

夏季防蚊小秘方！

夏季氣溫攀升，戶外蚊蟲增多，透過防蚊小秘方分享，讓居家、出門踏青都能清涼一「夏」、玩得更盡興。

夏日防蚊大作戰 登革威脅不要來

文 / 衛生福利部疾病管制署急性傳染病組 黃詩淳

梅雨季過後除了為臺灣帶來豐沛的雨水，也意味著炎熱的夏季悄悄地來訪，隨著氣溫逐漸升高，惱人的蚊蟲也特別容易孳生。不過，被蚊子叮咬得滿身紅豆冰就已經夠煩人了，最讓人擔心的莫過於被帶有病毒的病媒蚊找上門。

登革熱是透過感染病毒的埃及斑蚊或白線斑蚊叮咬而傳播，這兩種病媒蚊的最大特徵是身體是黑色的，腳上有白斑。感染登革熱時有些人可能不會出現生病症狀，或是症狀輕微，但是典型登革熱的症狀則包括突發性的高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ），頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象。而我們又該如何遠離登革熱的威脅呢？其實，消滅登革熱病媒蚊最簡單的方式，就是讓牠們「絕子絕孫」，由於登革熱病媒蚊會將卵產於積水容器以繁衍後代，而幼蟲及蛹也都生活在水中，所以讓牠們絕後的最佳方式就是「清除積水容器」，若能減少積水容器的存在，自然就降低登革熱病媒蚊繁衍的機會。

如果發現生活環境中出現登革熱病媒蚊侵襲時，除了絞盡腦汁滅蚊，更要積極找出孳生的積水源頭，並清理乾淨。居家內外可能積水的地方相當多，除了室內常見種植植物的水瓶、花盆底盤等可能因疏於換水、清理而積水養蚊，在戶外的屋簷天溝，也可能因為下雨積水

而成為登革熱病媒蚊的孳生溫床。所以千萬不要讓我們的生活環境因為積水，而讓登革熱病媒蚊有了可趁之機。

除了主動出擊清除積水容器之外，在家中裝設紗窗紗門；穿著淺色長袖衣褲，並於身體裸露部位塗抹政府核可含有敵避(DEET)或派卡瑞丁(Picaridin)的防蚊藥劑；睡覺時掛蚊帳、使用捕蚊燈或電蚊拍等方式，也可以防禦病媒蚊的攻擊。此外，如果出現疑似登革熱的症狀，一定要儘速就醫並主動告知醫師旅遊史及活動史，以助早期診斷、早期治療。為了我們的身體健康，同時防止登革熱傳播，需要大家一同奮戰，做好社區和居家的環境管理，才是遠離登革熱的根本之道。 MOHW

含有敵避(DEET)的防蚊藥劑
主要分為兩種...



可用於人體

印有
「衛部(署)藥字」
「衛部(署)藥輸」

為環境使用

印有
「環署衛製」

春夏期間戶外活動防蚊注意事項

文 / 臺北榮民總醫院急診部 侯重光

當春夏期間，氣溫回溫，這段美好時光最適合戶外活動。然而，時序來到梅雨季，接連的降雨，也為蚊蟲孳生形成良好條件。戶外活動最讓人頭痛就是揮之不去的蚊子，因為被叮咬後不僅會紅腫疼痛，更是奇癢難耐。

熱帶家蚊為住家最常見之蚊蟲。其他病蚊，如：三斑家蚊與環蚊家蚊（日本腦炎）、瘧蚊（瘧疾）、白線斑蚊與埃及斑蚊（登革熱、屈公病、茲卡病毒），在疾病流行時，則是疫病傳播的重要病媒。

經過研究歸納發現，新陳代謝（二氧化碳）、體表溫度以及衣著顏色是吸引蚊蟲上門的三個可能因素。蚊蟲會偵測二氧化碳發散源，運動時的呼吸就是最大的二氧化碳排放體；另外，蚊蟲喜歡溫度約37°C的物體；最後，蚊蟲特別喜歡深色的衣物。



