



ПОСТЕЛЬНЫЕ КЛОПЫ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ
НИХ В ДОМЕ

The first version of this booklet was created by Port Phillip Community Group in 2009 and supported by the City of Port Phillip.

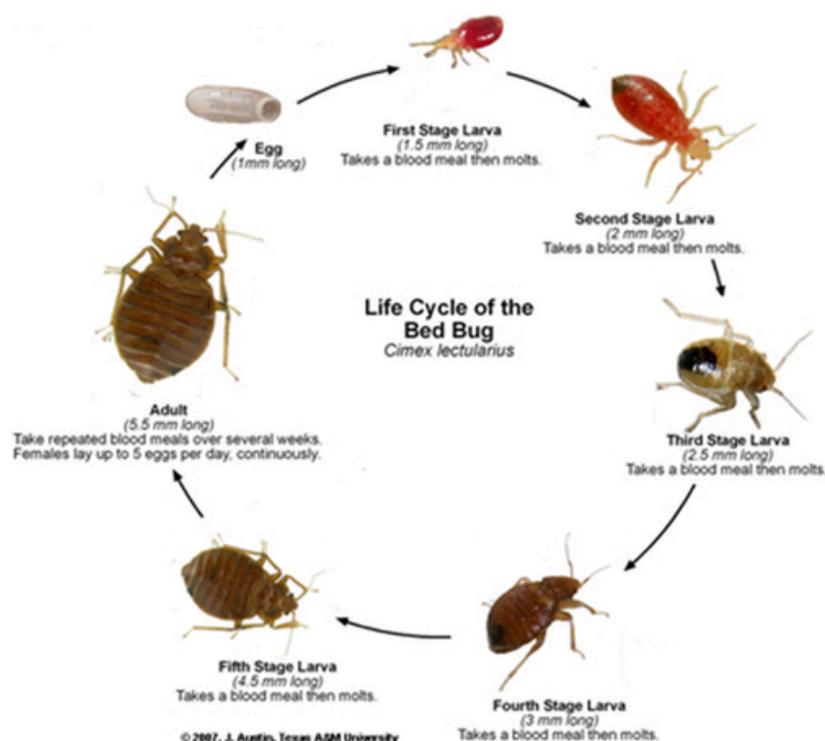
The 2026 edition was updated by Port Phillip Community Group and Better Health Network, with support from Better Health Network consumers.

Digital copies of this booklet are available on the PPCG website.

В вашем доме завелись постельные клопы?

В вашем доме могут быть постельные клопы, если:

- Укусы происходят преимущественно ночью.
- Укусы расположены аккуратными рядами.
- Укусы выглядят приподнятыми, красными, опухшими и зудящими.
- Вы обнаруживаете небольшие пятна крови на постельном белье.
- Вы можете увидеть клопов физически (хотя важно отметить, что их трудно обнаружить, поэтому вы не всегда сможете их увидеть).



Как распространяются постельные клопы?

Постельные клопы любят прятаться в небольших пространствах и процветают в беспорядке.

Они могут распространяться в жилых домах, таких как многоквартирные дома или общежития.

Они могут распространяться через одежду, мебель, обувь и сумки.

Они также могут распространяться через стены, воздуховоды систем отопления, охлаждения и вентиляции.

РАЗВЕНЧАНИЕ МИФОВ

Наличие постельных клопов не означает, что ваш дом грязный. Они могут проникнуть и в чистые дома!

Борьба с постельными клопами

Наиболее эффективным способом борьбы с постельными клопами является профессиональная обработка от вредителей.

Если вы проживаете в государственном или социальном жилье, вы можете связаться с управляющим вашим жильем, чтобы организовать обработку.

Если вы снимаете жилье у частного лица, вам, скорее всего, придется оплатить обработку самостоятельно. Однако, если вы считаете, что клопы появились из-за проблем со зданием или его конструкцией, обратитесь к своему арендодателю.

ВАЖНО

Избегайте использования безрецептурных спреев, поскольку они неэффективны и могут оказывать негативное воздействие на здоровье.

Контрольный список мер по борьбе с вредителями

За день до процедуры

- Уберите как можно больше хлама, уберите предметы с пола.
- Отодвиньте мебель от стен.
- Пропылесосьте пол и мягкую мебель.
- Высыпьте содержимое пылесоса в герметичный пластиковый пакет и выбросьте в мусорный контейнер на улице.

День проведения процедуры

- Стирайте одежду, постельное белье и, по возможности, шторы в режиме горячей стирки (60 градусов) и сушите в сушилке, если она есть.
- После мытья и сушки поместите эти вещи в герметичные черные пластиковые пакеты.

После процедуры

- Храните чистые вещи в герметичных пластиковых пакетах до окончания проведения двух обработок.
- В течение двух недель не следует пылесосить обработанные участки.
- Если вы меняете матрас, сделайте это до второй обработки.

Самостоятельное лечение

Уход за укусами

- Сопровивляйтесь желанию почесаться.
- Промойте антисептическим мылом.
- Для снятия отека используйте пакет со льдом.
- Обратитесь к фармацевту за рекомендациями по лечению.
- Обратитесь к врачу, если укусы приведут к инфицированию (отек, покраснение, ощущение тепла при прикосновении) или если у вас возникнет аллергическая реакция на укусы (укусы будут выглядеть как большие волдыри).

РАЗВЕНЧАНИЕ МИФОВ

Постельные клопы не переносят болезни от человека к человеку и не могут причинить серьезного вреда жизни.

Самостоятельное лечение

Забота о психическом здоровье

Для многих людей борьба с нашествием клопов может вызывать тревогу, нарушения сна, социальную изоляцию и депрессию. Если вы чувствуете, что это сказывается на вашем психическом здоровье, помощь доступна.

Ваш лечащий врач может помочь вам составить план оказания Психологической помощи и направить вас к соответствующим службам. В противном случае вы можете позвонить в Beyond Blue или Lifeline, чтобы поговорить с консультантом.

Консультации по телефону

Beyond Blue:

1300 22 46 36

Lifeline:

13 11 14

Предотвращение повторного появления постельных клопов

- Поддерживайте порядок в доме. Регулярно пылесосьте и выносите мусор.
- Стирка одежды и постельного белья при температуре 60 градусов уничтожит клопов на всех стадиях их развития.
- Приобретите чехол для матраса, чтобы защитить свою кровать от постельных клопов.
- Не храните вещи под кроватью.
- Заделайте трещины в мебели и стенах.
- Не подбирайте на улице бывшие в употреблении вещи, так как в них могут жить клопы.

Полезные контакты

Информация, направления к специалистам и поддержка

Port Phillip Community Group

P: 8598 6600

E: info-support@ppcg.org.au

Общественное здравоохранение

Better Health Network

P: 132 246

E: info@bhn.org.au

Консультации по вопросам аренды жилья

Tenants Victoria

Private Rental Support Line

P: 9416 2577

Public/Social/Rooming House Priority Line

P: 1800 068 860

