

ألا
ليبق الفراش!



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Grand Est

فهرس

- ١ ماذا يجب معرفته
حول بق الفراش؟ ٦
- ٢ كيف لي أن أعرف
إذا هناك بق الفراش في منزلي؟ ٧
- ٣ كيف أتخلص من بق الفراش؟ ١٠
- ٤ كيف أتجنب
الإصابة ببقّ الفراش؟ ١٦
- ٥ بعض مقاطع
التوضيحية والمعلومات الإضافية ١٨



كيف أكافح ضد بق الفراش؟

منذ أواخر التسعينيات، زاد بق الفراش، ويرجع ذلك أساسًا إلى زيادة السفر الدولي و/أو تطوير المقاومة ضد المبيدات الحشرية.

يمكن العثور على بق الفراش في الأماكن السكنية (البيوت والمباني) وكذا في الفنادق ووسائل النقل العمومي، كما قد توجد في قاعات السينما.

إن نظافة البيت لا تعني حمايته من هجوم لبقّ الفراش كل منا معرض لهذه الآفة.

لا تنتظر هجوم بق الفراش لمحاربتة أو تفادي انتشاره. يجب عليك التدخل في أسرع وقت ممكن!



١. ماذا يجب معرفته حول بق الفراش؟

صفات بق الفراش



إنه من حجم بذرة
التفاح (بين ٤ و ٧ ملم).
لونه بني/بيج.
تضع الأنثى ما بين ٥ و ١٥
بيضة في اليوم.
يتغذى حصريًا
على دم الإنسان خلال اللدغات المتكررة
ليلاً.

إنه يحب الأماكن المظلمة
(غرفة النوم و غرفة المعيشة ذات الأريكة بشكل
أساسي).

يمكنه البقاء على قيد الحياة في حالة سبات
لمدة

سنة في حالة عدم وجود إنسان.

تتراوح دورة حياته

ما بين ٦ أشهر و ٢٤ شهرًا.

إنه لا يقفز ولا يطير.

آثاره علي الصحة

لا ينشر أي مرض.

الاضطرابات المحتملة:

ظهور العديد من اللدغات

على الجسم، الأرق واضطرابات الرهاب

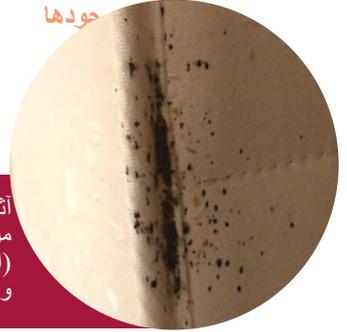
المتعلقة باللدغات المتكررة والحساسية لدى بعض
الناس.

لا تتردد في استشارة طبيب في حالة ظهور حساسية لديك!

٢. كيف لي أن أعرف إذا كان هناك بق الفراش في منزلي؟

يصعب رؤية بق الفراش بالعين المجردة،
حيث يهرب من ضوء النهار أو الضوء الاصطناعي.
إنه نشيط ليلاً؛ كي يتغذى عندما يستريح الناس.

حودها



آثار سوداء
من روث على الفراش
(النايض الصندوقي ومفرش
والملاءات والبطانيات)



آثار الدم
على الملاءات



لدغات عديدة
على الجسم
مجموعات من ٣ أو ٤

عند ظهور أولى علامات الإصابة، من الضروري التدخل بأسرع ما يمكن لتجنب خطر
انتشار المشكلة إلى منازل أو أماكن عامة أخرى. إبلاغ المؤجر أو المالك أو الوصي على المبنى.

كيف لي أن أعرف إذا كان هناك بق الفراش في منزلي؟

للعثور عليه، تحتاج إلى:

أفحص بواسطة عدسة مكبرة
ومصباح يدوي، الأماكن التي قد
يختبئ فيها
(الفراش والغرفة وجميع غرف البيت إذا لزم
الأمر).



يمكنك استدعاء المتخصصين في الكشف بواسطة
الكلاب؛ لتحديد تشخيص تكميلي للآفة.