蚊子惱人，被叮咬後不僅會紅腫疼痛，更是奇癢難耐。

個人戶外活動防蚊注意事項

1. 外出活動時間建議選擇在黎明與黃昏之間
蚊蟲一般是夜間活動，吸血高峰是夜晚與凌晨。

2. 外出活動時建議穿著合適的保護衣物
從事戶外活動穿著薄外套是必要的裝備。外套能夠遮蔽大部分裸露在外的肌膚，如此一來可以隔絕二氧化碳、體溫的大量發散，降低被蚊子搜尋的機會。於蚊蟲肆虐時段，避免著深色衣服外出。

3. 外出活動時身體曝露部位可噴抹驅蟲劑
在防蚊液的使用上，臺灣疾病管制署及美國疾病管制局均建議在戶外時使用含有敵避的驅蟲劑。然而，暴露於過量的敵避會產生紅疹、水泡以及皮膚與黏膜刺激性。孕婦和年幼的孩童使用含有敵避的驅蟲劑要特別小心。

4. 外出活動就寢時應掛蚊帳
在就寢時，最有效的就是掛蚊帳，蚊子體型大約4至5毫米，蚊帳選購應選孔徑在4至5毫米以下。MOHW

防蚊小秘方

文 / 衛生福利部中央健康保險署 劉彥秀

初夏到了。近年臺灣的夏季不僅愈來愈熱，戶外更有小黑蚊肆虐，室內也難免有蚊子入侵。蚊子輕則叮咬不適，重則傳染疾病，防蚊工作真是不容小覷。

小小蚊子卻能對人類惹出麻煩。假日出去踏青，被蚊子咬到，搔癢難耐，忍不住就抓破皮。夜裡酣睡，蚊子卻在耳邊嗡嗡作響，原本一夜好眠就中斷了。白天蚊子在室內潛伏咬人，就算沒有引起重大疾病，但也是夠惱人的，避免蚊蟲孳生，就是防蚊的開始。

首先從居家做起，清除室內和室外的積水容器是第一步。同時也要留意室內和室外的花盆花瓶，有一點小積水讓蚊子也很容易生長躲藏，人們一旦開始活動，蚊子大軍就會伺機而來。所以爲了加強防止室外蚊蟲入侵室內，安裝紗門紗窗，紗窗破洞要修繕，排水孔上面可以加上活動蓋。

近年居家設備一直進步，許多人爲了防止室外蚊子，也會加裝簡易磁條或磁扣式門簾，人們進出時，門簾可以隨時自動閉合，減少蚊子進入室內的機會。另外，要避免蚊子干擾睡眠，蚊帳雖然傳統但是有效，長久以來都是值得參考的選項。而捕蚊燈是臺灣盛行的小配備，利用蚊子的趨光性，和燈管發光時產生的溫度，誘捕蚊子進而吸引再撲殺。相對於靜態的捕蚊

燈，主動出擊的電蚊拍也是非常流行的用品，是化被動爲主動的常見捕蚊小工具。

另外出門踏青時，穿著薄長袖薄長褲也是容易做到的辦法，並且勤擦汗水，減少體味散布，避免招來蚊蟲叮咬。環境清潔也很重要，回收垃圾定期清除不要堆積，保持水溝暢通，居家四周避免積水水窪的形成，大家一起過個乾淨無蚊的夏天。 

徵稿啓事



下期主題：秋天來了，與長輩出遊踏青！

秋高氣爽時節，同時也是九九重陽節，晚輩若能與長輩去戶外走走，不只可以促進長輩身體健康，大家身心會非常舒暢，感情也會更融洽。下期「樂分享」單元，將徵求讀者與長輩一起遊玩、踏青經驗，透過經驗分享，民衆更能了解如何與長輩相處、互動，如何幫助長輩身心更健康。

投稿注意事項

- 截稿日期：2018年8月5日
- 稿件若已在其他刊物發表或即將發表，一律不予採用。如有違法事項，恕不負責。
- 稿件須經本刊甄選編輯等處理程序，依編輯需要保有是否刊登及文字修改之權利。
- 稿件內容須包含標題（15字以內），文長字數以600字為宜，至多不超過800字，並附上檔案大小至少1MB以上與內文相關的照片1張。
- 來稿請在主旨加註「投稿衛福季刊」，並於文末註明姓名、單位職稱、聯絡電話及地址，以電腦繕打傳送至 enews@mohwpaper.tw。一經採用，於出刊後1個月內以現金或即期支票核付稿費（稿費以每篇450元600字計）。