

防蚊及預防蟲媒傳染的疾病

(一) 如何避免蚊蟲叮咬呢？

可以採取的個人防護措施有：

- 1、避免在黃昏以後到黎明之間外出。
- 2、外出時，穿淺色長袖、長褲衣物，身體裸露的部位可擦防蚊藥膏或噴防蚊液。
- 3、住在有紗門、紗窗且衛生設備良好的房子。
- 4、睡覺時使用蚊帳，檢查蚊帳是否有破洞，蚊帳內是否有蚊子，可以噴殺蟲劑或點蚊香。

(二) 防蚊藥品使用須知

1、為什麼大部份防蚊藥品含有化學成份 DEET (待乙妥、敵避)？

自從 1957 年起，DEET 即被美國一般大眾使用。且從那時開始，儘管歷經 40 年時間，對 20,000 多種不同成份的試用，DEET 仍然是現今最有效且於驅蚊的成份。有許多實驗數據證實含 DEET 成分的防蚊藥品對瘧疾效果良好，因此 WHO 建議使用 DEET 來預防瘧蚊。

2、市售的防蚊藥品中，DEET 的濃度從 5%到 100%皆有，應該如何挑選適合的產品？

答案因人而異，一般來說，較高濃度的 DEET 能提供較持久的防蚊保護。

3、濃度多高對人體是安全的？

WHO 建議針對兩個月大以上的孩童及成人可選用 $\leq 50\%$ 濃度的 DEET，而小於兩個月以下的嬰兒應使用 $\leq 10\%$ DEET 的防蚊藥品或蚊帳。但在下面情況下建議可使用較高濃度的 DEET：

- (1) 於較易流失防蚊液的條件下，例如：下雨、流汗或周遭溫度較高的地方。
- (2) 當你到蚊蟲較密集的地方，如：沼澤地或美國阿拉斯加州。
- (3) 當你到有下列病媒蚊傳染的國家：瘧疾、黃熱病、絲蟲病、病毒性腦炎。

4、要如何使用防蚊藥品才能達到適當的防蚊保護？

市售的防蚊藥品有噴劑型，也有塗抹用的膏狀劑型。而環保署核可的防蚊藥品可使用於環境或衣物上，衛生署核可的防蚊藥品可以使用於皮膚上。須依產品標識的說明使用，如距皮膚或衣物 15~20 公分處直立噴灑，而 DEET 可噴灑或塗抹於裸露皮膚及衣服上，但注意不要將防蚊藥品塗抹於傷口、發炎或溼疹的皮膚。若擔心過敏的情況，可先使用於小面積的皮膚上，若無問題再使用於其他地方。若長期待在戶外，補噴的時間要依產品標示說明使用以確保藥效。

5、DEET 是否會造成疫病發作和神經上的傷害？

目前沒有任何證明說 DEET 對兒童有任何較大的風險。美國小兒科醫學會也已修改使用 DEET 於兒童的建議，建議可使用 30%左右的濃度於小孩。

6、天然成份和含 DEET 成份的防蚊藥品其效果有何不同？

現行市售天然或植物提煉的防蚊藥品並無法和 DEET 成份之效果持久及廣泛使用相提並論。以樟腦油、香茅油、香茅等天然成分製成的防蚊液，有很多科學報告說明其防蚊效果，不過得看測試品牌及用何種類的蚊蟲來做測試，但總整體而言其防蚊時效很短，從幾分鐘到二小時都有。