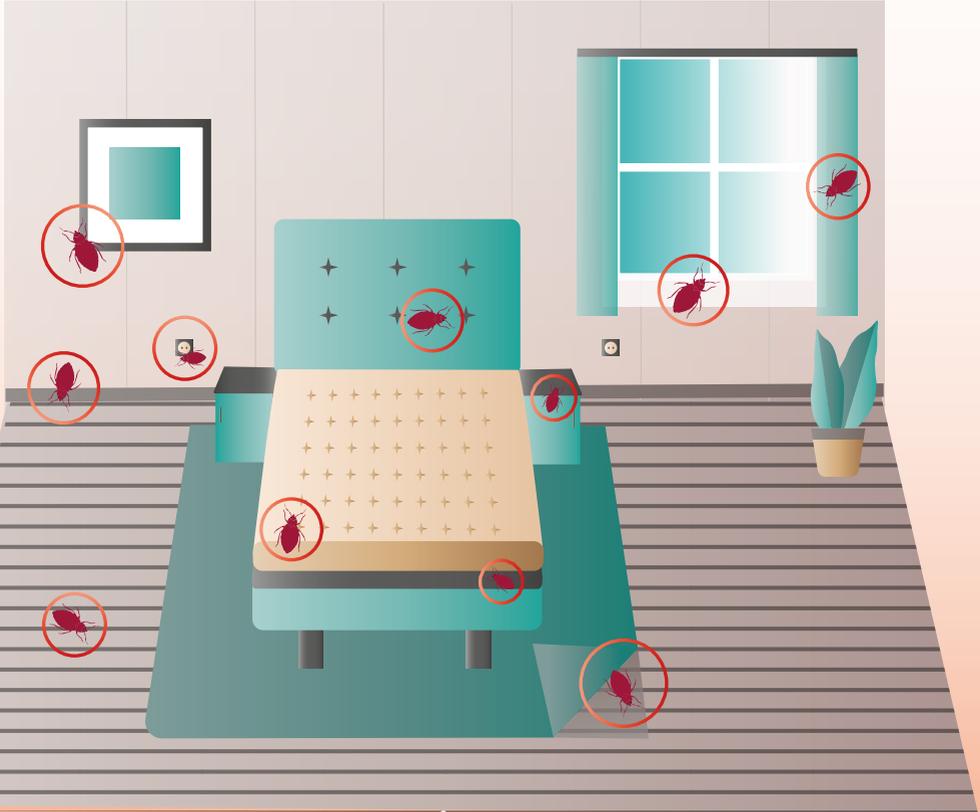
أين يجب عليك إجراء البحث؟

تفقد غرفة النوم أولاً، ثم وفقاً لمستوى الآفة يجب فحص غرفة المعيشة والمطبخ أيضاً وأي غرفة أخرى في المسكن.

يجب إجراء فحص شامل للمفروشات (الملاءات والوسائد والمفرش وصندوق النواياض وهيكل السرير)، خاصة بالقرب من مناطق الجسم التي تظهر بها لدغات، والكراسي والأرائك وكتب السرير وأطواق الملابس والأمتعة والورق

الجدان والستائر والإطارات والأرضيات والألواح والأسقف المعلقة والمفاتيح.

وينبغي إيلاء اهتمام خاص للدرزات والزوايا.



٣ كيف أتخلص من بق الفراش؟

ما يجب عليك فعله:

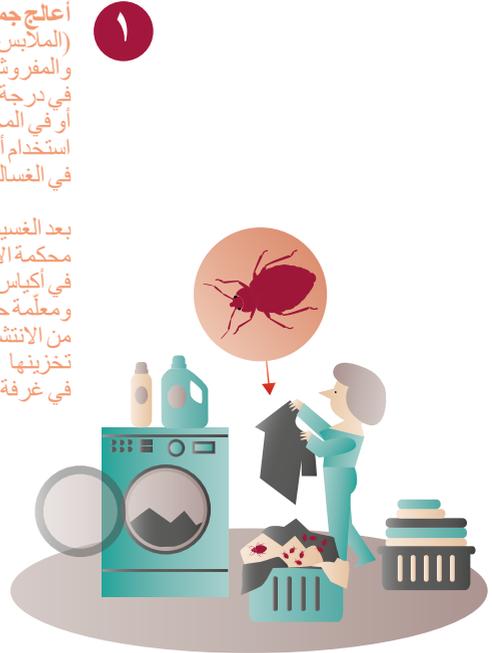
تدابير ميكانيكية لمكافحة بق الفراش

هذه الخطوات ضرورية لتقليل آفة بق الفراش إلى حدها الأقصى وضمان نجاح المعالجات الكيميائية المحتملة.

