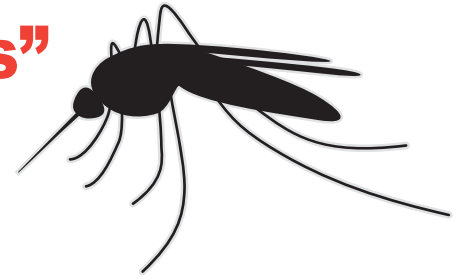


Take Control - FIGHT the Bite!



Remember the “Four D’s”
to defend yourself
against West Nile virus.



DUSK/DAWN are the times of day you should try to stay indoors. This is when infected mosquitoes are most active.



DRESS in light-colored long sleeves and pants when you're outside. For extra protection, you may want to spray thin clothing with repellent.



DEET (N, N-diethyl-m-toluamide) is an ingredient to look for in your insect repellent. Follow label instructions, and always wear repellent when outdoors.



DRAIN standing water in your back yard and neighborhood – bird baths, old tires, flowerpots, and clogged rain gutters. These are mosquito breeding sites.

DENTRO de casa. Trate de estar adentro al anochecer y al amanecer. Estas son las horas cuando los mosquitos infectados están más activos.

DE manga larga. Vista pantalones y camisas de manga larga de colores claros cuando esté afuera. Para mejor protección, rocíe la ropa de trama fina con repelente.

DEET (N, N-diethyl-m-toluamide) es el ingrediente que usted debe buscar en el envase cuando compre repelente para insectos. Siga las instrucciones de la etiqueta, y use siempre repelente cuando esté afuera.

DESHAGASE del agua estancada. Revise alrededor de su casa: bañeras para pájaros, llantas viejas, macetas, fuentes, y desagües tapados. Estos son lugares donde se crían mosquitos.

DUSK/DAWN Lúc nhá nhem tối hoặc sáng là thời gian bạn nên ở trong nhà vì đây là lúc muỗi có vi trùng hoạt động nhiều nhất.

DRESS Nên mặc áo tay dài và quần dài màu sáng khi ở ngoài trời. Để bảo vệ thêm, có thể xịt nhẹ thức trừ muỗi lên quần áo.

DEET Là thành phần hợp chất có trong thuốc trừ côn trùng. Hãy làm theo bằng chỉ dẫn và luôn sử dụng trước khi ra ngoài trời.

DRAIN Thoát nước ở những chỗ nước đọng sau vườn như: chỗ chim tắm, vỏ bánh xe cũ, chậu hoa và chỗ nước đọng trên máng xối những n ởi muỗi sinh sản.

If you have symptoms that include stiff neck, high fever, or severe headache, contact your health-care provider immediately. *Si usted tiene síntomas como rigidez en el cuello, fiebre alta, o fuerte dolor de cabeza, consulte a su médico inmediatamente.* Nếu quý có những triệu chứng như cổ bị cứng, sốt cao hoặc đau đầu dữ dội, lạc ngay bác sĩ gia đình!

Visit Texas Department of State Health Services *Visita al Departamento de Servicios de Salud del Estado de Tejas*
www.dshs.state.tx.us Frequently Asked Questions | Local West Nile Contacts | Where has West Nile been Found in Texas? | Facts
Contactos locales acerca del Virus | ¿Dónde se ha encontrado el virus West Nile en Texas? | Preguntas más frecuentes | Hechos

City of Arlington
Community Development &
Planning/Health Services
817-459-6502
www.arlingtontx.gov



ProtectTexas™
Defend yourself against West Nile virus

Center for Disease Control www.cdc.gov