

床蟲 Bed bugs

床蟲是甚麼？

床蟲是一種小型、移動速度快、無翅的昆蟲，身體扁平呈橢圓形。牠們的大小從 1 到 10 毫米不等，顏色從黃白色到紅棕色不等。床蟲靠吸食人類和動物的血液為生。與跳蚤或蝨子等寄生蟲不同，床蟲並不生活在宿主身上，而只是為了進食而侵擾宿主，並在夜晚最為活躍。

床蟲喜歡容易隱藏及能讓其定期進食的地方，例如睡眠區域。牠們通常出現在家庭、酒店、學生宿舍及庇護所。床蟲也可能附著在衣服、背包、行李箱及書籍上。

床蟲會影響健康嗎？

被床蟲叮咬通常會導致紅色腫塊或扁平傷痕，可能會發癢。床蟲通常會叮咬身體暴露的部位（沒有被衣物覆蓋），例如臉部、頸部、手臂和雙手。這些叮咬的傷口可能需要一到兩週才能癒合。

據知床蟲不會傳播疾病給人類。有些人對叮咬沒有任何反應，但另一些人則可能會出現輕微的皮膚反應。在極罕見的情況下，人們可能會出現嚴重的過敏反應。

避免抓癢叮咬處，以防感染並保持患處清潔。使用抗菌霜、乳液及抗組織胺劑有助緩解症狀。

一些居於被床蟲侵擾房屋中的人報稱其精神健康受影響，例如出現焦慮和失眠。如果您擔心自己的身體或精神健康症狀，請向醫療保健提供者查詢或致電 **8-1-1** 詢問註冊護士。

我如何知道住處有床蟲？

尋找以下跡象：

- 身體上有叮咬痕跡，尤其是臉部、頸部、手臂及雙手周圍

- 床單、枕頭、床墊、床架、地毯、衣物及其它貼身物品上有深色小點或污跡；這些污漬來自牠們的糞便及壓碎昆蟲濺出的血液
- 活的或死的床蟲及其蛻下的（舊）皮

我該如何預防床蟲？

減少床蟲可隱藏的地方：

- 經常在以下區域吸塵：
 - 所有傢俱的下方和後面，尤其是臥室傢俱，包括床墊和彈簧床架
 - 床頭櫃的檯燈及其它物品下方
- 您也可以床腳塗上凡士林，以防止床蟲爬上床鋪
- 修復或移除已撕裂或鬆動的牆紙和裝飾邊框
- 擰緊鬆動的電氣面板
- 密封木質床架上、踢腳板之間以及牆壁、天花板、窗戶、門框及傢俱上所有裂縫及縫隙
- 檢查與鄰居共用牆壁上的入口點以及允許進入牆內的開口（例如管道、電線及其它公用設施服務進入的區域）
- 清除家中雜物

留意檢查帶入家中的物品：

- 檢查您從二手店、車庫舊貨平賣或隨街拾取而來的傢俱及床上用品。不要相信店主或賣家的話
- 堅持在交付新床墊之前對先行密封，並在新床墊進入您家之前仔細檢查

該如何清除床蟲？

處理床蟲有非化學方法和化學方法。有效的控制需要結合兩種清除方法。建議向合資格的害蟲管理專業人員尋求協助。害蟲防治公司經常使用化學殺蟲劑或極高的熱度，並且可能需要多次施用。

檢查您的家中是否有床蟲。檢查床蟲可能隱藏的所有區域（請參閱《我該如何預防床蟲？》部分）。如果您睡在沙發上，請務必徹底檢查。可能需要拆卸傢俱仔細檢查，並拆下椅子和沙發的外罩。

設法抓住一隻床蟲以供識別。如需協助，請聯繫害蟲防治專家或您當地的衛生部門。

業主在嘗試自行處理前應檢查地方政府條例，以確保處理方式是安全且合規的。

處理床蟲的非化學方法

蒸汽消殺、洗滌與丟棄物品：

- 用熱水和洗衣粉清洗床上用品、衣服及荷包，並在最熱的烘乾機設定下烘乾
- 將不可水洗和只能乾洗的小物品放入熱烘乾機中烘乾 30 分鐘或更久
- 不能以熱水清洗或不可放入烘乾機的物品可以用蒸汽清潔。乾蒸汽或低度蒸汽器是最好的，因為它們留下的水分較少，從而降低發霉的風險。蒸汽只能殺死接觸到的床蟲，因此，緩慢地移動蒸汽清潔工具，使蒸汽盡可能深入物件
- 將乾淨、乾燥的物品存放在淺色、密封、緊韌的塑膠袋或帶有安全蓋的塑膠儲物箱中
- 丟掉所有不能清洗、加熱或蒸汽清潔的物品，然後每天用吸塵器吸塵

吸塵器：

手持式吸塵器和帶有布袋或織物軟管的吸塵器並不適合清除床蟲，因為它們可能會被蟲污染。對於有過敏或氣喘的家庭成員，建議使用配備 HEPA 過濾器的吸塵器。

- 用吸塵器清理所有可能藏有床蟲的地方。使用刷子清除床墊接縫處的床蟲和蟲卵
- 將吸塵器內的穢物清空，放入密封的塑膠袋內。將其扔進緊閉的垃圾桶內
- 將紙巾塞入真空軟管末端並用膠帶密封，以防止床蟲逃逸
- 用熱水和洗滌劑清洗吸塵器部件
- 用大型塑膠袋存放吸塵器並封口
- 對於無袋吸塵器，請按照上述說明進行操作，但也要將罐子倒入塑膠垃圾袋中，然後立即密封並處置袋子。用熱水和洗滌劑清洗集塵容器

處理床蟲的化學方法

- 您可以在商店購買噴霧、液體或粉塵滅蟲產品。加拿大衛生部對殺蟲劑進行監管，以確保它們符合加拿大的健康和安全標準。在購買產品之前，請檢查標籤上是否有害蟲防治產品（PCP）編號，以及是否為專門針對床蟲的註冊產品，並仔細遵循說明
- 除非標籤明確說明，否則切勿對人、寵物或床上用品使用任何處理劑
- 不要對嬰兒床、兒童遊戲圍欄或玩具使用殺蟲劑
- 若要進行化學處理，建議聘請合資格的滅蟲專業人員執行

更多資訊

有關如何消滅床蟲或尋找您所在地區持牌的害蟲防治公司的更多資訊，請瀏覽：

- 加拿大政府：床蟲－牠們是甚麼？
www.canada.ca/en/health-canada/services/pest-control-tips/bedbugs-what-are-they.html
- 加拿大害蟲管理協會
www.pestworldcanada.net

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。