



做好準備

對付蚊子

多雨和溫暖的天氣，
是蚊子繁殖的完美
條件。



這代表蚊子可能會增加，
因此感染蚊子傳播的疾病風險
也會上升，例如巴馬森林病毒、
羅斯河病毒、日本腦炎和墨萊
溪谷腦炎。

若要預防蚊子傳播的
疾病，最好的方法是
避免蚊子叮咬。



如需進一步了解如何避免蚊子叮咬
並預防蚊媒疾病，請瀏覽
[www.betterhealth.vic.gov.au/
protect-yourself-mosquito-
borne-disease](http://www.betterhealth.vic.gov.au/protect-yourself-mosquito-borne-disease)。

如需此文件的其他格式版本，請傳送電子郵件至
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

由墨爾本 Finsbury Green (2211311) 印製。



做好準備

對付蚊子



保護自己和家人免
於感染蚊媒疾病的
方法。



如何保護自己免受蚊子叮咬



於外露皮膚上使用含有派卡瑞丁 (picaridin) 或避蚊胺 (DEET) 的防蚊液。



穿著寬鬆、淺色的長袖衣物遮蔽皮膚，並穿著襪子和包鞋。蚊叮可穿透緊身衣物。



若周遭有大量蚊子，請盡可能縮短戶外活動時間。



清除住家周遭積水，以防蚊子滋生。



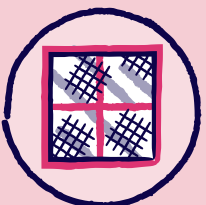
在小面積戶外區域聚會或用餐時，蚊香也能有效防蚊。



在室內使用速效除蠅噴霧和插電式驅蟲裝置。



若無紗窗保護，晚間請睡在蚊帳內。



在門窗上安裝防蠅紗窗，以防止蚊子進入室內。

選擇防蚊液

驅蟲劑的形式包括乳液、凝膠、氣態噴霧和按壓水霧噴霧。含有派卡瑞丁 (picaridin) 或避蚊胺 (DEET / Diethyltoluamide) 的驅蟲劑最有效。對多數人而言，濃度 10% 至 20% 的產品即具有保護作用。驅蟲劑之濃度與時效有關，而與效力無關。因此，請依需求選擇最低濃度，並視需要重複塗抹。對於多數人而言，使用濃度 10% 至 20% 的產品即可。

使用防蚊液

如同防曬霜，防蚊液必須完整塗抹在外露皮膚上才有效。請在外露皮膚上完整均勻塗抹，薄薄一層即可。

防蚊液不防水，因此務必重複塗抹，尤其是游泳或流汗後都要補擦。

塗抹時請注意避開眼部和嘴部，請勿讓年幼兒童自行塗抹驅蟲劑。

避蚊胺 (DEET) 會損壞塑膠，例如 gore-tex 布料和錶帶。如有所顧慮，請改用派卡瑞丁 (picaridin)。

協助兒童時，請先以滾珠式或噴霧式驅蟲劑擦在您的手上，之後再塗抹於兒童的皮膚上。使用時請遵照標籤上的相關指示。

保持居家清潔

蚊子喜歡在死水中繁殖。請盡可能清除後院和周遭積水。



清除時，即使是舊輪胎、盆栽托盤、水桶和拖車中的小面積水窪都不能放過。



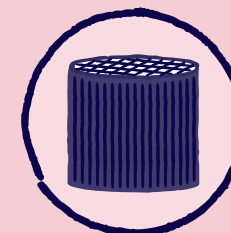
請清洗並更換鳥浴盆、寵物水碗和水景內的水，至少每週一次。



請修剪長草、灌木和矮樹叢。



請保持屋頂排水溝和游泳池清潔。



請檢查蓄水池是否密封，並於所有開口（包括溢流口）安裝防蚊紗網和／或瓣閥。

