

如何应对臭虫虫害？

(How do I treat a bed bug infestation?)

应对方案

(Treatment)

臭虫虫害并不容易对付。您必须同时做好几件事：

1. 请害虫防治员(PCO)治理虫害区域。
2. 整理：这意味着扔掉所有不再需要的物品。在与PCO交谈之前，不要扔掉家具。PCO会告诉您可以处理和无法处理的物品。
3. 清洁：使用吸尘器和吸尘器的窄缝吸尘头，对臭虫可能躲藏的所有地方进行真空抽吸。
4. 清洗：尽可能清洗臭虫留下的任何痕迹。这样，下次检查时能够更加容易看到臭虫的新痕迹。
5. 洗衣：热风烘干机的高温可杀死各阶段的臭虫。
6. 隔离：一旦物品上的臭虫消灭干净，将物品放在远离您确知家里仍存在臭虫的地方。
7. 处理睡觉的地方：
 - 清除床上的臭虫。
 - 取下床裙，避免臭虫借助床裙爬行。
 - 用吸尘器清洁床的各个角落。包括床垫和弹簧床架的所有表面、床框（包括底部、床头板和床头板背面）。
 - 清洗床单、毯子、床罩和枕头，然后放入热风烘干机内高温处理30分钟，从而杀死藏在其中的所有臭虫。不要将烘干机塞得过满，否则物品的烘干温度会不够高。
 - 保护您的床。
 - 将床垫和弹簧床架包起来。即，您可以使用带有六个边、通过拉链闭合的特殊罩子。罩子外包装上应注明“防臭虫”。将床垫罩好后，至少1年内不要打开。您还可以使用罩子作为床垫套，并将其一直罩着。臭虫无法在物品上咬洞，所以使用防臭虫床垫罩后，困在里面的任何臭虫都会死掉，而新的臭虫也无法进入。这些罩子的外侧没有接缝或滚边，因此外侧没有地方可供臭虫躲藏。
 - 床用臭虫拦截器
 - 臭虫拦截器是一种由厚实、光滑、闪亮塑料制成的浅口碟状物。拦截器的中间有一个孔洞，刚好放置床腿，孔洞的周围是一圈凹槽。其可以困住任何想要爬出拦截器外缘的臭虫。
 - 拦截器利用臭虫不喜欢在光滑闪亮表面或粘性表面上爬行的特点。
 - 您可以向害虫防治公司购买拦截器。



- 自制拦截器：
 - 在床腿周围包上双面胶带
 - 在床腿涂上一层凡士林
 - 将内侧光滑的容器（如黄油盘、玻璃缸）放在床腿下面，里面放一些东西诱捕臭虫（植物油、爽身粉、或涂上一层凡士林皆可）
 - 不要在孔洞底部放置任何有毒物质。杀虫粉剂可以有效杀死臭虫，但可能会导致呼吸问题，尤其是如果您长时间暴露在该环境中。
- 隔离您的床
 - 将床和墙壁保持至少 15 厘米（6 英寸）的距离。
 - 不要在床上放置任何物品。
- 持续保护您的床
 - 不要在床上放置任何物品。不要在床上放置包袋、外套或任何其他可能藏有臭虫的物品。
 - 每周至少对所有寝具进行一次高温处理，直到所有臭虫都消失。
 - 每周至少对床进行一次检查，查看是否有臭虫的新痕迹。每周至少用吸尘器对床和床框进行一次清洁。

您需要每周至少进行一次清洁和检查，直到确定没有臭虫为止。这可能需要数周时间，具体视虫害的严重程度而定，若是在多住户大楼里，则视大家的配合程度而定。

有哪些化学防治措施？

(What are some chemical control measures?)

化学处理最好由 PCO 完成。PCO 应向您提供书面信息，告诉您处理的时间、使用的化学品，您需要离家多长时间，以及您需要提前准备什么。此外还应告诉您随后要进行哪些清洁。若您未获得该信息，请询问房东。

对于对化学品气味敏感的人，应该提供预防措施信息。如果您担心家中身体虚弱或者特别敏感的人，如婴儿、老人或免疫系统较弱者，最好咨询医生。

想要自己进行化学处理的屋主应了解，杀虫剂使用不当可能会导致疾病。请正确使用所有化学品。即，您应遵从标签上的指示，如果不理解某些说明，应该提问。

杀虫剂使用不当可能只会使臭虫移到远离杀虫剂的地方。它们可能会移到新区域，以躲避杀虫剂。某些可用于防治臭虫的化学品只有特许 PCO 才可获得。

在阿尔伯塔省的住宅内使用杀虫剂受到《环境保护和促进法案》(Environmental Protection and Enhancement Act) 及法规的控制。在加拿大，杀虫剂由加拿大卫生部授权使用。

高温处理

(Heat treatment)

高温处理是一个专业过程。您必须拥有特殊设备，了解如何使藏有臭虫的房间加热至足够高的温度。如果房间不够热，臭虫可能会移到较为凉爽的新区域。高温处理无法取代整理、清洁和持续监控。

臭虫探测犬

(Bed bug dogs)

在阿尔伯塔省，有一些狗经过训练，可以探嗅出臭虫。在臭虫探测犬抵达之前，您需要做一些准备。与训练有素的专业人员相比，臭虫探测犬可以更快地找到臭虫。探测犬会与训犬员一起查找臭虫。探测犬应经过培训并获得认证。

如需了解更多信息，请致电离您最近的环境健康办事处： 1-833-476-4743

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。

最后一次审查: 2022 年 7 月 6 日

作者: Environmental Public Health, Alberta Health Services

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。

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：1-833-476-4743

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。

最后一次审查: 2022 年 7 月 6 日

作者: Environmental Health, Alberta Health Services

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。

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：1-833-476-4743

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。

最后一次审查: 2022 年 7 月 6 日

作者: Environmental Public Health, Alberta Health Services

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。