

You don't have
to be dirty to
get bed bugs,
but you must be
extra clean to
get rid of them.



788 E Woodoak Lane
Murray, UT 84107
385-468-3835

BED BUG CONTROL



saltlakehealth.org



BED BUG CONTROL



Do the following things for 2 weeks before trying chemical control

ABOUT BED BUGS

Bed bugs don't cause or spread any disease. If you itch from their bites, it's because you're having an allergic reaction.

Bed bugs are spread by:

- Moving clothes, backpacks or luggage that contain bed bugs from one place to another.
- Re-using furniture or bedding that already has bed bugs.

HOW TO SPOT A BED BUG

- Bed bug eggs are white and sticky, baby bed bugs have no color, and adults are brown-red and shaped like an apple seed.
- Look for brown/black spots on your bed or any walls and furniture around your bed.
- In bad cases they hide in any tight-fitting spaces they can find like behind windows, baseboards and picture frames.

DE-BUG BED/MATTRESS

1. Take the bed apart and clean it very well to get rid of all bed bugs and eggs.
2. Get a dust mite-proof mattress cover for your mattress and box spring and leave them on for a year.
3. Make mineral oil moats (also known as interceptors):
 - Put a half-inch of mineral oil in a clean tuna fish can.
 - Glue or tape something rough to the outside of the can.
 - Place each leg of the bed in the center of the can. Ensure the bed leg is not touching the side of the can.

ISOLATE BED

1. Place the bed 6 inches away from the wall.
2. Don't let any bedding touch the floor.
3. Don't place items on or near the bed such as shoes, backpacks, etc.

DRYER TREATMENTS

Heat will kill bed bugs and their eggs.

1. Place anything (clothes, bedding) that is dryer-safe in the dryer on high heat for 20 minutes.
2. If you currently have bed bugs, place your bedding in the dryer every morning for 20 minutes.



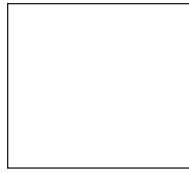
VACUUMING

Vacuuming does NOT kill bed bugs, but it helps to collect them

1. Vacuum every day wherever the carpet touches the baseboard. It is best to vacuum in the morning and use only the vacuum hose.
2. Empty your vacuum after each use in an outside garbage can.

DE-CLUTTER

- Remove any items from the floor or furniture where bed bugs can hide. Bed bugs can crawl into anything that is left on the floor.
- Bed bugs are attracted to your body heat and breath so if you change rooms, they may follow you and spread into other rooms.
- Bed bugs can infest any furniture, not just beds!



No es necesario
ser sucio para
tener chinches,
pero sí se debe
ser muy limpio
para deshacerse
de ellas.



788 E Woodoak Lane
Murray, UT 84107
385-468-3835

Spanish

CONTROL DE CHINCHES



saltlakehealth.org



CONTROL DE CHINCHES



SOBRE LAS CHINCHES

Las chinches no causan ni transmiten ninguna enfermedad. Si tiene picazón a causa de sus mordeduras, es porque está sufriendo una reacción alérgica.

Las chinches se propagan por los siguientes motivos:

- Mover de un lado a otro ropa, mochilas o equipaje que contenga chinches.
- Reutilizar muebles o sábanas que ya contengan chinches.

CÓMO DETECTAR CHINCHES

- Los huevos de las chinches son blancos y pegajosos, las chinches jóvenes son incoloras y las adultas son de un color marrón rojizo y tienen la forma de la semilla de una manzana.
- Busque puntos marrones o negros en su cama o en cualquier pared y muebles alrededor de su cama.
- En los peores casos, se esconden en espacios estrechos que puedan encontrar, como detrás de las ventanas, zócalos o marcos.

Siga los pasos a continuación durante 2 semanas antes de optar por tratamientos químicos

CÓMO ELIMINAR LAS CHINCHES DE LA CAMA O COLCHÓN

1. Desmonte la cama y límpiela a fondo para eliminar todas las chinches y sus huevos.
2. Adquiera una funda de colchón a prueba de ácaros del polvo para su colchón y somier y déjela puesta durante un año.
3. Cree trampas de aceite mineral (también conocidas como "interceptores"):
 - Vierta media pulgada (1,3 cm) de aceite mineral en una lata de atún limpia.
 - Pegue algo duro a la parte exterior de la lata.
 - Coloque cada pata de la cama en el centro de la lata. Asegúrese de que la pata de la cama no toque los lados de la lata.