أعالج جميع المنسوجات الخاصة بي

(الملابس والبياضات المنزلية والمفروشات، والساتر وما إلى ذلك) في الغسالة، في درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية كحد أدنى، أو في المجفف لمدة ساعة واحدة على الأقل. يمكن استخدام أكياس قابلة للزوبان في الماء لإيداع المنسوجات في الغسالة.

بعد الغسيل، سيتم تخزين جميع المنسوجات في أغطية محكمة الإغلاق، أو، في حالة عدم توفرها، في أكياس قمامة مغلقة ومعلمة حيث لا يتمكن بق الفراش من الانتشار فيها من جديد حتى نهاية العلاج. سيتم تخزينها في غرفة لم يبق بق الفراش بالانتشار فيها.



أقوم بتجميد
المنسوجات الهشة والقطع
الديكورية (الكتب والألعاب وما إلى ذلك)
المعبأة بإحكام مسبقاً
في درجة حرارة تعادل -١٨ درجة مئوية لمدة ٧٢ ساعة
على الأقل.



أقوم بتفكيك



جميع العناصر التي يمكن تفكيكها في الغرفة: الأثاث
وخطافات المعاطف والألواح ...
في حالة آفة شديدة، أقوم بإزالة القطع الديكورية: ورق
الجبس والأسقف المعلقة والأرضيات "



استشر المالك
أولاً إذا لزم الأمر





٤ أقوم بتنظيف

جميع الزوايا والشقوق والمنسوجات وكل الأماكن التي قد يختبئ فيها، بواسطة فرشاة.

إن التنظيف بالفرشاة لا يقتل بق الفراش،
يجب استعمال المكبسة
الكهربائية كذلك



٥ أقوم باستخدام المكبسة الكهربائية

بقوة عالية وبشكل منتظم في الأماكن الموبوءة بالطرف الناعم للمكبسة الكهربائية.

أشغل المكبسة الكهربائية على هذا النحو لبضع

ثوانٍ وأغسل خرطومها

وأطرفها بالماء الساخن

أو البخار، ويُفضّل أن تتم هذه العملية

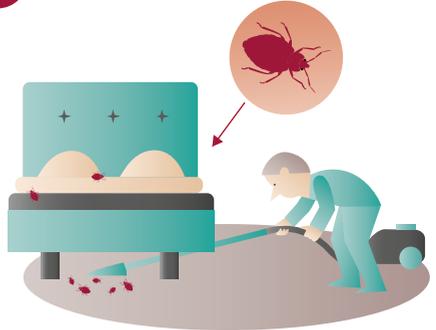
في حوض الاستحمام.

يجب رمي كيس المكبسة الكهربائية المغلق

والملفوف في كيس بلاستيكي مقاوم للماء، على الفور في

صندوق خارجي

أو مغلق أو يتعذر الوصول إليه؛ لتجنب أي انتشار مجدداً لبق الفراش في مواقع أخرى.



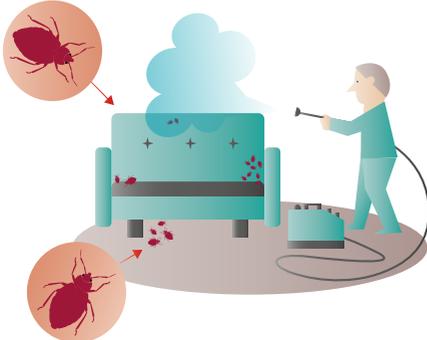
٦ أقوم بالتنظيف بواسطة البخار

إن هذا النوع من التنظيف يدمر جميع بق الفراش ويتيح الوصول إلى الزوايا والشقوق، ومعالجة أقمشة الديكور (الأرائك والمراتب والسجاد وما إلى ذلك).

يوصى باستخدام

جهاز بخار جاف (في درجة حرارة تتجاوز ١٥٠ درجة مئوية) أو

منظف بخار (في درجة حرارة تتراوح بين ١١٠ درجات مئوية إلى ١٨٠ درجة مئوية)، وبسرعة أقصى تعادل ١٠ سنتيمترات في الثانية.



