

慎防一「叮」

防蚊防蟲我至醒



衛生防護中心

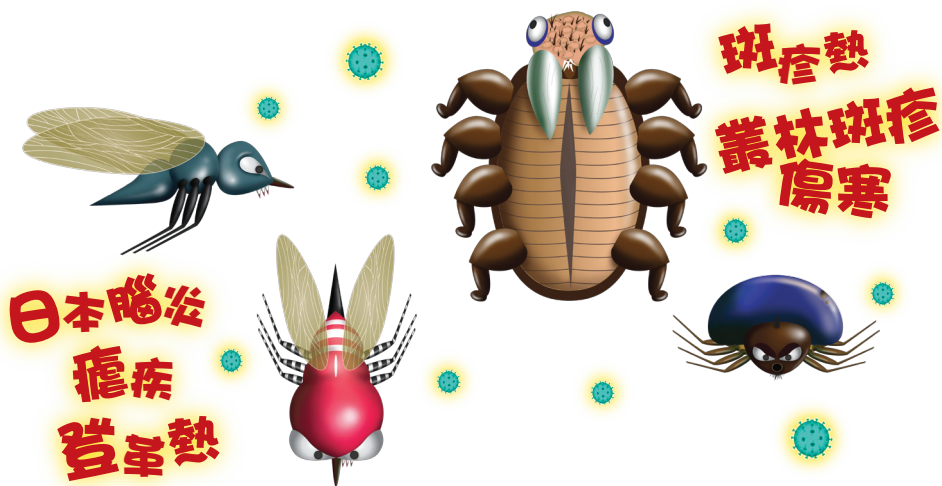


衛生署

病媒和傳病媒介疾病

慎防一「叮」 - 防蚊防蟲我至醒

病媒是指如蚊子、蟎和蜚一類的小生物，它們可以攜帶疾病，從一個受感染的人（或動物）傳播到另一個人，從一個地方傳播到另一個地方。這些病媒所引致的疾病，即稱為傳病媒介疾病。



在香港，重要的傳病媒介疾病包括登革熱、日本腦炎、瘧疾、叢林斑疹傷寒和斑疹熱等。大部分錄得的登革熱和瘧疾個案均由流行國家經外地旅遊傳入；而大部分叢林斑疹傷寒和斑疹熱個案的患者均是在本地受感染的，他們大多曾到過香港有茂密植物的地區，如遠足地區、戶外工作場地、家居附近的草木生長處或戶外康樂場地。

蚊子傳播的疾病包括登革熱（伊蚊）、日本腦炎（庫蚊）和瘧疾（瘧蚊），而叢林斑疹傷寒和斑疹熱分別由蟎和蜚傳播。

預防方法

要預防傳病媒介疾病，市民要保護自己免被蚊子、蜚和蟻叮咬，並防止其滋長。

保護自己免被叮咬

- 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲
- 於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑
- 採取其他關於遠足或前往叢林地區的預防措施

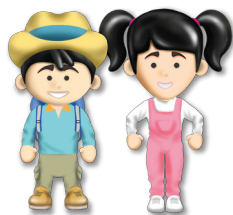
孕婦及6個月或以上的兒童可以使用含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。如兒童前往蚊傳疾病流行的國家或地區而有機會被蚊叮咬，兩個月或以上的兒童可使用濃度上限為30%的避蚊胺。



進行遠足活動或前往叢林地區時，必須注意以下預防措施：

出發前

- 穿上可完全遮蓋足部的鞋，避免穿拖鞋或涼鞋
- 把褲腳塞進襪子或長靴裏，以免皮膚與節足類動物接觸
- 避免使用有香味的化妝品或護膚品



在途中

- 使用行人徑，避免穿過草叢或樹叢。不要觸碰行人徑沿邊的植物
- 避免在草叢或樹叢，或潮濕陰暗處歇息
- 不要把衣物掛在草叢或樹叢上
- 不要餵飼野生或流浪動物
- 依照指示重複使用昆蟲驅避劑



旅程後

- 查看身體和衣物，並清理依附的節足類動物
- 用梘液或肥皂淋浴，並清洗衣物
- 檢查和清潔隨行寵物的身體



如發現有蜱依附在身體上

- 用鑷子或尖鉗子貼近皮膚並抓牢其頭部，慢慢地施壓把蜱拉出，然後消毒被叮咬的部位，並用肥皂及清水洗手
- 除蜱時要小心，不要把蜱捏碎或扭斷

出外旅遊須知

旅客前往東南亞、非洲或南美國家前，應採取額外的預防措施，避免受到叮咬。

出發前

- 於出發前最少六個星期諮詢醫生，以確定是否需要接種疫苗、採取預防病媒叮咬的措施，以及預備預防瘧疾的藥物
- 日本腦炎疫苗適用於打算在日本腦炎流行國家，特別是在郊區逗留一個月或以上的旅遊人士。對於一些短期旅遊（不足一個月），旅客如果計劃於疾病傳播季節到郊區並大部份時間進行戶外或夜間活動，亦應接種疫苗
- 香港沒有已註冊的預防瘧疾疫苗。旅遊人士如打算到瘧疾流行地區，應在出發前諮詢醫生，以決定是否需要服用預防瘧疾的藥物。這些藥物必須在出發前開始服用，並在旅程中繼續服用，直至離開該地區後一段時間為止



旅途中

- 如在相關疾病的流行地區的郊外旅行，應帶備便攜式蚊帳，並在蚊帳上使用氯菊酯（一種殺蟲劑）。切勿將氯菊酯塗在皮膚上
- 如感到不適，應盡早求醫



返港後

- 旅遊人士從受影響地區回來後若感到身體不適，如發燒，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生



防止蚊蟲滋長

防止積水



- 每星期為花瓶換水一次



- 避免使用花盆底盤



- 蓋好貯水器皿



- 確保冷氣機底盤沒有積水



- 把用完的罐子及瓶子放進有蓋的垃圾箱內

避免蚊蟲滋生

- 定期檢查並替寵物及其寢具除蟲
- 應妥善存放食物及處理垃圾，防止鼠患



衛生防護中心網站：www.chp.gov.hk

衛生署健康教育專線：2833 0111

