

## 빈대

### Bed Bugs

#### 빈대는 무엇입니까?

빈대는 벽돌색을 띠는 조그마한 곤충으로, 평평한 타원형 몸체를 지닙니다. 일반적으로 길이는 5~7mm (3/8 인치)입니다. 날아다닐 수는 없지만, 재빨리 움직일 수 있습니다. 유충(빈대 새끼)은 길이가 1~4mm 정도이며 하얗고 노르스름한 색을 띕니다.

빈대는 사람과 동물의 피를 빨아 먹습니다. 벼룩이나 이와 같은 일부 기생충과는 달리, 빈대는 숙주의 몸에 상주하지 않고 배를 채우기 위해 찾아옵니다. 밤에 가장 활동적이고 보통 매 주 피를 빨아 먹습니다. 대부분의 경우 4~6 개월 동안 살지만, 일부는 최대 1 년 동안 살 수 있습니다. 암컷은 평생 약 200 개의 알을 낳을 수 있습니다.

빈대는 사람이 잠자는 곳과 같이 쉽게 숨고 정기적으로 먹이를 구할 수 있는 장소를 선호합니다. 보통 집, 호텔, 기숙사 및 침터에서 찾아볼 수 있습니다. 빈대는 옷, 배낭, 가방, 책들과 같은 물건에 올라탈 수 있습니다.

#### 빈대는 건강상에 문제를 일으킵니까?

빈대에 물린 자국은 보통 빨갱게 부어오르거나 평평한 자국을 남기며, 이는 가려움증을 유발할 수 있습니다. 빈대는 얼굴, 목, 팔, 손 등 신체의 노출된 부분(옷으로 가려지지 않은 곳)을 무는 경향이 있습니다. 물린 자국은 없어지는 데 1~2 주 정도 걸릴 수 있습니다.

빈대는 사람들에게 질병을 전파하는 것으로 알려져 있지 않습니다. 그러나 일부 사람들은 빈대에 물리면 알레르기 반응을 보일 수 있습니다. 보통 물린 자국에 약간의 피부 반응이 일어날 수 있습니다. 드문 경우지만, 어떤 사람들은 심각한 반응을 보일 수 있습니다. 감염을 예방하려면 물린 부위를 긁지 말고 부위를 청결하게 유지하십시오. 살균 크림 또는 로션과 항히스타민제를 사용하면 도움이 될 수 있습니다.

또한 빈대가 서식하는 집에 사는 경우, 불안과 불면증을 비롯하여 정신 건강에 영향을 미친다고 보고된 바 있습니다.

신체 및 정신 건강이 우려되는 경우, 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하거나 8-1-1 번으로 전화하여 공인 간호사(RN)와 상의하십시오.

#### 빈대가 있는지 어떻게 알 수 있습니까?

특히 얼굴, 목, 팔, 손 주변에 물린 자국이 있다면 빈대가 있다는 징후입니다. 빈대가 있는지 확인하려면 다음을 확인하십시오.

- 시트, 베개, 매트리스, 침대 프레임, 카펫, 옷 및 기타 몸과 가깝게 접촉하는 물건에 어두운 얼룩 및 흔적이 있는지 살펴보십시오. 그러한 흔적은 빈대의 배설물과 빈대가 압착되었을 때 나온 혈액입니다.
- 빈대는 탈피한 허물(오래된 피부 껍질)과 알껍데기에 숨어 있습니다.

#### 빈대를 어떻게 예방할 수 있습니까?

다음과 같은 방법으로 빈대가 숨을 수 있는 장소를 줄여 나갈 수 있습니다.

- 침대 아래쪽이나 뒤쪽까지 자주 진공청소기 돌립니다.
- 벗겨진 벽지를 수리 또는 제거하고 느슨한 벽 전원 덮개를 조입니다.
- 나무 침대 프레임, 베이스보드 사이, 벽, 천장, 창문, 문틀과 가구에 갈라진 틈새와 틈을 모두 밀봉합니다.
- 이웃과 공유하는 벽 및 안으로 접근할 수 있는 개구부(예: 파이프, 와이어 및 기타 급전 시설이 들어가는 구역)와 함께 벽에 있는 진입점을 점검합니다.
- 새, 박쥐, 설치류가 집에 들어와 빈대의 숙주가 되는 것을 방지하기 위해 방충망을 설치 또는 수리합니다.

집에 우연히 무엇이 따라 들어오는지 주의를 기울이십시오.

- 중고품 매장에서 구입하거나 길가에서 주운 가구나 침구류의 경우, 빈대가 있는지 꼭 확인하십시오. 매장 직원이나 판매자가 빈대에 대해 하는 말을 믿지 마십시오. 그들은 빈대에 대한 최신 정보를 모를 수 있습니다.
- 새 매트리스는 오래된 매트리스를 운반하는 트럭과 함께 배송되는 경우가 많으므로 새 매트리스가 집으로 배달되기 전에 반드시 주의 깊게 확인하십시오. 새

매트리스를 포장된 상태로 배달해 달라고 강력히 요구하십시오.

아래 나열된 공간에 빈대가 있는지 확인합니다.

