

# 我該如何因應臭蟲蟲害？

## (How do I treat a bed bug infestation?)

### 因應之道

(Treatment)

臭蟲蟲害處理起來並不簡單。您必須同時做好幾件事：

1. 將蟲害區域交由蟲害防治業者 (PCO) 處理。
2. 斷捨離：這意味著丟棄您不再需要的一切物品。在向 PCO 諮詢之前，請勿丟棄任何家具。PCO 會告知您可處理與無法處理的項目。
3. 清潔：使用吸塵器及吸塵器的管嘴工具清潔所有可能藏有臭蟲的地方。
4. 清洗：盡可能將所有臭蟲痕跡洗乾淨。如此一來，您下一次檢查時就比較容易發現臭蟲出沒的新跡象。
5. 洗衣：高溫烘乾機的熱度可滅除處於各個生命階段的臭蟲。
6. 隔離：一旦將物品內的臭蟲清除，就把這些物品與任何您知道還留在家中的臭蟲隔離。
7. 處理您的臥室：
  - 清除臥床裡的臭蟲。
    - 取下床裙，以免臭蟲藉以爬行。
    - 用吸塵器清潔臥床的所有區域。這包括床墊的所有表面及彈簧床座、床框 (包括內側)、床頭板及床頭板背面。
    - 清洗床單、毛毯、床罩及枕頭並將之放入烘乾機高溫烘乾 30 分鐘，以滅除藏在其中的所有臭蟲。烘乾機不要放得太滿，否則衣物的烘乾溫度可能會不夠高。
  - 保護您的臥床。
    - 把床墊及彈簧床座包起來。這表示您應使用有六面的特殊拉鍊密封外罩。外罩外側應註明「抗臭蟲」字樣。罩好床墊後，至少 1 年不要打開。您也可以把防臭蟲罩當作床墊罩使用，並一直不拆除。臭蟲無法在物品上啃咬孔洞，因此，使用防臭蟲罩後，被困在裡面的所有臭蟲都會死亡，而且新的臭蟲也無法進入。這些防臭蟲罩外側沒有接縫或滾邊，所以其外側沒有任何可供臭蟲藏身之處。
  - 床用攔截器
    - 攔截器是一種由厚實、光滑、閃亮塑膠製成的淺口碟狀物。攔截器中央有一個可穿過床腳的洞，而且洞的周圍還有溝槽。這些設計可困住任何想要往上爬出攔截器邊緣的臭蟲。
    - 攔截器的原理是臭蟲不喜歡在光滑、閃亮或黏性的表面上爬行。
    - 您可向蟲害防治公司購買攔截器。



- 自製攔截器材料：
  - 在床腳周圍包上雙面膠帶
  - 在床腳塗上一層凡士林
  - 把內側光滑的容器 (例如，人造奶油盒、玻璃罐) 放在床腳下，並在底部放上一些物質來困住臭蟲 (植物油、滑石粉或塗上一層凡士林皆可)
- 不要把任何有毒物質放在孔洞底部。殺蟲藥粉的殺蟲力很強，但可能會導致呼吸問題，特別是長期曝露時。
- 隔離您的臥床
  - 讓您的臥床至少距離牆壁 15 公分 (6 英吋)。
  - 不要在床上存放任何東西。
- 持續保護您的臥床
  - 不要在床上放置任何東西。不應將袋子、外套或臭蟲可能藏身其中的任何其他物品放在床上。
  - 每週至少以高溫處理所有寢具一次，直到所有臭蟲消失為止。
  - 每週至少檢查一次您的臥床是否有新的臭蟲出沒跡象。每週至少用吸塵器清潔臥床和床框一次。

您至少需一週清潔並檢查一次，直到您確定臭蟲已消失為止。這可能需要幾週的時間，視臭蟲侵襲的嚴重度而定，若是在多家庭的大樓內，則要視每個人的合作情況而定。

## 有哪些化學防治措施？

**(What are some chemical control measures?)**

化學處置最好由 PCO 執行。PCO 應為您提供書面資訊，此資訊會告知您處理的時間、所用的化學品、您需留在屋外的時間長短，以及您應事先做好哪些準備工作。這份資訊也應告知您在處理作業後應該做哪些清潔工作。若您沒有獲得該資訊，請詢問您的房東。