AÍSLE LA CAMA

1. Coloque la cama a una distancia de 6 pulgadas (15 cm) de la pared.
2. No deje que las sábanas toquen el suelo.
3. No coloque objetos cerca de la cama, como zapatos, mochilas, etc.

TRATAMIENTOS CON SECADORA

El calor matará a las chinches y a sus huevos.

1. Coloque cualquier prenda apta para secado a máquina (ropa, sábanas) en la secadora, con la temperatura alta, durante 20 minutos.
2. Si hay chinches en su cama, coloque sus sábanas en la secadora todos los días durante 20 minutos.



USO DE LA ASPIRADORA

La aspiradora NO mata las chinches, pero ayuda a capturarlas.

1. Aspire todos los días en la zona en la que la alfombra toca las molduras. Es mejor usar la aspiradora por las mañanas y usar solo su manguera.
2. Vacíe su aspiradora después de cada uso en un contenedor de basura en el exterior.

ORDENE LA ZONA

- Quite cualquier objeto o mueble del suelo en el que se puedan esconder las chinches. Las chinches pueden meterse en cualquier cosa que esté en el suelo.
- Las chinches se sienten atraídas por su temperatura corporal y respiración, por lo que, si cambia de habitación, pueden seguirlo y propagarse en varias habitaciones.
- Las chinches pueden infestar cualquier mueble, no solo las camas.



并非脏污的环境
才会滋生臭虫，
但要摆脱臭虫却
必须确保环境格
外干净。



788 E Woodoak Lane
Murray, UT 84107
385-468-3835

Chinese

臭虫 防控



saltlakehealth.org



臭虫 防控



臭虫相关知识

臭虫不会引起或传播任何疾病。如果您被它们叮咬后发痒，那是因为出现了过敏反应。

臭虫的传播途径包括：

- 将带有臭虫的衣物、背包或行李从一个地方转移到另一个地方。
- 重复使用已经带有臭虫的家具或床上用品。

如何发现臭虫

- 臭虫卵呈白色且黏稠，臭虫幼虫没有颜色，成虫呈棕红色，形似苹果籽。
- 在床上或床周围的墙壁和家具上搜寻棕色/黑色斑点。
- 情况严重时，它们会藏匿在它们能找到的任何狭小空间中，例如窗户、护壁板和相框后面。

*** 连续两周进行以下处理然后再尝试化学防控 ***

为床/床垫除虫

1. 将床拆开，然后彻底清洁，以清除所有臭虫和臭虫卵。
2. 在床垫和弹簧床套上防尘螨的床垫套，并在一年之内不要取下。
3. 制作矿物油“护城河”（也称拦截器）：
 - 向干净的金枪鱼罐头中倒入半英寸厚的矿物油。
 - 用胶水或胶带将某个粗糙的物体粘在罐头外面。
 - 将每条床腿都置于罐头中央。确保床腿没有接触罐头侧面。

将床隔离

1. 将床置于离墙壁 6 英寸远的地方。
2. 不要让任何床上用品接触地面。
3. 不要在床上或床附近放置物品，例如鞋子、背包等。

烘干机处理

高温可以杀死臭虫及臭虫卵。

1. 将任何可以用烘干机烘干的物品（衣物、床上用品）放入烘干机中，然后在高温下烘干 20 分钟。
2. 如果您正被臭虫困扰，请在每天早上把床上用品放入烘干机中烘干 20 分钟。



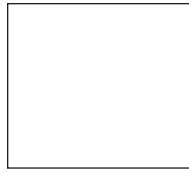
通过吸尘器进行清理

虽然通过吸尘器进行清理并不能杀灭臭虫，但有助于收集臭虫。

1. 每天通过吸尘器对地毯与底板接触的地方进行清理。最好在早上通过吸尘器进行清理，并且仅使用真空软管。
2. 每次使用后将吸尘器清空，将垃圾倒入室外的垃圾桶中。

进行整理

- 从地板或家具上清除任何可能藏匿臭虫的物品。臭虫可以爬入地板上的任何物品中。
- 臭虫会被您的体温和呼吸所吸引，因此，如果您更换房间，它们可能会跟着您扩散到其他房间。
- 臭虫可以在任何家具上滋生，而不仅仅是在床上！



Chẳng cần phải
quá bẩn mới có
lũ rệp, nhưng
quý vị phải cực
kỳ sạch sẽ mới
loại bỏ được
chúng.