- 매트리스와 박스 스프링을 포함한 모든 가구, 특히 침실 가구. 소파에서 자는 경우, 반드시 확인하십시오.
- 의자, 소파, 서랍장 등 가구의 안, 아래, 뒤. 가구를 좀 더 면밀히 살피기 위해 의자나 소파에 있는 커버를 제거해야 할 수도 있습니다.
- 등(램프) 밑이나 침실용 탁자에 딸린 기타 물건
- 베이스보드와 벽을 따라 갈라진 틈새와 틈
- 찢어지거나 느슨한 벽지, 장식용 테두리, 작품이나 그림의 뒤쪽

특별 목적으로 빈대를 수집해보십시오. 도움이 필요한 경우 방역 전문 회사 또는 현지 보건 당국에 문의하십시오.

### 빈대를 어떻게 제거할 수 있습니까?

빈대의 퇴치 방법으로는 물리적 제어 옵션과 화학적 옵션이 있습니다. 흔히 두 가지 퇴치 방법을 다 요합니다. 검증된 해충 관리 전문가의 도움을 받을 것을 권장합니다. 방역 회사는 보통 화학 살충제 또는 극도로 뜨거운 열을 사용합니다. 보통 한 번 이상의 방역이 필요합니다.

건물 소유주는 스스로 방역을 시도하기 전에 시의 조례법을 확인해야 합니다.

### 빈대 퇴치를 위한 물리적 제어법

진공청소기 돌리기

소형 진공청소기, 먼지봉투형 진공청소기, 천으로 만든 호스 진공청소기는 진공 청소에 적합하지 않습니다. 진공청소기가 빈대의 서식지가 될 수 있기 때문입니다.

- 매트리스, 박스 스프링, 침대 등 빈대가 있을 수 있는 모든 장소를 진공청소기로 돌립니다. (스크럽 브러시를 사용하여 매트리스 이음매 부분에 빈대와 빈대알을 제거하십시오).
- 진공청소기 먼지봉투를 밀봉된 비닐봉지에 폐기하십시오. 밀폐된 뚜껑이 있는 쓰레기통에 비닐봉지를 넣습니다. 진공청소기 액세서리를 뜨거운 물에 세제로 씻습니다.
- 진공청소기를 큰 비닐봉지에 밀봉하여 보관하십시오
- 먼지봉투가 없는 진공청소기의 경우, 위의 지침을 따르되, 캐니스터(몸통)의 내용물을 비닐 쓰레기봉투에 넣고 밀봉한 후 바로 폐기하십시오. 진공청소기 액세서리를 뜨거운 물에 세제로 씻습니다.

스팀, 세탁 및 폐기:

- 뜨거운 물에 세제로 침구와 옷, 배낭을 세탁하고 세탁한 옷, 동물 인형, 물 세척이 불가능한 작은 물건들을 고온에서 30 분 이상 건조기로 말리십시오.
- 깨끗하고 건조한 물건은 주변 구역의 방역을 위해 밝은 색상의 밀봉 비닐봉투(두꺼운 재질) 또는 뚜껑이 있는 플라스틱 보관함에 보관하십시오.
- 뜨거운 물로 씻거나 건조기에 넣을 수 없는 물품은 스팀으로 세척 가능합니다. 빈대는 보통 50°C 에서 죽게 되며 스팀 클리너는 일반적으로 100°C 이상의 온도로 증기를 내보냅니다. 스팀은 실제 접촉하는 빈대만 죽이므로 스팀 세척기를 천천히 움직여 스팀이 최대한 깊게 분사되도록 하십시오. 건식 스팀 또는 저증기 습기는 곰팡이의 위험을 줄여주기 때문에 가장 좋습니다.
- 작은 물건들을 냉동고에 넣어 놓거나 집 밖에 놓는 것이 가끔 효과적일 수 있습니다. 하지만 영하의 온도를(4 일 동안 -19 °C에서 일정 온도) 유지해야 하며, 모든 빈대가 죽지 않을 수 있습니다.
- 일단 빈대를 제거하고 나면, 남아있는 빈대가 빠져나오지 못하도록 매트리스와 베개를 밀폐형 커버 안에 넣으십시오. 지퍼 끝에 작은 구멍이 있는 경우, 강력 테이프(예: 덕트 테이프)로 밀봉합니다. 매트리스를 밀폐된 상태로 1 년간 유지하는 것이 좋습니다.
- 또한 침대 다리에 바셀린을 바르면 빈대가 침대 위로 올라오는 것을 방지할 수 있습니다.

### 빈대 퇴치를 위한 화학적 방법

- 소매 상점에서 스프레이, 액상 및 먼지용 제품을 구입할 수 있습니다. 제품이 빈대 퇴치용으로 등록되었는지 확인하고 설명서를 주의 깊게 따르십시오.
- 캐나다 보건부(Health Canada)는 캐나다에서 쓰이는 살충제를 규제하고 있습니다. 라벨에 해충 통제 제품(PCP) 번호가 있는지 확인합니다.
- 유아용 침대, 놀이방(Playpen) 또는 장난감에는 살충제를 사용하지 마십시오.
- 화학 퇴치 요법은 자격을 갖춘 살충제 전문가에게 문의해야 합니다.

### 추가 정보

빈대를 제거하는 방법 또는 해당 지역에서 인증된 방역 회사를 찾는 방법에 대한 자세한 내용은 다음 사이트를 방문하십시오.

- 캐나다 정부: 빈대 - 무엇입니까?  
[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)
- 캐나다 해충 관리 협회(Canadian Pest Management Association) <http://pestworldcanada.net>