



如何預防臭蟲蟲害 (How to Prevent Bed Bug Infestations)

預防蟲害 (Prevent infestations)

臭蟲如何四處移動？ (How do bed bugs move around?)

臭蟲只能爬行。牠們會沿著管線或是在牆壁的縫隙爬進與爬出，從一個房間爬到另一個房間，或在多戶住宅從一家爬到另一家。若要長距離爬行（例如，從一棟大樓爬到另一棟大樓），臭蟲需要藉助人類。

當人們移動家具、衣服、背包、手提袋、床單、裝飾品、書籍、紙箱等物品，以及讓臭蟲可以藏匿到新地點的其他物品時，新的蟲害就出現了。人們通常不知道物品內藏有臭蟲。

如何預防臭蟲侵擾我家？ (How do I prevent bed bugs from infesting my home?)

採取預防措施防止臭蟲進入您家中寄居，是最佳的防護方法。請參閱本頁末的主題，以瞭解更多資訊。

- 不要從街上或後巷撿拾棄置的物品。此類物品有可能是因為沾染臭蟲而遭棄置的。
- 如果您在可能沾染臭蟲的地方逗留，回家後應立即採取預防措施。
- 定期檢查家中是否有臭蟲。這和您每次更換床單時檢查床鋪一樣簡單。
- 在多戶住宅大樓裡，請和您的房東或物業管理員討論他們是如何預防臭蟲蟲害的（他們的處理方法）。他們應該知道臭蟲，且願意和您討論。在整修房屋時，可以採取一些措施來延緩或阻止臭蟲在住戶之間傳播。
- 將您的床墊及彈簧床座包起來。這樣做可以去除床鋪上許多利於臭蟲藏匿的地方，確保您的床墊不會遭受蟲害並因此遭丟棄。將床墊包上套子更便於您定期進行檢查。包上套子是指用臭蟲防護罩將床墊包起來。這種套子通常是帶拉鍊的 6 面套子。您可以到百貨公司、床墊專賣店或向害蟲防治業者購買。其包裝上應註明「防臭蟲」。您可以用厚的塑膠包裹床墊，並用水管膠帶等密封所有接縫；然而，塑膠可能會有洞。
- 外出 [旅行](#) 時應仔細檢查您入住的房間，並在回家後採取預防措施，以防萬一。

購買二手物品 (Shopping for Second-Hand Goods)

購物時的注意事項 (What to Look for when Shopping)

- 臭蟲糞便是紅黑色至黑色，看起來就像是小黑點或大污痕，也有可能看起來像邊緣脫線的簽字筆畫出的圓點。
- 牠們脫落的皮為淡褐色，看起來就像死的臭蟲。
-



- 如果您用手電筒照一下，臭蟲便會迅速逃離光線。
- 仔細檢查家具的各個表面，包括內表面與外表面、抽屜側面、連接處、螺絲孔、書櫃背面與其他可能藏匿臭蟲的地方。如果是信用卡可以塞入的空間，臭蟲就可以藏身。
- 狀況良好（沒有裂痕或孔洞）的軟墊家具能讓臭蟲藏匿的地方比較少。
- 檢查所有的家庭用品，包括填充動物玩具、書籍或 DVD 等。
- 在購買衣服時，仔細檢查縫線與褶邊。

將物品帶回家

(Bringing Your Items Home)

- 將物品帶回家之前，先用塑膠袋將其密封。
- 回家後，將耐熱的物品放入烘乾機，以高溫烘烤 30 分鐘（也可以先清洗），或是在洗衣前一直將物品放在密封袋裡。烘乾機的高溫可以殺死臭蟲與蟲卵。
- 如果您帶回家的是無法清洗的較大型物品（例如家具），應將其單獨放置，最好是在徹底清潔前放在屋外。獨立車庫或遮棚是放置較大型物品的理想地點。若可能，在清潔與再次檢查前將家具放在外面。

清潔您的物品以清除或殺死臭蟲

(Cleaning Your Items to Remove or Kill Bed Bugs)

- 對於床墊、沙發、椅子等柔軟的家具，應用吸塵器清潔所有的靠墊/枕頭、上表面與下表面，並使用吸塵器的狹口吸塵頭清潔所有的縫隙。
- 對於像梳妝臺、電視櫃、書架等硬家具，應用肥皂與水將內部、外面、上面與底部擦洗乾淨。請特別留意所有的裂縫與縫隙。用矽膠或其他密封劑密封所有的連接處。
- 將吸塵器中的垃圾丟棄到屋外。
- 如果您認為您已經或可能沾染臭蟲，不要贈送或捐贈任何物品。請將物品扔進垃圾桶。如果可能，請將其銷毀，以避免有人經過垃圾桶時拿走。

欲知詳情，請電洽您就近的環境健康辦公室：

- 卡加利 (Calgary)：(403) 943-2295
- 萊斯布里奇 (Lethbridge)：(403) 388-6689
- 埃德蒙頓 (Edmonton)：(780) 735-1800
- 紅鹿市 (Red Deer)：(403) 356-6366
- 大草原市 (Grande Prairie)：(780) 513-7517

如需全天候 24 小時護理師建議與健康資訊，請致電 811 聯絡 Health Link。

Current as of: March 15, 2018

Author: Environmental Public Health, Alberta Health Services

此資料僅供參考。不可取代醫療建議、醫囑和/或治療。如果您有問題，請諮詢您的醫師或適當的醫療照護人員。