يجب الانتباه

لخطر الحروق خلال استعمال هذا النوع من الأجهزة



ماذا عليّ فعله بالأثاث الذي أرغب بالتخلص منه؟

لا تتخلص من المراتب الموبوءة أو الأثاث على الأرض أو في الشارع، ولا تبعها على الإنترنت أو في "مزداد الأعراس المنزلية"، هذه الممارسات تنتشر هجوم بق الفراش إلى مواقع أخرى.



اجعل الأثاث الموبوء غير صالح لأي استخدام جديد، على سبيل المثال، عن طريق تمزيق المرتبة أو تعليمها بالطلاء. قم بلفّ المادة المصابة بإحكام بغشاء بلاستيكي قبل إزالتها من الغلاف.



خذها مباشرة إلى مركز إعادة التدوير، وأبلغ الوكلاء بخصوص موقع الإصابة.



إذا كان لا يزال لديك شك حول وجود بق الفراش في منزلك، يمكنك إجراء عملية الكشف بواسطة الكلاب المدربة.

ما الذي يجب عليّ طلبه من محترف:

العلاجات بالمبيدات الحشرية:

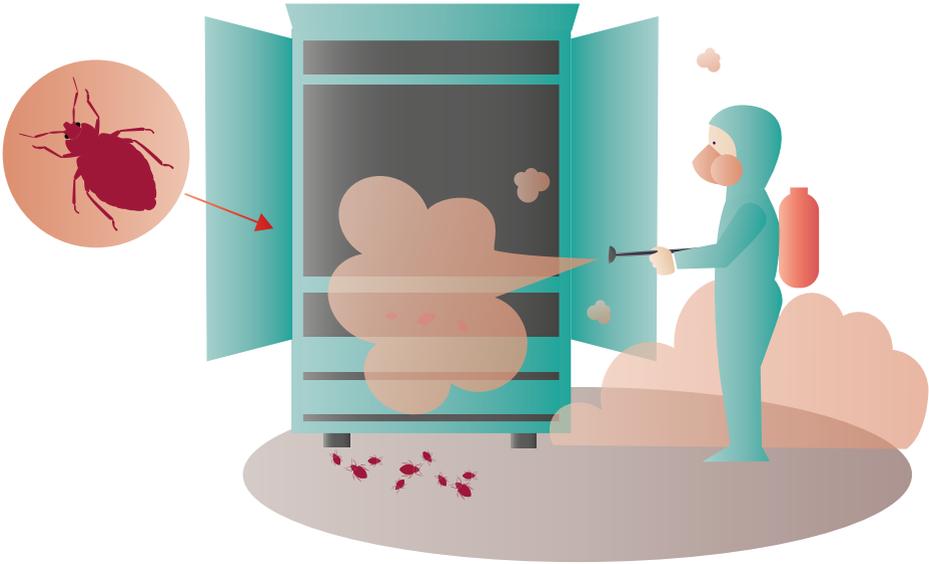
لن تكون هذه العلاجات فعالة إذا لم يتم تنفيذ تدابير مكافحة الميكانيكية.

يجب إعداد السكن قبل الشروع في
هذه التدابير.



يجب أن يتم تطهير مكان الإقامة
من قِبَل متخصص معتمد (شهادة
Certibiocide)
بحدّ أدنى علاجين أو حتى ثلاثة علاجات،

