



做好准备

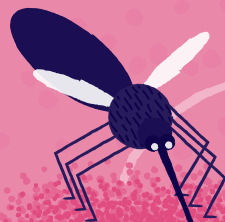
对付蚊子

大量雨水和炎热的天气为蚊子繁殖提供了最佳环境。



这可能意味着蚊子数量增多，而且会增加蚊媒疾病传播的风险，这些疾病包括：巴马森林病毒 (Barmah Forest virus)，罗斯河病毒 (Ross River virus)，日本脑炎 (Japanese encephalitis) 和墨累河谷脑炎 (Murray Valley encephalitis)。

保护自己免遭蚊媒疾病感染的最好办法是不被蚊子叮咬。



如需获取有关如何保护自己免遭蚊子叮咬及蚊媒疾病感染的更多信息，请访问
www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease。

如需本文件的简体中文版本，请发送电子邮件至：
pph.communications@dhhs.vic.gov.au。

Authorised and published by the Victorian Government,
1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health,
December 2022

由位于墨尔本的 Finsbury Green 公司印刷 (2211311)。



做好准备

对付蚊子

如何保护您和您的家人免遭蚊媒疾病感染？



如何保护您自己免遭蚊子叮咬



在所有暴露在外皮肤上使用含有派卡瑞丁 (picaridin) 或避蚊胺 (DEET) 的驱蚊剂。



穿宽松的浅色长袖衣裤，来遮住您的皮肤，并穿上袜子和闭口鞋。穿紧身衣服时，蚊子仍然可以透过衣服叮咬。



如果有大量蚊子出没，尽量减少待在户外的时间。



清除房屋周围的积水，以防止蚊子繁殖。



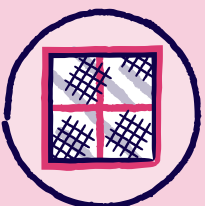
如果在小面积的户外空间聚会聊天或用餐，蚊香可以用来有效驱蚊。



在室内使用见效快的灭蚊喷雾和插座式驱蚊装置。



如果您的门窗没有防虫纱网的保护，请在睡觉时使用蚊帐。



在门窗上使用防虫纱网，防止蚊子进入室内。

选择合适的驱蚊剂

驱蚊剂有润肤露、凝胶、气雾剂和按压喷雾等多种形式。含有派卡瑞丁 (picaridin) 或避蚊胺 (Diethyltoluamide, 又称 DEET) 的驱蚊剂效果最好。对大多数人来讲，浓度为 10-20% 的产品即可以起到防护作用。驱蚊剂的浓度与驱蚊效果持久性有关，而与有效性无关。因此，请选择适合您的最低浓度，并在需要时补喷补涂。对大多数人来讲，10-20% 的浓度较为合适。

使用驱蚊剂

和防晒霜一样，驱蚊剂只有在所有暴露在外皮肤上使用才能起到效果。尽量在所有暴露在外皮肤上均匀地涂上薄薄的一层。

补喷补涂非常重要，尤其是在游泳或出汗后，因为驱蚊剂并不防水。

使用驱蚊剂时请小心避开您的眼睛和嘴巴，且不要让年幼儿童自己涂抹或喷驱蚊剂。

避蚊胺会损坏塑料制品，例如 gore-tex 防水布料和表带。如果有这种情况发生，建议使用派卡瑞丁。

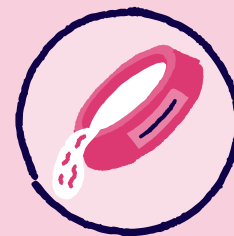
对于儿童，请先将走珠或喷雾驱蚊剂涂抹在您的手上，然后才涂抹在儿童的皮肤上。请参照使用说明。

对您的房屋周围进行清理

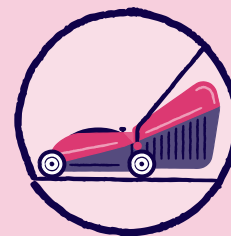
蚊子非常喜欢在积水中繁殖。请尽可能减少后院及其周围的积水。



清理环境，例如清除旧轮胎、盆栽植物接水盘、水桶和拖车中的积水（即便只有少量积水）。



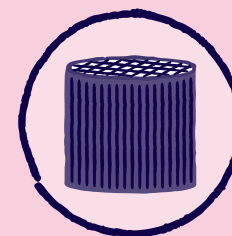
对鸟池、宠物饮水碗和人工喷泉中的水进行至少每周一次的清空和换水。



修整长得过高的草、灌木和植物。



确保家中排水沟和泳池的清洁。



检查蓄水箱，确保密封，并在包括溢口水在内的所有开口安装防蚊纱网和 / 或封盖阀。

