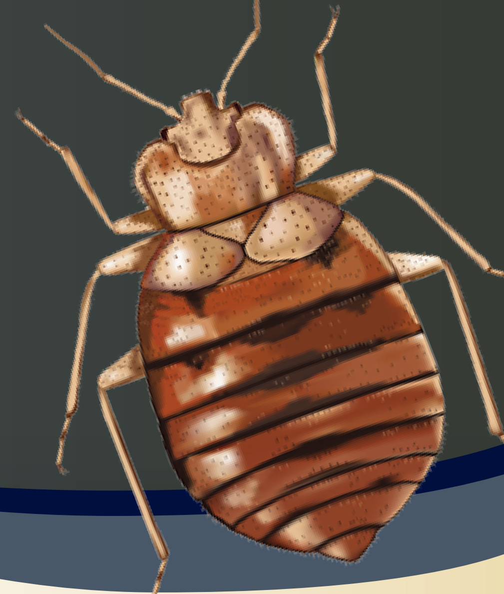
ਖਟਮਲ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸ਼ੀਟ



ਖਟਮਲ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਖਟਮਲ ਛੋਟੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਲਗ਼ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੇਬ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖੀ ਖ਼ੂਨ 'ਤੇ ਪਲ਼ਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਣ ਪਿੱਛੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਟਮਲ ਦੇ ਖੰਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਛਾਲ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੇੜੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਆਕਾਰ (ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਹੂਣੇ)

ਖਟਮਲ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਕਿ ਖਟਮਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖਟਮਲ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਵਾਲੀ ਲਾਲ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਖਟਮਲ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਣ ਦੌਰਾਨ ਛੇੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸੇ ਹੀ ਆਮ ਜਗ੍ਹਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਕਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੱਟਣ ਦੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇੱਕ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਖਟਮਲ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖਟਮਲ ਦਾ ਜੀਵਨ-ਚੱਕਰ ਕੀ ਹੈ?

ਖਟਮਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਅੰਡੇ, ਲਾਰਵਾ (ਜਾਂ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਬੱਚੇ), ਅਤੇ ਬਾਲਗ਼। ਅੰਡਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੇ ਤੋਂ 17 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚੇ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਲਾਰਵਾ ਕੁਸੇ ਵਕਤ ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਬਾਲਗ਼ ਖਟਮਲ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖਟਮਲ ਕਿਵੇਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਬਾਲਗ਼ ਖਟਮਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਖ਼ੂਨ 'ਤੇ ਪਲਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਉਹ ਅੰਡੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਲਾਰਵੇ ਨੂੰ ਬਾਲਗ਼ ਖਟਮਲ ਬਣਨ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਖਟਮਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਣ ਪਿੱਛੋਂ ਖਟਮਲ ਆਪਣੇ ਛੁਪਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਜੋ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਸੌਂਦੇ ਹੋਣ, 'ਤੇ ਪਰਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖਟਮਲ ਮੇਰੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਖਟਮਲਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਂਭਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ। ਖਟਮਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਮੈਟਰੈੱਸਾਂ, ਬਾਕਸ ਸਪ੍ਰਿੰਗ, ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦੇ ਗਦੇ, ਘਰੇਲੂ ਵਸਤੂਆਂ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ (ਘਰ ਅੰਦਰ) ਖਟਮਲ ਮੌਜੂਦ ਹਨ?

ਖਟਮਲਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਦਰਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਅਕਾਰਨ ਕੱਟਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਲਾਲ ਸੋਜ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ।
- ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ, ਮੈਟਰੈੱਸਾਂ ਜਾਂ ਬਾਕ ਸਪ੍ਰਿੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਲ਼ੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਧੱਬੇ।
- ਲਾਰਵੇ ਤੋਂ ਲੱਥੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚੂਰੇ।
- ਜਿਉਂਦੇ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਖਟਮਲ।

ਜੇ ਖਟਮਲ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਿਲ੍ਹਾਬੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਧਨੀਏ ਜਿਹੀ ਮਿੱਠੀ ਮੁਸ਼ਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਖਟਮਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।

