

## Pigilan ang mga Surot!

---

Kinakagat ng mga surot ang mga tao at hayop. Kadalasang nakatira sila sa mga higaan o sa palibot nito. Mahalagang mapigilan ang mga ito. Magagawa mo iyan sa pamamagitan ng pagpapanatiling malinis ng iyong mga silid, pagliligpit ng higaan, pagliligpit ng iyong mga damit, at pagpulot ng mga kalat. Dapat mong gawin ang mga bagay na ito araw-araw.



- Labhan at palitan linggo-linggo ang iyong mga pansapin at tuwalya.
- Pagpagan at i-vacuum linggo-linggo ang carpet (o linisin ang mga sahig).
- Kapag nililinis ang iyong silid at pinapalitan ang mga pansapin, tingnan kung may mga palatandaan ng mga surot, tulad ng:

Makalawang o mamumula-mulang mantsa sa mga sapin sa higaan o kutson. Sanhi ito ng mga napsang surot



Mga dumi ng surot ang kulay itim na mantsa



Maliliit ang itlog at mga balat ng itlog, ang maputlang dilaw na mga balat na nalalagas sa mga surot habang dumadami sila.



## Ano ang Gagawin Ko Kung May mga Surot - O Kung Sa Palagay Ko May mga Surot sa Bahay Mo?

**Humingi ng Tulong! Sabihin sa Sumusuporta sa Iyo:** Huwag mahiya. Puwede itong mangyari sa kahit na sino. Sabihin sa kanila, at/o ipakita sa kanila, kung ano ang nakita o naamoy mo.

**Sabihin sa Landlord (kung nagrerenta ka):** Malamang apektado rin ang mga nakatira sa ibang apartment. Gugustohin ng landlord na tiyaking hindi kakalat ang mga surot. **Kumilos Agad!** Huwag maghintay. Lalala lamang ang sitwasyon kung hindi mo ito sasabihin sa iba.