



如何预防臭虫扩散

(How do I Prevent Spreading Bed Bugs to Others?)

预防扩散

(Prevent Spread)

穿着未受臭虫侵害的衣物。

(Wear clothes that aren't infested with bed bugs).

- 将要穿的衣物放入烘干机，设置为最高温度，处理 30 分钟。不要忘了袜子、外套、帽子、围巾和手套。
- 将衣物从烘干机中取出后，抖一抖，将粘在衣物上的虫尸抖掉。将衣物放入塑料袋，并将袋子密封。
- 离开家之前要做的最后一件事是更衣，因此请确保事先做好所有准备工作。
- 穿上您经过高温处理并放入塑料袋的衣物。浴室，甚至浴缸，是穿衣服的好地方。在浅色表面，如白色浴缸，很容易看到臭虫。在确知没有臭虫的地方穿衣服。
- 穿好衣服后立即离开。不要坐下来。小心不要碰到任何可能藏有臭虫的地方。

检查提包、钱包、背包或公文包。

(Check your bags, purse, backpack, or briefcase).

- 取出提包、钱包、背包或公文包内的所有物品。检查所有物品是否有臭虫爬过的痕迹。扔掉任何可能藏有臭虫但无法清洁的物品（如台历或笔记本）。
- 用吸尘器或刷子仔细清洁包袋，及/或将其放入烘干机内，设置为最高温度，处理 30 分钟。
- 将包袋存放在臭虫不可能出没的地方。提包不应接触任何可能藏有臭虫的物品，或者可能使臭虫进入包袋的物品。
- 将包袋放入密封的塑料袋里是很好的主意。白色塑料袋最好，因为臭虫在白色背景下更容易发现。不要将其放在椅子或床上，否则您每晚都需要用吸尘器清洁或刷洗。
- 如果衣橱有足够空间，也可以将包袋挂在衣橱里。确保包袋不会触碰到除挂衣杆外的任何物品。



确保第二天要穿的衣物没有臭虫。

(Make sure the clothes for the next day are free of bed bugs).

- 将衣物直接从烘干机取出，并放入密封的塑料袋内。
- 回家后，立即将外套和其他外衣（如帽子和手套）放入塑料袋，并密封妥当。这样，您就不需要将它们再次放入烘干机。

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 (HealthLink) 811。

Last Revised: March 15, 2018

Author: Environmental 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。