788 E Woodoak Lane
Murray, UT 84107
385-468-3835

Vietnamese

KIỂM SOÁT RỆP GIƯỜNG



saltlakehealth.org



KIỂM SOÁT RỆP GIƯỜNG



GIỚI THIỆU VỀ RỆP GIƯỜNG

Rệp giường không gây ra hoặc làm lây lan bất kỳ bệnh nào. Nếu quý vị bị ngứa do vết cắn của chúng, đó là do quý vị đang bị dị ứng.

Rệp giường lây lan bằng cách:

- Đưa các quần áo, ba-lô hoặc hành lý có chứa rệp giường từ nơi này sang nơi khác.
- Sử dụng lại đồ nội thất hoặc bộ ga trải giường đã có rệp.

CÁCH PHÁT HIỆN RỆP GIƯỜNG

- Trứng của rệp giường có màu trắng và dính nhớt, rệp con không có màu, còn rệp trưởng thành có màu nâu đỏ với hình dạng giống hạt táo.
- Tìm kiếm các đốm nâu/đen trên giường hoặc bất cứ bức tường và đồ nội thất nào xung quanh giường của quý vị.
- Trong trường hợp xấu, lũ rệp sẽ ẩn náu trong bất cứ không gian chật hẹp nào chúng tìm được như sau cửa sổ, ván chân tường và khung tranh.

Làm những việc sau trong 2 tuần trước khi thử kiểm soát bằng hóa chất

KHỬ CÔN TRÙNG TRÊN GIƯỜNG/NỆM

1. Tháo giường ra và vệ sinh thật kỹ để loại bỏ hết rệp giường và trứng.
2. Sử dụng tấm bọc bảo vệ chống bọ bụi cho cả nệm và giường lò xo, và giữ tấm bọc trên đó trong vòng một năm.
3. Tạo các rãnh chứa dầu khoáng (còn được gọi là bẫy chân):
 - Cho dầu khoáng vào một lon cá ngừ sạch, với độ dày khoảng nửa inch.
 - Dán keo hoặc băng dính một vật gì đó nhám vào bên ngoài lon.
 - Đặt mỗi chân giường vào chính giữa lon. Bảo đảm các chân giường không chạm vào mặt bên của lon.

CÁCH LY GIƯỜNG

1. Đặt giường cách tường 6 inch.
2. Không để bất cứ bộ ga trải giường nào chạm vào sàn nhà.
3. Không đặt các vật dụng trên hoặc gần giường như giày, ba-lô, v.v.

XỬ LÝ BẰNG MÁY SẤY

Nhiệt nóng sẽ giết chết lũ rệp và trứng của chúng.

1. Đưa bất cứ thứ gì (quần áo, bộ ga trải giường) an toàn với máy sấy vào máy sấy ở nhiệt độ cao trong 20 phút.
2. Nếu hiện tại nhà quý vị đang có rệp giường, hãy cho bộ ga trải giường vào máy sấy mỗi buổi sáng trong 20 phút.



HÚT BỤI

Việc hút bụi KHÔNG diệt được rệp giường nhưng giúp thu gom chúng

1. Hút bụi mỗi ngày bất cứ nơi nào thảm chạm vào ván chân tường. Tốt nhất nên hút bụi vào buổi sáng và chỉ dùng ống hút chân không.
2. Đổ rác trong máy hút bụi sau mỗi lần sử dụng vào thùng rác bên ngoài nhà.

DỌN DỆP

- Loại bỏ mọi vật dụng trên sàn nhà hoặc đồ đạc nơi rệp có thể ẩn náu. Rệp giường có thể bò vào bất cứ thứ gì còn sót lại trên sàn nhà.
- Rệp bị thu hút bởi nhiệt độ cơ thể và hơi thở của quý vị nên nếu quý vị đổi phòng, chúng có thể theo quý vị và lây lan sang các phòng khác.
- Rệp có thể phá hoại mọi đồ nội thất, không chỉ riêng giường ngủ!