



## 床蟲 Bed Bugs

### 床蟲是甚麼？

床蟲是一種紅棕色的細小昆蟲，身體扁平，呈橢圓形。其體長一般為 5-7 毫米（3/8 英寸）。它們不會飛，但可以迅速移動。床蟲若蟲（幼蟲）體長約為 1-4 毫米，呈黃白色。

床蟲靠吸食人類和動物的血液為生。與跳蚤或蝨子一類的寄生蟲不同，床蟲並不會寄生在宿主身上，它們僅在需要進食時才會接近宿主。它們主要在夜間活動，通常每周進食一次。大多數床蟲可以存活 4-6 個月，但有些床蟲可以存活長達一年。雌性床蟲一生可產下大約 200 個卵。

床蟲喜歡藏在易於隱蔽並能定期進食的地點，例如睡眠區域。在家中、酒店、學生宿舍和收容中心都可以發現床蟲的蹤影。床蟲可以通過附著在衣物、背包、行李甚至書本上進行傳播。

### 床蟲會影響健康嗎？

床蟲叮咬通常會造成皮膚出現紅色的小包或平坦的紅腫，並可能會發癢。床蟲往往會叮咬暴露在外（沒有衣服覆蓋）的身體部位，例如面部、頸部、雙臂和雙手。叮痕會在 1-2 周內消失。

沒有證據表明床蟲可以向人類傳播疾病。然而，部分人或對床蟲過敏，常表現為叮咬處小範圍皮膚反應。罕見情況下，叮咬會引發嚴重的皮膚反應。為避免感染，不要抓撓叮咬處並保持其清潔。使用殺菌乳霜或乳液抑或抗組胺劑可能對您有幫助。

床蟲大量滋生可導致精神問題，如焦慮和失眠。

如擔心自己的身體或精神狀況，請求醫或撥打 **8-1-1** 諮詢註冊護士。

### 我如何知道住處有床蟲？

身上，尤其是面部、頸部、雙臂和雙手的叮咬痕跡，是床蟲的徵兆。尋找以下跡象以確認住處是否有床蟲：

- 床單、枕頭、床墊、床架、地毯、衣物和其他貼身物品上的深色小點或污跡。這些污跡來自床蟲的糞便以及它們被碾壓後留下的血跡。
- 藏匿著床蟲的蛻皮（舊皮）和卵殼。

### 我該如何預防床蟲？

減少可以藏匿床蟲的地點：

- 常用吸塵器清潔，包括床下和床後
- 修繕或除去剝落的牆紙，加固鬆動的電器開關面板
- 封死木質床架、護壁板接縫處、牆壁、天花板、窗戶、門框和家具上的所有裂縫和縫隙
- 檢查您家與鄰居共用的（牆壁上）接入點以及進入牆內的開口（例如管線和其他公用服務接入處）
- 安裝或修復紗窗，以阻止鳥類、蝙蝠或嚙齒動物進入您家，它們有可能成為床蟲的宿主

留意檢查帶入家中的物品：

- 如果您購買的家具或寢具來自二手商店或舊貨甩賣，您需要檢查它們是否攜帶床蟲。不要祇聽店主或賣家的說辭，他們可能也不清楚床蟲的狀況。
- 新床墊常與運走的舊床墊使用同輛卡車，所以新床墊在進入家中前要仔細檢查。送來的新床墊須密封

您應該檢查家中以下區域：

- 所有家具，尤其是臥室家具，包括床墊和彈簧床座。如果您睡在沙發上，則也需檢查沙發。
- 家具（例如椅子、沙發和梳妝臺）的內部、下面、後面都需檢查。可能需要拆卸家具，以進行仔細的檢查，並拆下椅子和沙發的外罩

- 臺燈下面和床頭櫃上的其他物品
- 護壁板和牆上的裂縫和縫隙
- 撕裂或鬆動的牆紙、裝飾性花邊，以及繪畫和照片的背面

設法抓住一隻床蟲以供識別。如需幫助，請聯繫滅蟲專家或您當地的衛生部門。

## 該如何清除床蟲？

處理床蟲有非化學方法和化學方法。通常兩種方法都需要採用。我們建議您向合格的害蟲管理專家求助。滅蟲公司一般會使用化學殺蟲劑或高溫殺蟲。可能需要不止一次的殺蟲作業。

建築業主在自己處理前應先查詢當地的市政法規。

## 處理床蟲的非化學方法

### 吸塵器

手持式吸塵器、附布袋的吸塵器和帶織物軟管的吸塵器不適合清除床蟲，因為床蟲會寄生在織物纖維中。

- 用吸塵器清理所有可能藏匿床蟲的地方，包括床墊、彈簧床座和床。（用毛刷將床蟲和蟲卵從床墊縫隙中清除）
- 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。用熱水和洗滌劑清洗吸塵器部件
- 用大號塑膠袋存放吸塵器並封口
- 對沒有集塵袋的吸塵器，按照以上指示，但也要將穢物清空倒入塑膠垃圾袋，封好後立即丟棄。用熱水和洗滌劑清洗集塵容器

### 蒸汽消殺、洗滌與丟棄物品：

- 用熱水和洗衣劑清洗床上用品、衣物和背包，并/或用烘乾機高溫檔烘烤您的乾淨衣物、填充玩具和不可洗的細小物品至少 30 分鐘
- 將乾燥、清潔的物品放入淺色、密封、結實的塑膠袋或蓋子緊密的塑膠儲物箱，以防蟲害蔓延

- 不可用熱水清洗或不可放入烘乾機的物品可以用蒸汽清潔。床蟲在 50°C 溫度下會被殺死，蒸汽清潔器的蒸汽溫度至少在 100°C。蒸汽祇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。干蒸汽或低水汽蒸汽機是最佳選擇，因為它們不會造成物體過分潮濕，這樣可以降低發霉的風險
- 將小件物品放入冷凍室或戶外有時也會起效。但是，冷凍溫度須長時間（連續 4 天溫度保持 -19°C）保持，且可能無法殺死所有床蟲
- 當您認為床蟲已經被清除時，將床墊和枕頭放入封口外罩中，以防止任何殘留的床蟲逃出。如果封口拉鏈末端有細小開口，用強力膠帶（如管道膠帶）將其封住。最好保持長達一年
- 您可能還需要在床腳上塗一層凡士林，防止床蟲爬到床上

## 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。確保它們是專門注冊用於處理床蟲的產品，并按照說明小心操作。
- 加拿大衛生部對境內的殺蟲劑實行管控。請確保產品標籤上標有害蟲控制產品（PCP）注冊號。
- 不要對嬰兒床、兒童遊戲圍欄或玩具使用殺蟲劑
- 使用化學處理方法前應先諮詢合格的滅蟲專家

## 更多資訊

若需進一步了解如何擺脫床蟲，或欲尋找您附近的持證滅蟲公司，請瀏覽：

- 加拿大政府：床蟲 — 它們是什麼？  
[www.canada.ca/en/health-canada/services/pest-control-tips/bedbugs-what-are-they.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/pest-control-tips/bedbugs-what-are-they.html)
- 加拿大蟲害管理協會 <http://pestworldcanada.net>