



# 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：

- 卡加利 (Calgary) : (403) 943-2295
- 萊斯布里奇 (Lethbridge) : (403) 388-6689
- 埃德蒙頓 (Edmonton) : (780) 735-1800
- 紅鹿市 (Red Deer) : (403) 356-6366
- 大草原市 (Grande Prairie) : (780) 513-7517

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。

Last Revised: March 15, 2018

Author: Environmental Health, Alberta Health Services

此資料僅供參考。不可取代醫療建議、醫囑和/或治療。如果您有問題，請諮詢您的醫師或適當的醫療照護人員。