

如何避免感染西尼羅病毒 (West Nile virus)

今時今日，蚊子除了令人討厭之外，還有其他禍害

西尼羅病毒已在安大略省落地滋生，所引起的疾病可由蚊子傳給人類。我們無法預測西尼羅病毒在某一年內會如何猖狂。

西尼羅病毒資料速覽

- 西尼羅病毒於二〇〇一年在安省第一次出現。
- 這病毒由蚊子傳播；蚊子吸食感染這病毒的鳥類血液後，會感染這病毒。
- 出現病徵的感染者多數會感到輕微的不適，症狀包括發燒、頭痛、身體酸痛、作嘔、嘔吐、胸部、腹部或背部出現皮疹等。
- 每一百五十個感染者當中，約有一人會出現嚴重的症狀，包括發高燒、嚴重頭痛、肌肉軟弱、頸部僵硬、頭腦不清、顫抖、麻木、突然對光線敏感等。
- 症狀通常在被受感染的蚊子叮後二至十五天內出現。

遮蔽身體

您必須採取適當措施避免自己和家人被蚊子叮到。值得慶幸的是，預防方法輕而易舉。

- 到戶外之前先塗上或噴上防蟲劑。
- 遮蔽身體各部位。
- 經常清理家居周圍容易滋生蚊子的地方。

到戶外之前先塗上或噴上防蟲劑

可用聯邦政府批准使用的人體適用防蟲劑，例如那些含 DEET 的防蟲劑，塗在或噴在暴露的皮膚上。薄薄塗上或噴上一層便已足夠。

含 DEET 的防蟲劑也可塗或噴在衣物上。切勿將防蟲劑塗或噴在衣物下面。

成人適用的防蟲劑 DEET 含量不宜超過百分之三十，兒童適用的防蟲劑 DEET 含量不宜超過百分之十，而六個月以下的嬰兒則不宜使用防蟲劑。

有幾種不含 DEET 的防蟲劑已經聯邦政府批准使用，但藥效維持時間較短。如果在戶外逗留時間不超過三十分鐘，可選擇使用這類安全又有效的防蟲劑。

必須閱讀標籤上的使用說明。

蚊子碰不到您，您當然不會被叮到。穿上長袖襯衫或外套，加上長褲，可大大減少皮膚的暴露部位。

蚊子喜歡比較深暗的顏色，因此，到戶外之前，記得穿上顏色比較淺亮的衣服。

如果戶外蚊子特別猖狂，而您必須在外面逗留較長的時間，可考慮穿上防蟲衣。

清理家居周圍環境，摧毀蚊子的交配生活

防除蚊蟲的最好辦法是把蚊子喜歡用來繁殖的地方清理乾淨。

蚊子與鳥類或其他昆蟲不同，多數不會遠飛，祇在繁殖地或正常棲息地附近活動。蚊子在不流動的水中產卵，祇需要一小灘水便能產卵。從卵到成蟲的成長通常不到七日。

因此，您必須定期將家居周圍的死水清理掉，最好每周清理一次。

成長蚊子喜歡在濃密的灌木叢中棲息。不要讓灌木樹長得太高，附近不要有垃圾堆積。如果有堆肥，也要定期翻動。

十種最適合蚊子交配的場所

1. 雀鳥的浴盆
2. 舊輪胎
3. 各種不用的容器，例如桶子
4. 花盆托盤
5. 泳池罩
6. 淺水池
7. 堵塞的水槽和屋檐排水道
8. 堵塞的排水溝
9. 罐子和瓶蓋之類的小件容器
10. 棄置的兒童玩具或汽車

其他有關資料：

www.health.gov.on.ca/westnile

INFOLine 1-877-234-4343

TTY 1-800-387-5559

有關在您居住的社區內施用殺幼蟲劑 (larviciding) 與施用殺成蟲劑 (adulticiding) 的詳情，請向區內公共衛生部門查詢。