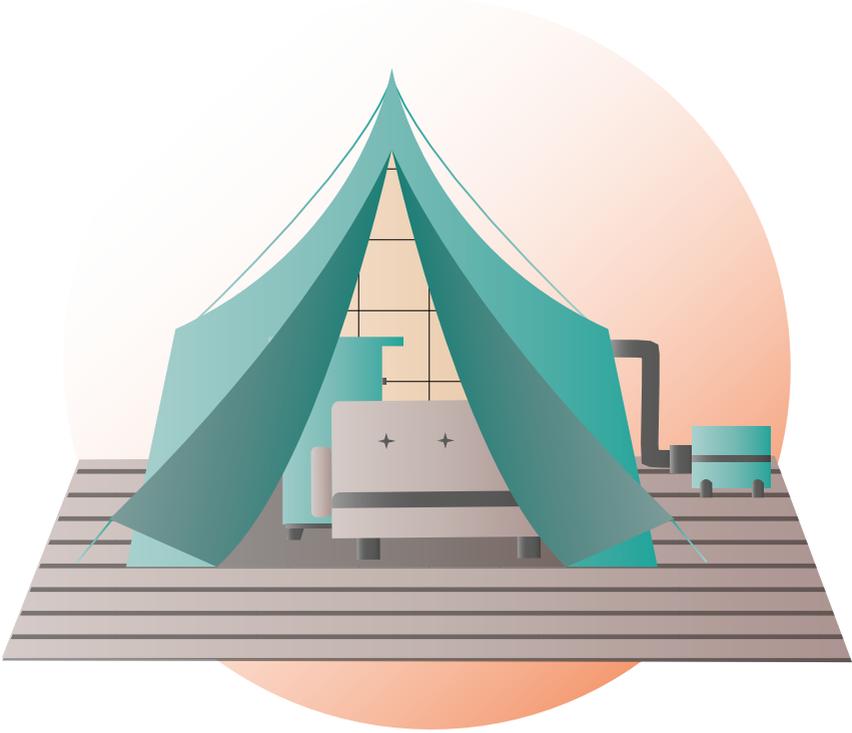
لا تشتري بنفسك منتجات جاهزة قد تكون ضارة وغير فعالة.



يمكن إعادة دمج السكن بعد كل علاج
وفقاً للبروتوكول الذي وضعه مقدم الخدمة، من خلال تهويته على نطاق واسع..

المعالجات الحرارية:

يجب أن تتم معالجة مكان الإقامة من قِبَل المحترف الذي سيقوم بوضع البروتوكول الذي سيتم تطبيقه مسبقاً. يلزم علاج واحد فقط.
يمكن إزالة بق الفراش والبيض من الغرفة أو المعدات باستخدام خيمة حرارية أو مولد حراري (درجة الحرارة < ٥٥ درجة مئوية).



الغرفة النقابية لصناعات
التطهير ومكافحة الحشرات
والقوارض:

[/https://cs3d-expertise-punaises.fr](https://cs3d-expertise-punaises.fr)

الصفحات الصفراء الخاصة بالمهنيين
في مجال مكافحة الحشرات والتطهير:

<https://www.pagesjaunes.fr/activites/desinfection.html>

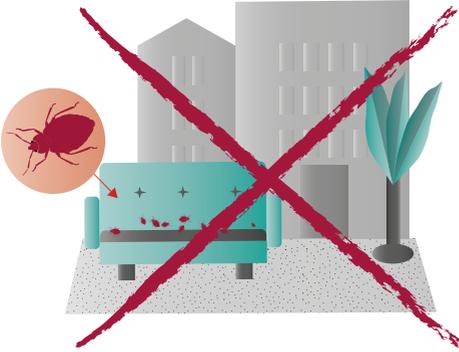
بمن

يجب عليّ الاتصال؟

٤. كيف أتجنب الإصابة ببق الفراش؟

إعادة استخدام الأغراض:

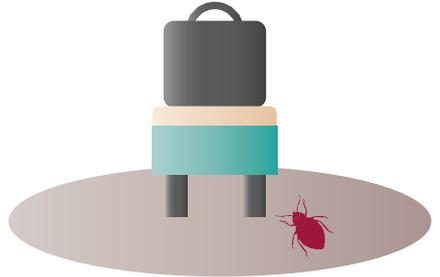
يجب توخي الحذر بشكل خاص عند شراء وإعادة استخدام الأثاث والأغراض والملابس المستعملة.



لا يجب إعادة استعمال الأفرشة الموجودة في الشارع أو في سوق السلع المستعملة،

قم بالتجميد أو التنظيف بواسطة جهاز بخاري لكل الأغراض المستعملة التي اقتنيتها، إن أمكن قبل إدخاله لمكان سكنك.

خلال سفر:



يجب توخي الحذر بخصوص الأماكن التي تنام فيها وفحص الفراش والخزان وكل الأماكن التي قد تختبئ فيها الحشرات. إذا كان لديك أي شك، فلا يجب وضع الأمتعة على الأرض أو الفراش: يجب تخزينها فوق رف خاص بالأمتعة.