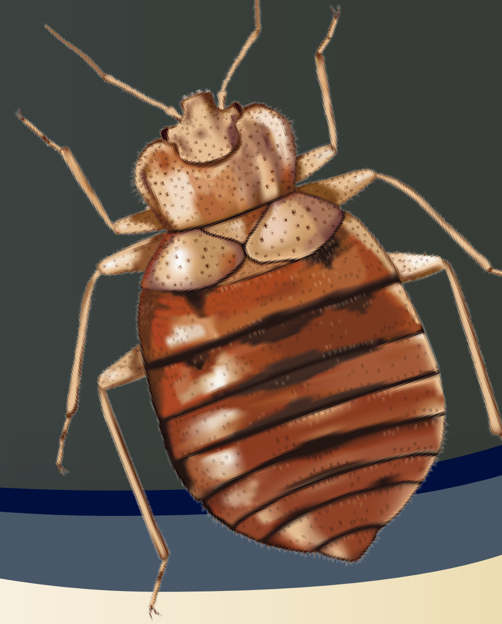
- ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖਟਮਲ ਜਾਂ ਖਟਮਲ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ, ਮੈਟਰੈੱਸਾਂ, ਬਾਕਸ ਸਪ੍ਰਿੰਗ, ਅਤੇ ਹੈੱਡਬੋਰਡ ਦਾ। ਜਿਉਂਦੇ ਖਟਮਲਾਂ, ਖਟਮਲ ਦੇ ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੇ ਧੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲ਼ੀ ਮਿਰਚ ਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਮਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਰੈਕ 'ਤੇ, ਬਾਥਟੱਬ 'ਚ, ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਫ਼ਾਫ਼ਿਆਂ 'ਚ ਰੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੀਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਦਰਜ ਕੰਮ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੈਕਿਊਮ ਬੈਗ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਗੈਰਬੇਜ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਗਰਮ ਡਰਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਸਾਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਲੋਡ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਹਾਈ ਹੀਟ 'ਤੇ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਖਟਮਲ ਮਰ ਜਾਣਗੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵਨ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।
- ਖਟਮਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ (ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ) ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸੁਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖਟਮਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

Winnipeg Regional Health Authority
Caring for Health
Office régional de la santé de Winnipeg
À l'écoute de notre santé
Manitoba

ਖਟਮਲ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸ਼ੀਟ



ਮੈਂ ਖਟਮਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਖਟਮਲ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਕਠਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਟਮਲ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੈੱਡ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਬੈੱਡ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਡਬਲ ਸਾਈਡਡ ਟੇਪ (ਟੇਪ, ਜਿਹੜੀ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਉਂ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ) ਲਾਅ ਦਿਓ। ਜੇ ਖਟਮਲ ਦਿੱਸਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ:

- ਫ਼ਰਸ਼, ਤਰੇੜਾਂ, ਦਰਾੜਾਂ, ਬੇਸਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਪੈਟਾਂ ਨੂੰ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਟੀਮ ਕਲੀਨ ਕਰੋ।
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਹਾਈ ਹੀਟ ਵਾਲੇ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਖਟਮਲਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਸਾਫ਼ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਮੈਟਰੈੱਸਾਂ ਉੱਤੇ ਖਟਮਲ ਪਰੂਫ਼ (ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਟਮਲ ਦਾਖ਼ਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋਣ) ਉਛਾੜ ਚੜ੍ਹਾਅ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ ਨਾਹ।
- ਪਰਚੂਨ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਰਸਾਇਣਕ ਸਪਰੇਆਂ, ਧੂੜਾਂ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਵਰਤੋ ਜੋ ਖਟਮਲ ਮਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਰਜਿਸਟਰਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣ। ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਧਿਆਣ ਨਾਲ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੀਟ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੀਟ (ਤਾਪਮਾਨ) ਨਾਲ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਟਮਲਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਖਟਮਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਖਟਮਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਪਾ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖਟਮਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਕ ਮਕਾਨ ਕੀਟਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੋਂ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀਟਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਾਏ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਦੀ ਹੇਠ ਦਰਜ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਲਿੰਕ:

ਵਿਨਾਪੈਗ ਰੀਜਨਲ ਹੈਲਥ ਅਥੌਰਿਟੀ:
www.wrha.mb.ca/healthinfo/a-z/files/BedBugs.pdf

ਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਵਿਨਾਪੈਗ:
http://www.winnipeg.ca/publicworks/bugline/insect_information/bedbugs.stm

ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਸਰਕਾਰ:
www.manitoba.ca/bedbugs