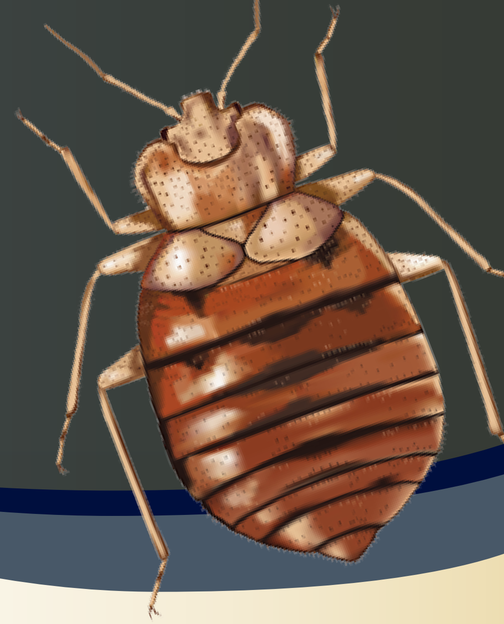
खटमल
तथ्य शीट



खटमल क्या हैं?

वयस्क खटमल, लगभग सेब के बीज के बराबर के छोटे, भूरे रंग के कीट होते हैं जो मनुष्य के खून पर जीते हैं। खून चूसने के बाद उनका आकार बढ़ जाता है और रंग चटक या गाढ़ा लाल हो जाता है। खटमल के पर नहीं होते और वे उड़ या कूद नहीं सकते। वे आमतौर पर लोगों के सोने की जगहों के आस पास पाए जाते हैं।

खटमल मेरे स्वास्थ्य पर कैसे असर डालते हैं?

वास्तविक आकार
(वयस्क, बिना खून चूसे)

इस बात के कोई सबूत नहीं हैं कि खटमल लोगों में बीमारी फैलाते हैं। खटमल के काटने की विविध प्रतिक्रियायें होती हैं - कोई प्रतिक्रिया न होने से लेकर खुजली वाले लाल चकत्तों तक। अगर खून चूसते समय खटमल को बाधा पड़ती है, तो वह उसी जगह एक से अधिक बार काटता है, जिससे एक ही स्थान पर कई काटने के निशान पड़ जाते हैं। काटने की जगह दर्द नहीं होता लेकिन एक या दो दिन बाद खुजली हो सकती है। काटने की जगह खुजलाने से संक्रमण हो सकता है। खटमल के काटने से कई लोग चिंतित और परेशान हो जाते हैं।

खटमल का जीवनक्रम क्या है?

खटमल के जीवन के तीन चरण होते हैं: अंडे, बच्चे (अथवा निम्फ़) और वयस्क। अंडों के ऊपर एक परत होती है, जिसकी मदद से वे चीज़ों से चिपके रहते हैं और आमतौर पर वे छह से 17 दिन में बाहर आते हैं। अंडे से निकलते ही बच्चे खून पीना शुरू कर देते हैं। वयस्क खटमल स्थान या परिस्थिति के आधार पर 12 महीने से अधिक समय तक जीवित रह सकते हैं क्योंकि खून चूसने के लिए कोई न मिलने पर वे निष्क्रिय हो जाते हैं।

खटमल कैसे ज़िंदा रहते हैं?

वयस्क खटमल मुख्यतः मानव रक्त पर ज़िंदा रहते हैं, जिसका उपयोग वे अंडे देने के लिए करते हैं। बच्चों (निम्फ़्स) को वयस्क खटमल बनने के लिए खून की ज़रूरत होती है। खटमल, जीवन के किस चरण में हैं, इस आधार पर आम तौर से तीन से 15 मिनट तक खून चूसते हैं। खून चूसने के बाद खटमल अपने छिपने के ठिकानों पर लौट जाते हैं जो सामान्यतया लोगों के सोने की जगह के पास होते हैं।

खटमल मेरे घर में कैसे घुसते हैं?

खटमल होने का मतलब यह नहीं है कि आपका घर साफ़-सुथरा नहीं है। खटमल सामान और फ़र्नीचर या घर की वस्तुओं के एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाते समय उनके साथ घुस आते हैं। इनमें सबसे आम हैं - गद्दे, बॉक्स, स्प्रिंग, कपड़े से मढ़ा फ़र्नीचर, घरेलू सामान, इलेक्ट्रॉनिक वस्तुएँ, पुस्तकें या तस्वीरें।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे घर में खटमल हैं?

खटमल के संभावित चिन्ह हैं:

- आपकी त्वचा पर अकारण काटने के निशान या लाल चकत्ते।
- बिस्तर की चादर, गद्दे या बॉक्स स्प्रिंग पर काले या गाढ़े लाल धब्बे।
- बच्चों (निम्फ़) की उतरी खाल।
- ज़िंदा या मरे हुए खटमल।

अगर खटमल बड़ी संख्या में मौजूद हैं, तो धनिया जैसी सीलन भरी या मीठी महक आ सकती है।

मैं खटमलों को अपने घर में घुसने से कैसे रोक सकता हूँ?

