

登革熱正流行，你如何全身而退？

南台科技大學健康專輯第 62 期

登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種藉由病媒蚊（埃及斑蚊或白線斑蚊）叮咬人時將病毒傳入人體而感染的急性傳染病，並不會由人直接傳染給人也不會經由空氣或接觸傳染。

• 不讓斑蚊繁殖—清除蚊子的家

目前登革熱尚無有效的疫苗可以預防，又沒有特效藥，檢查、清除居家內外所有可能會積水的地方（或容器），才是預防登革熱最有效的方法，包括：（ 1 ）廢輪胎（ 2 ）花瓶、花盆底盤（ 3 ）未加蓋水桶、鐵桶（ 4 ）廢棄水桶、鐵桶（ 5 ）寵物的飲用水盤（ 6 ）未密封加蓋的水塔（ 7 ）瓶子、鐵罐（ 8 ）樹洞、竹筒（ 9 ）屋頂排水溝（ 10 ）舊鞋（ 11 ）手推車（ 12 ）廢棄洗衣槽（ 13 ）棄置的玩具（ 14 ）雨棚上的積水（ 15 ）澆花容器（ 16 ）水錶（ 17 ）防火巷內堆積的雜物（ 18 ）飲水機水盤（ 19 ）水溝蓋的溝槽（ 20 ）其他所有可能積水的容器。

無法清除的場所則灑下食鹽或肥皂粉

• 不讓斑蚊進屋—居家內外保持整潔

- 每週擇一日打掃居家環境，並維持整潔乾淨。
- 居家裝潢宜簡單，儘量不要用窗簾，無法避免者，要選擇素色材質。
- 家戶裝設紗窗、紗門，有破損要立刻修補，並減少開關門次數。
- 地下室要保持乾燥。

• 無人居住的舊屋或長期外出，都要保持屋內外沒有積水，並將積水容器倒置，抽水馬桶及水箱要加蓋或切斷水源。

• 居家內外真有蚊子，滅蚊有方法

- 使用各種誘殺蚊方法，例如：蚊香、補蚊燈。
- 必要時噴殺蟲劑，尤其噴在蚊子常停留之處（床舖、桌椅下、窗簾綳褶、牆角、地下室、其他陰暗處等）。

• 不讓斑蚊叮咬，自我保護不可少

- 不管任何天氣，儘量穿著長淺色長袖衣褲，必要時塗抹防蚊藥。
- 睡覺時掛蚊帳（最好購買有浸泡過殺蟲劑之蚊帳）。

- 儘量不參加聚眾活動。

- **疑似症狀快就醫**

若有發燒、頭痛、肌肉關節痛、出疹等疑似登革熱症狀應儘速就醫，並主動告知醫師懷疑自己可能感染登革熱，並要求採血送驗。

- **萬一不幸確診為登革熱，該怎麼辦？**

- 要求醫師向衛生單位通報，並轉診至較大型有治療經驗的醫院。

- 主動通報當地衛生所（局），並交待自己近兩週的活動地點。

- 告知親友自己可能感染的地點，提高警覺。

- 避免再被蚊子叮咬，並配合衛生局（所）清除蚊子孳生處、疫情調查、噴藥等防治措施。

學務處衛生保健組 關心您！