



如何预防臭虫虫害 (How to Prevent Bed Bug Infestations)

臭虫如何四处活动? (How do bed bugs move around?)

臭虫只能爬行。它们会沿着管道爬动或在墙壁缝隙爬进爬出，从一个房间爬到另一个房间，或在多户住宅里从一家爬到另一家。如果要爬行较长的距离（如从一栋建筑到另一栋建筑），臭虫需要借助人手。

当人们移动家具、衣服、背包、手提包、床单、装饰品、书籍、纸箱等物品和便于臭虫藏身于新地方的其他任何物品时，新的虫害就出现了。人们通常并不知道物品中藏有臭虫。

如何预防家中臭虫横行? (How do I prevent bed bugs from infesting my home?)

采取预防措施防止臭虫进入您家中寄居是最佳防护方法。请参阅本页末的主题了解更多信息。

- 不要从街上或后巷捡拾他人丢弃的物品。此类物品有可能是因为沾染臭虫才被扔在外面。
- 如果您在可能沾染臭虫的地方逗留，回家后应采取预防措施。
- 定期检查家中是否有臭虫。这与您每次换床单时检查床一样简单。
- 若您住在多户住宅大楼里，请与房东或物业经理谈谈他们是如何预防臭虫虫害的（他们的处理方法）。他们应该知道臭虫，且愿意同您交谈。在整修房屋时，可以采取一些措施来减缓或阻止臭虫从一家蔓延至另一家。
- 将您的床垫和弹簧床架包起来。这样做可以除去床上许多利于臭虫藏匿的地方，确保床垫不会沾染臭虫并因此遭丢弃。将床垫包上套子更便于您定期进行检查。包套子是指用臭虫防护罩将床垫包起来。这种套子通常是带拉链的6面套子。您可以在百货商店、床垫专卖店或是向一些害虫防治员购买。其包装上应印有“防臭虫”字样。您可以用厚塑料将床垫包起来，并用诸如强力胶布之类的物品将所有的接缝处密封；但是，塑料可能会有破洞。
- 外出旅行时应仔细检查您入住的房间，并在回家后采取预防措施，以防万一。

购买二手物品 (Shopping for Second-Hand Goods)

购买时的注意事项 (What to Look for when Shopping)

- 臭虫的粪便为红黑色或黑色，看起来像小黑点或大片污迹，也有可能像边缘稍微磨损的签字笔画出的一个点。
- 它们蜕的皮为浅棕色，看上去像已死的臭虫。
- 如果您用手电筒照一下，臭虫便会迅速逃离光源。

- 仔细检查家具的各个表面，包括内表面和外表面、抽屉侧面、连接处、螺孔、书柜背面，以及臭虫可能藏身的其他地方。信用卡能插入的地方，臭虫就能藏身。
- 状况良好（没有裂痕或破洞）的软垫家具能让臭虫藏身的地方比较少。
- 检查所有家庭用品，包括填充玩具动物、书籍或 DVD 等。
- 买衣服时，仔细检查接缝和褶边。

将物品带回家

(Bringing Your Items Home)

- 将物品带回家之前，先用塑料袋将其密封。
- 回家后，将耐热的物品放在烘干机中用高温烘 30 分钟（可以先清洗），或者在洗衣前一直将物品装在密封袋中。烘干机的高温能杀死臭虫和虫卵。
- 如果带回家的物品较大而无法清洗（如家具），应将其单独放置，最好在彻底清洁前放在屋外。独立车库或遮棚是放置大件物品的理想地点。如果可能，在清洁或再次检查前将家具一直放在屋外。

清洁物品以清除或杀死臭虫

(Cleaning Your Items to Remove or Kill Bed Bug)

- 对于床垫、沙发、座椅等软家具，应将所有垫子/枕头、上表面和下表面用吸尘器吸一遍，并用吸尘器的狭口吸尘头将所有缝隙清洁一遍。
- 对于梳妆台、电视柜、书架等硬家具，应用肥皂和水将里外上下擦洗干净。所有裂缝和缝隙处都需格外留意。用硅树脂或其他密封剂将所有连接处密封起来。
- 将吸尘器中的垃圾倒在屋外。
- 如果您认为您已经或者可能遭受臭虫虫害，不要赠送或捐赠任何物品。请将物品扔进垃圾桶中。如果可能的话，请毁掉物品，这样就可以避免别人在经过垃圾桶时将其拿走。

如需了解更多信息，请致电离您最近的环境健康办事处：

- 卡尔加里 (Calgary): (403) 943-2295
- 莱斯布里奇 (Lethbridge): (403) 388-6689
- 埃德蒙顿 (Edmonton): (780) 735-1800
- 雷德迪尔 (Red Deer): (403) 356-6366
- 大草原城 (Grande Prairie): (780) 513-7517

如需每周 7 天每天 24 小时护理咨询服务和健康信息，请拨打健康热线 (Health Link) 811。

Current as of: March 15, 2018

Author: Environmental Public Health, Alberta Health Services

此材料仅供参考之用。不应代替医嘱、指导和/或治疗使用。如有问题，请咨询您的医生或合适的医疗服务提供者。