應有提供給聞到化學品氣味會過敏者的預防措施資訊。若您擔心家中健康狀況不佳的家人或特別敏感的人 (如幼兒、老人或免疫系統較弱者) 受到影響，您可向醫師洽詢。

想要自行進行化學處理的屋主應了解，殺蟲劑使用不當可能會致病。請適當使用所有化學品。這表示您應遵守標籤上的指示，若您不了解指示，請提問。

殺蟲劑使用不當可能只會讓臭蟲遠離殺蟲劑。牠們可能會遷移到新的區域，以躲避殺蟲劑。某些可用於防治臭蟲的特許化學品只有特許的 PCO 可以取得。

亞伯達省住宅殺蟲劑的使用受環境保護及加強法案 (Environmental Protection and Enhancement Act) 與法規限制。加拿大的殺蟲劑僅允許由加拿大衛生部使用。

## 高溫處理 (Heat treatment)

高溫處理是一種特殊的流程。您必須具有特殊設備，而且要了解如何將有蟲害的房間加溫到夠高的溫度。如果房間的溫度不夠高，臭蟲可能會遷移到較涼爽的新區域。高溫處理無法取代清空物品、清潔打掃及持續監控。

## 臭蟲探嗅犬 (Bed bug dogs)

亞伯達省有幾隻狗受過專門訓練，可探嗅出臭蟲。在臭蟲探嗅犬抵達之前，您將會被要求做一些事情。臭蟲探嗅犬找到臭蟲的速度比受過訓練的專家還快。臭蟲探嗅犬及其訓練者會一起查找臭蟲。臭蟲探嗅犬應接受訓練並獲得認證。

欲知詳情，請電洽您就近的環境健康辦公室：1-833-476-4743

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。

**最後一次審查:** 2022 年 7 月 6 日

**作者:** Environmental Public Health, Alberta Health Services

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。

# 我該如何預防臭蟲擴散？

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

### 預防擴散

(Prevent Spread)

#### 穿著未遭受臭蟲侵襲的衣物。

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

- 將您打算穿著的衣物放入烘乾機，並以最高溫度設定烘乾 30 分鐘。請不要忘記高溫烘乾您的襪子、外套、毛帽、圍巾和手套。
- 將衣物從烘乾機取出後，把衣物抖一抖，以抖落卡在衣物上的蟲屍。立刻把衣物放在塑膠袋內，並密封妥當。
- 您離開家之前會做的最後一件事就是更衣，因此請務必記得事先做好所有處理工作。
- 穿上經過高溫烘乾且放入塑膠袋的衣物。浴室、甚至是浴缸裡都是穿衣服的好地方。在明亮的表面 (如白色浴缸) 比較容易看到臭蟲。在確知沒有臭蟲的地方穿衣服。
- 穿好衣服後立刻出門。不要坐下來。請小心，不要碰觸到可供臭蟲藏身的任何物品。

#### 檢查您的袋子、錢包、背包或公事包。

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

- 把袋子、錢包、背包或公事包裡的所有東西拿出來。檢查所有東西裡是否有臭蟲存在的跡象。丟棄可供臭蟲藏身而又無法清潔的任何東西 (像是日誌或筆記本)。
- 用吸塵器或刷子仔細清潔袋子及/或把袋子放入烘乾機，並以最高溫度設定烘乾 30 分鐘。
- 把袋子放在不太可能有臭蟲的地方。您的袋子不應碰觸任何可供臭蟲藏身的物品，或可讓臭蟲進入袋子的物品。
- 把袋子放在密封的塑膠袋內是很好的主意。白色塑膠袋最好，因為在白色背景下比較容易看到臭蟲。不要把袋子放在椅子上或床上，否則您就必須每天用吸塵器或刷子清潔袋子。
- 您也可以把袋子掛在衣櫥裡 (只要衣櫥有足夠的空間)。切勿讓袋子碰觸除了衣櫥橫桿以外的任何東西。

## 確定隔天要穿著的衣物沒有臭蟲。

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

- 直接將衣物從烘乾機取出，並放入密封妥當的塑膠袋。
- 返家時，立刻把外套和其他外衣（如帽子和手套）放入塑膠袋，並密封妥當。如此一來，您就不用再次把衣物放入烘乾機烘乾。

欲知詳情，請電洽您就近的環境健康辦公室：1-833-476-4743

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。

**最後一次審查:** 2022 年 7 月 6 日

**作者:** Environmental Public Health, Alberta Health Services

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。

# 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：1-833-476-4743

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。

**最後一次審查:** 2022 年 7 月 6 日

**作者:** Environmental Public Health, Alberta Health Services

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。