بمجرد عودتك من رحلتك، افحص أمتعتك بعناية؛ للتأكد من أنها لا تحتوي على بق الفراش. قم بمعالجة الملابس والحقيبة عند الضرورة (على سبيل المثال: غسل أو تجميد أو استخدام المكنسة الكهربائية).

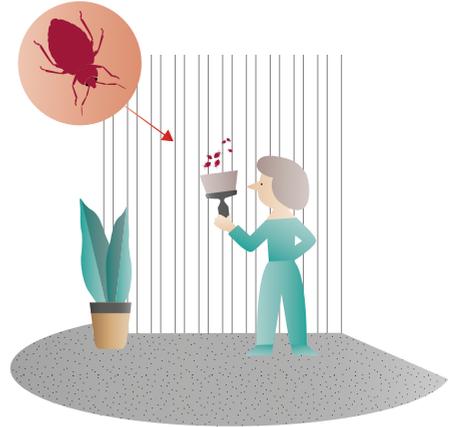
في مكان إقامتي:

وتحدّ الصيانة المنتظمة للمباني من حالات الإصابة.
إن كثرة الأغراض في المسكن أو وجود جدران مندهورة فيها (شقوق، جص تالف، ورق جدران مقشر، أرضية تالفة)، يمكن أن تعزز انتشار بق الفراش.



قم بسدّ

جميع الألواح وإغلاقها باستخدام
مادة مانعة للتسرب من السيليكون، وأعد لصق
الأغطية السائبة (مثل ورق الجدران).



قم بسدّ ثقوب أو شقوق
أو فتحات في الجدران
من أجل إخفاء الأماكن
التي قد تختبئ فيها الحشرات.

إذا كنت في شك بشأن الأشغال التي يمكن القيام بها، فاتصل بالمؤجر.



٥. بعض مقاطع الفيديو التوضيحية

مركز تنسيق الإجراءات الرامية إلى مكافحة العدوى في المستشفيات بجهة أكتين الجديدة

https://www.youtube.com/watch?v=zdYKM_UPzGw

E=M٦

https://www.youtube.com/watch?v=cC_cAy-fgq0

Brut

<https://www.youtube.com/watch?v=JTY0UYsQMWU>





من أجل الحصول على المزيد من المعلومات قم بالاطلاع على:

• الموقع الإلكتروني الخاص بالحكومة:

[stop-punaises.gouv.fr](https://www.ecologie.gouv.fr/punaises-lit-letat-vous-accompagne)

(/ <https://www.ecologie.gouv.fr/punaises-lit-letat-vous-accompagne>)

[punaises.fr](https://www.punaises.fr) •

الغرفة النقايبية لصناعات التطهير ومكافحة الحشرات والقوارض:

[/https://cs3d-expertise-punaises.fr](https://cs3d-expertise-punaises.fr)

مؤسسة ARS الشرق الأقصى:

<https://www.grand-est.ars.sante.fr/punaises-de-lits-les-bons-gestes-adopter-0>

<https://www.grand-est.ars.sante.fr/especes-nuisibles-la-sante>

مدينة و يوروميتروبول في ستراسبورغ:

<https://www.strasbourg.eu/les-punaises-de-lit> •

حقوق التصوير الفوتوغرافي:

© باذن من الرابطة الوطنية لإدارة الآفات؛

، PestWorld.org

© ديفد ب. جيمس ، © جويل كاريليت ، © ECO-FLAIR

الرسوم التوضيحية:

© إديت فرنانديز



جهات الاتصال:

تقطن بستر اسبورغ:

خدمة النظافة و الصحة البيئية لمدينة ستراسبورغ

رقم الهاتف: ٠٠ ٥٠ ٩٨ ٦٨ ٠٣

البريد الإلكتروني: hygieneetsante@strasbourg.eu

تقطن بجهة نهر الرين السفلى (خارج مدينة ستراسبورغ):

اتصل مباشرة بالبلدية الخاصة بك

مؤسسة ARS الشرق الأقصى:

المقر الإقليمي

رقم الهاتف: ٣٠ ٣٠ ٣٩ ٨٣ ٠٣

البريد الإلكتروني: ars-grandest-contact@ars.sante.fr