

防蚊蟲叮咬！

防蚊蟲叮咬以避免感染



在對付西尼羅河病毒時，防護是您的最佳選擇。
防止蚊蟲叮咬能降低您感染該疾病以及其它由蚊蟲傳染的疾病。
請採用以下的常識步驟降低您的危險：

- 避免叮咬與疾病；
- 清除工作與娛樂場所的蚊蟲滋生地；
- 幫助您的社區控制該疾病。



雙重保護：在蚊蟲叮咬的高峰期穿
長袖衣服
並在衣物上噴灑DEET。

請記住：因一次蚊蟲叮咬而導致疾病的機率很低。雖然各年齡階段的人都可能患病，50歲以上的人患重病或死亡的危險最高。

3種降低感染西尼羅河病毒危險的方法

1. 防止蚊蟲叮咬
2. 在家中防蚊
3. 幫助社區防蚊

防止蚊蟲叮咬



使用包含DEET的驅蚊劑（查看：[N,N-diethyl-metatoluamide](#)）

於戶外暴露肌膚，即便是於室外小坐一會也足以被蚊蟲叮咬。關於何時與如何使用驅蚊劑的詳細資料，請查看CDC蚊蟲驅除劑的使用與安全頁面：

http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect_repellent.htm

著裝以助防蚊蟲叮咬

在室外盡可能穿長袖，長褲和襪子。蚊子能透過薄的衣物叮咬，在衣物上噴灑驅蚊劑或DEET可以給予多一重的保護。請勿在皮膚上直接噴灑驅蚊劑。請勿在衣物下的皮膚上噴灑DEET。

避過蚊蟲高峰期

從黃昏到黎明期間是蚊蟲叮咬的高峰期。考慮避免在這些時段的戶外活動—或在黃昏和黎明時特別注意使用驅蚊劑或防護衣物。

在家中防蟲



清除居家周圍死水

清除死水

蚊蟲在死水中產卵。清除家中不必要的盛水器具以減少蚊蟲得以繁殖的地方。如需瞭解更多資訊，請查看有關預防西尼羅河病毒問答頁面：

http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect_repellent.htm

安裝或修補防護紗窗

有些蚊蟲喜歡進入室內。在門窗上安裝密封性良好的防護紗窗可以把他們防禦在室外。幫助鄰居修

補破損的紗窗。

幫助社區防蚊

向當地政府報告鳥類死亡情況。死鳥的出現可能是此地區西尼羅河病毒在鳥類和蚊蟲直接傳播的信號。超過130種的鳥類被發現感染過西尼羅河病毒，但並非所有被感染的鳥類都會死亡。

將鳥類死亡的情況告知州或地方健康部門，公眾對控制西尼羅河病毒起很重要的作用。因為州和地方機構對於收集和檢測鳥類樣本有不同的政策，請查閱州和地方政府網站以獲得當地有關鳥類死亡情況的資訊：http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect_repellent.htm

此頁面包含了有關報告鳥類死亡和屍體處理的資訊：http://www.cdc.gov/ncidod/dvbid/westnile/qa/insect_repellent.htm

蚊蟲防治計劃。向當地健康部門諮詢看當地是否有組織蚊蟲防治計劃。如果不存在，請協助當地政府官員建立此計劃。美國蚊蟲防控協會（www.mosquito.org）能提供建議，他們出版的《*蚊蟲防控組織*》是很好的參考資料。有關蚊蟲防控的更多疑問？國家殺蟲劑資訊中心可以提供有關殺蟲劑和防蟲劑的有關資訊：[http:// npic.orst.edu/](http://npic.orst.edu/)，他們也提供免費諮詢電話：1-800-858-7378（電話服務時間請查閱他們的網站）。

清理垃圾

蚊蟲可以到處繁殖。社區清理日可以由市民或青年組織安排以清除空地和公園的容器，並鼓勵大家清除院子裏的死水。柵欄對於蚊蟲沒有防護作用，因此清理社區周圍的任何滋生地都很重要。

找出當地更多的防禦措施。找出州和當地的西尼羅河病毒的資訊，與州和地方政府網站取得聯係：[Links to State and Local Government Sites](#)