

# 慎防—「叮」

## 防蚊防蟲我至醒

## Beware of stings

Protect ourselves from  
vector-borne diseases



# 傳病媒介疾病

## 傳病媒介疾病

病媒是指如蚊子、蟎和蜚一類的生物，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。這些經病媒傳播的疾病稱為傳病媒介疾病，而這些疾病可由寄生蟲、細菌或病毒引致。



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。本港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則屬本地感染，他們大多曾到過香港有茂密植物的地方，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、蜚和蟎叮咬，並防止其滋長。



## 預防被病媒叮咬

- 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 (DEET) 成分的昆蟲驅避劑
  - 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。在一般的情況下，孕婦使用避蚊胺的濃度上限是30%，兒童則為10%。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
- 採取其他關於戶外活動的預防措施：
  - 避免使用有香味的化妝品或護膚品
  - 依照指示重複使用昆蟲驅避劑
  - 如同時使用昆蟲驅避劑及防曬液，應先塗防曬液再塗上昆蟲驅避劑



當市民遠足或前往叢林地區時，請注意以下預防措施：

- 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

- 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



- 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

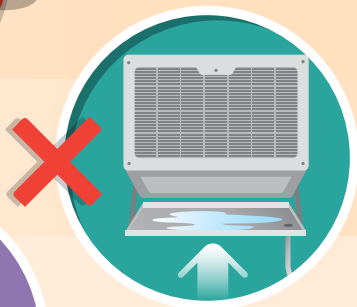
- 用鑷子或尖鉗子貼近皮膚並抓牢其頭部，慢慢地施壓把蜱拉出，然後消毒被叮咬的部位，並用肥皂及清水洗手
- 除蜱時要小心，不要把蜱捏碎或扭斷



# 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



- 防治病媒與其宿主

- 定期檢查並替寵物及其寢具除蟲
- 定期修剪植物，尤其是處所內的草
- 應妥善存放食物及處理垃圾以防止鼠患；牆壁及天花板的孔洞亦應修補妥當

## 出外旅遊須知

- 採取預防措施以避免受到叮咬。關於使用昆蟲驅避劑的詳情和須注意的要點，請參閱「[使用昆蟲驅避劑的注意事項](#)」。
- 如須前往傳病媒介疾病流行的地區，應在出發前最少六個星期諮詢你的醫生，以確定是否需要接種疫苗、服用預防藥物，以及採取預防病媒叮咬的措施。
- 日本腦炎疫苗適用於打算在日本腦炎流行國家，特別是在當地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分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藥物。旅客應依從醫生的指示在出發前開始服用藥物，並在旅程中繼續服用，直至離開該地區後一段時間為止。
- 如在傳病媒介疾病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。
- 旅遊人士如在外遊期間或從受影響地區回來後感到身體不適，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生。求診者可能須要進行緊急血液測試，並須盡快接受治療。



使用昆蟲驅避劑  
的注意事項



傳病媒介疾病  
網頁

衛生防護中心網站：[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

衛生署健康教育專線：2833 0111