



# 预防 蚊子叮咬

采取自我保护措施  
预防蚊子传播的  
各种疾病



蚊子不仅惹人烦扰，它们还会传播西尼罗病毒和其他疾病。

携带西尼罗病毒的蚊子在美国境内均有出现，其中包括纽约市 (NYC)。大多数人在感染西尼罗病毒后并不会出现症状，但病毒会对老年人及免疫功能较弱的人群产生严重影响。

寨卡病毒是另一种由蚊子携带传播的病毒，目前在纽约市尚未发现携带该病毒的蚊子。但不排除其他地区的蚊子携带这种病毒的可能性。您可以在 [cdc.gov/zika](https://www.cdc.gov/zika) 网页上查找最新的寨卡病毒疫区的信息。怀孕或备孕期间，请勿前往寨卡病毒疫区。

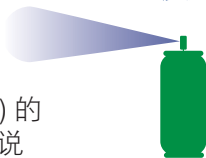
本手册提供的建议可以帮助您预防蚊子叮咬及其所传播的疾病。

## 如何自我保护

- 在户外时请穿着长袖上衣、长裤和袜子。



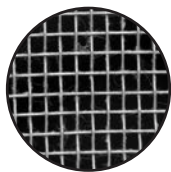
- 请使用含有派卡瑞丁 (picaridin)、避蚊胺 (DEET)、柠檬桉叶油或伊默宁 (IR3535) 的驱虫剂。请务必按照标签上的说明使用。



- 尽量远离荫蔽、灌木丛生的地方，这些都是蚊子喜欢栖息的区域。



- 请确保您家的门窗均安装有严密的纱窗。如纱窗有裂缝或破洞，请及时修复或更换。



请致电 311 报告死水问题。卫生局会在 4 月 1 日至 10 月 31 日期间对全部死水报告进行调查。

## 如何减少您家周围的蚊子

蚊子需要水才能产卵。即使是非常少量的水，只要有一瓶盖的量也会成为蚊子的繁育基地。尽自己的一份力清除周围的死水：

- 清理存放的废旧轮胎、罐头或易拉罐、塑料制品、陶罐以及其他可收集水的容器。



- 请翻转放置未使用的塑料戏水池、手推车和其他无法移动或存放在院子里的物品。

- 及时疏通屋顶排水沟并确保其排水通畅。

- 清洁并保持游泳池、室外桑拿房及按摩浴缸干净卫生。不使用时请将这些设施内的水排干并加以覆盖。

- 定期清洁鸟池并更换其中的水。



- 在观赏性水池中饲养以蚊子幼虫为食的鱼类，请保持池内通气或向水池中添加 Bti（苏云金杆菌 (*Bacillus thuringiensis israelensis*)，例如，Mosquito Dunks™）来杀灭蚊子。

## 纽约市如何帮助控制蚊子

本市通过如下措施努力控制并减少蚊子数量：

- 对市民进行远离蚊子的自我保护教育
- 清除市内死水
- 使用杀幼虫剂消灭蚊子幼虫
- 喷洒杀虫剂消灭蚊子成虫
- 捕捉蚊子并通过测试来确定受病毒感染蚊子的位置

卫生局会在使用卡车或直升机喷洒杀虫剂之前至少 24 小时至 48 小时向公众发出警告。

## 让您和您的家人远离杀虫剂

卫生局为控制蚊虫而使用的杀虫剂对人和宠物的危险性较小。对喷剂成分过敏的人士可能会在短期内感到眼睛或喉咙受到刺激，或出现皮疹。罹患哮喘和其他呼吸道疾病的患者也可能会受到一定影响。


### 喷洒期间：

- 尽可能待在室内。
- 可继续使用空调。虽然没有必要，但您也可以关闭空调出风口，或选择再循环功能。

### 喷洒之后：

- 虽然没有必要，但您也可以用肥皂和清水清洗置于户外的玩具和设备。
- 用肥皂和清水清洗接触过杀虫剂的皮肤和衣物。
- 务必用清水清洗水果和蔬菜。

如果您对杀虫剂喷洒出现严重反应，请联系您的医生，或致电联系纽约市中毒控制中心 (NYC Poison Control Center)，电话号码是 1-800-222-1222。



如需更多有关**蚊子及其传播疾病**的信息, 请致电 311 或访问 [nyc.gov/health/mosquito](https://nyc.gov/health/mosquito) 或 [cdc.gov](https://cdc.gov) 并搜索 “mosquitoes” (蚊子)。

如需有关**喷洒杀蚊剂**的最新信息, 请注册 NotifyNYC、关注卫生局的 Twitter 账号 @nycHealthy、致电 311 或访问 [nyc.gov/health/mosquito](https://nyc.gov/health/mosquito)。

如要报告**死水问题**, 请访问 [nyc.gov](https://nyc.gov) 并搜索 “Standing Water” (死水) 或致电 311。