

## How to Treat Bed Bugs कसरी उडुसलाई मारन सकिन्छ।



1. **Report issue to your landlord.** Ask them to spray pesticides. समस्यलाई घर मालिक सँग उजुरी गर्नुहोस। उनिहरूलाई दवाई छर्न लगाउनुहोस।
2. Do not sleep on the floor. **Get a frame for your bed.** Metal frames are best. मूर्डमा नसुत्नुहोस। खाटको फ्रेम किन्नुहोस। फलामको उत्तम हुन्छ।
3. **Move your bed away from walls.** Bugs can crawl up walls. खाटलाई भित्ता भन्दा टाँडा राख्नुहोस। उडुस भित्तामा चढ्न सक्दछ।
4. **Do not let blankets touch the floor.** Bugs can crawl up blankets. सिरकहरूलाई मूर्डमा नछाड्नुहोला। उडुस सिरकमा चढ्न सक्दछ।
5. **Buy protective sheets** and seal your mattress and pillows. सुरक्षित तन्नाहरू किन्नुहोला र म्यादेस र सिरानीहरूको मुख बन्द गर्नुहोस।
  - You can buy these at Walmart or online.
  - ई कुराहरू तपाईंले वालमार्ट अथवा अनलाईनमा किन्न सक्नु हुन्छ।



6. Vacuum regularly. Only use vacuum cleaners with **disposable bags**. सधैं मेकुम गर्नुहोस। फालन मिल्ने मेकुमको मेकुम व्येक मात्र प्रयोग गर्नुहोस।
  - **Vacuum the entire floor** all the way into corners and under furniture.
  - सम्पूर्ण मूर्ड देखि लिएर कुना र चेर चौकी मूनी मेकुम लाउनुहोस।
  - **Vacuum furniture** as well as carpet. A vacuum with a hose is best. Vacuum under cushions and in the crevices. The hose will reach into corners and crevices where bedbugs like to hide and lay eggs. **Vacuum your bed and bed frame.** कारपेट र चौकीहरूमा मेकुम लाउनुहोस। हावा प्दारा मेला ताग्ने मएको मेकुम उत्तम हुन्छ। कुसन र केमाइसहरू मुनी मेकुम लाउनुहोस। हावा ताग्नेले कुना काप्चाहरूमा सजिलै सँग उडुस र उडुसका अण्डा ताग्नु सक्दछ।



- Vacuum cracks in the floor and walls. Bed bugs live in very small spaces. मेकुमले भूई र भित्तालाई सफा गर्दछ। एडुस मसिना दुलोहरूमा बस्दछ।
- **Empty the vacuum outside into a sealed plastic bag** and throw in the dumpster –this gets the eggs out of your home.
- मेकुमलाई खाली पार्नुहोस र मुख बाधिएको मैलाको थैलोलाई मैलाको भाडोमा हाल्दिनुहोस। यसो गर्नाले उडुसको अण्डा घर बाहिर जाने छन्।

7. **Heat kills bed bugs.** Wash all clothes and bed sheets/blankets in hot water. But hot water is not enough – **you HAVE to use a dryer.** If you do not have a dryer go to a Laundromat. ततोले उडुस मारन सक्दछ। सम्पूर्ण लुगाहरू धुनुहोस र च्यादर अथवा सिरकहरूलाई तातो पानीमा धुनुहोस। ततो पानी काफी नहुन पनि सक्दछ, त्यसैले ड्यारमा लगाउनुहोस। यदि ड्यर नभए लन्ड्रोमेटमा जानुहोस।

8. Put clean clothes into sealed plastic bags. Buy large Ziploc bags to store clean clothes in as soon as they come out of the dryer.

धुएको लुगाहरु प्लास्टिकको बेगहरुमा लाउँनुहोस। ड्यरवाट बाहिर निकाल्न साथ लुगाहरुलाई लाग्दाउनका लागी चैन भएको ठूलो भोला किन्नुहोस।



9. Buy **Diatomaceous Earth** to help kill bed bugs (if there are young children in the home who might accidentally eat this, do not use it). You can buy this at a hardware store.

डायटोम युक्त भएको दवाई उडुस मार्न किन्नुहोस (यदि साना नानीहरु भए भुक्केर खान सक्छ, होसियार रहनु होला) यो दवाई तपाईंले हाडव्येर स्टोरमा पाउँनु हुनेछ।

- Spread diatomaceous earth along where the floor meets the wall.
- डायटोम दवाईलाई भूईंले छोएको छेउका सम्पूर्ण स्थानमा छरिदिनुहोस्।
- Put diatomaceous earth behind light switch and electrical outlet plates.  
डायटोम दवाईलाई लाईटको सुईच र विजुली वत्तीको डकनहरुमा लाउँनुहोस।
- Bugs like to live in warm places (around computers, DVD players, etc.); spread diatomaceous earth under and around electronics.
- उडुसहरु तातो स्थानमा बस्न रुचाउछन् (कम्प्युटरको नजिक, डिभिडी वाजा, आदी नजिक) डायटोम दवाईलाई विजुली मार्फत चल्ने सामग्रीहरुको तल माथी छरिदिनुहोस।
- Spread under rugs and in dresser drawers.  
कार्पेट र लुगा राख्ने दराजहरु मुनी छरिदिनुहोस।
- Place bowls of diatomaceous earth under each bed leg. Bugs will not walk through it and won't be able to climb up the bed legs.  
डायटोम दवाईलाई सानो भाडामा राखी हरेक खाटको खुट्टाहरुमा राख्नुहोस। त्यास डायटोम दवाईमा उडुसहरु हिड्न र खाटको खुट्टामा चढ्न सक्दैनन्।
- **Thin layers** of diatomaceous earth work best.  
Bugs will avoid heavy piles; walking through the earth is what kills them.  
डायटोम दवाईलाई पातलो गरि छर्किनाले राम्रो काम गर्दछ। एडुसहरुले बाक्लो गरि छर्केको दवाईको पौडरलाई आड बनाउँन सक्दछ। जमिनमा मार्फत हिड्नाले पर्ण रुपमा मार्ने छन्।



(How to treat bed bugs is translated by Bhim Gurung)