सबसे अच्छा तरीका तो यह है कि खटमल को घर में प्रवेश न करने दें।

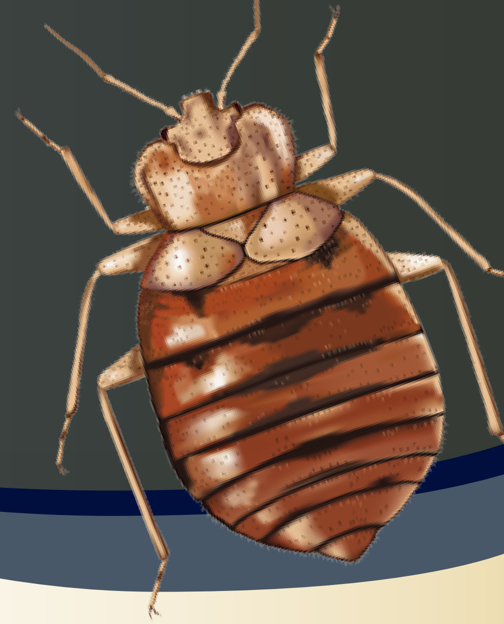
- इस्तेमालशुदा सामान में खटमल और उनके अंडे न हों - इसकी सावधानी से जाँच करें।
- यात्रा के दौरान अपने कमरे की विस्तृत जाँच करें, खास तौर पर गद्दे, स्प्रिंग और सिरहाने। ज़िंदा खटमल, उनके अंडे और काले कचरे या काली मिर्च जैसे पदार्थ की तलाश करें।
- अपने सामान को पलंग से दूर लेगज रैक पर, बाथ टब के अंदर या फिर प्लास्टिक बैग के अंदर रखें।

घर लौटने पर, अगर संभव हो तो:

- अपने सामान को वैक्यूम क्लीनर से साफ़ करें और वैक्यूम बैग को कचरे के प्लास्टिक बैग में बंद करके घर से बाहर रख दें।
- अपने सभी मैले कपड़ों को गर्म पानी से धोयें और गर्म ड्रायर से सुखायें।
- अपने सभी साफ़ कपड़ों को गर्म ड्रायर में रखें। ड्रायर को मध्यम से तेज़ गर्मी पर 15 से 20 मिनट तक चलाने से सभी चरणों के खटमल नष्ट हो जाने चाहिए।
- जमाव बिंदु पर रखने से खटमल रोके जा सकते हैं, लेकिन उनके अंडे मारने के लिए यह तरीका कारगर नहीं है।

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

खटमल तथ्य शीट



मैं खटमल से कैसे छुटकारा पा सकता हूँ?

घर के मालिक के लिए खटमल से छुटकारा पाना कठिन हो सकता है। अगर आपको लगता है कि आपके घर में खटमल हैं तो पलंग के पावों और आसपास फ़र्श पर दोनों और चिपकने वाले टेप लगायें। अगर खटमल मिलते हैं:

- फ़र्श, दरारों, संधियों, बेस बोर्ड और कालीनों को वैक्यूम या भाप से साफ़ करें।
- कपड़े और बिस्तर की चादर आदि को मध्यम से तेज़ ताप पर कम से कम 15 से 20 मिनट तक ड्रायर में रखें। उपचार पूरा होने तक साफ़ वस्तुओं को प्लास्टिक बैग में बंद रखें।
- गद्दों पर खटमल रोधक कवर चढ़ायें और उन्हें हटायें नहीं।
- खटमल मारने के काम में आने वाले पंजीकृत रासायनिक स्प्रे, डस्ट या पाउडर रिटेल स्टोर्स से ख़रीदें। उनके लेबल पढ़ें और निर्देशों का सावधानी से पालन करें। ज़रूरी नहीं है कि मात्रा में अधिक उत्पाद बेहतर भी हो।
- खटमल मारने वाले को बुलायें। बहुत से लोग अब गर्म उपचार के साथ-साथ रासायनिक उपचार भी करते हैं। पेशेवर व्यक्ति जानता है कि अच्छे नतीजे पाने के लिए विभिन्न उत्पादों और तरीकों का कैसे इस्तेमाल करें।

खटमल नियंत्रण के लिए कौन जिम्मेदार है?

अगर आप घर के मालिक हैं तो खटमल से मुक्ति पाने के लिए भी आप जिम्मेदार हैं। अगर आप किराए के घर में रहते हैं, तो खटमल से छुटकारा दिलाने की ज़िम्मेदारी मकान मालिक की है। खटमल से मुक्ति पाने के लिए मकान मालिक और किराएदार को मिलकर काम करना चाहिए। मकान मालिक खटमल मारने वाले को बुलाने की व्यवस्था करेगा और किरायेदार को बतायेगा कि वह कब आयेगा और उसके लिए रिहायशी हिस्से में क्या तैयारी करनी होगी। यह बहुत ज़रूरी है कि किरायेदार अपने रिहायशी हिस्से के उपचार के पहले और बाद की तैयारियों के बारे में मकान मालिक के निर्देशों का पालन करे। किरायेदार के लिए ज़रूरी है कि वह खटमल मारने वाले को अपने काम के लिए अपने रिहायशी इलाके में प्रवेश करने दे।

अपने अपार्टमेंट को कैसे तैयार करें, इसकी विस्तृत जानकारी के लिए मैनिटोबा सरकार की वेबसाइट देखें।

लिंक्स:

विनिपेग क्षेत्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण:
www.wrha.mb.ca/healthinfo/a-z/files/BedBugs.pdf

विनिपेग शहर:
www.winnipeg.ca/publicworks/bugline/insect_information/bedbugs.stm

मैनिटोबा सरकार:
www.manitoba.ca/bedbugs