

战胜臭虫!

关于臭虫的基础知识

- 臭虫是一种体型较小的昆虫，约为苹果籽大小。成年臭虫呈扁平椭圆形、红褐色。幼年臭虫体型非常小，肉眼很难看到。
- 臭虫吸食人的血液，即使没有食物也能存活逾一年之久。
- 白天时，臭虫通常藏在人休息或睡觉地方的附近，然后晚上出来觅食。臭虫不会存在于我们的身体表面。
- 有些人被臭虫咬后并无任何反应。
- 大多数臭虫都栖息在人们休息处的 8 英尺范围内。随着虫害的加剧，臭虫的分布范围会更广。您能够在下列任一地方发现臭虫：
 - 床垫、弹簧床垫、床架和床上用品中
 - 在家具的裂缝和缝隙中
 - 在剥落的壁纸后面
 - 在照片和钟表后面
 - 在窗帘上
 - 在硬木地板的缝隙中
 - 在地毯下面
 - 在插座和开关盖板后面

如需更多信息，请拨打 612-624-2200、1-855-644-2200 致电臭虫信息热线，发送电子邮件至 bedbugs@umn.edu 或访问 www.bedbugs.umn.edu 网站。

在住所内治理臭虫

当您尝试在家中治理臭虫时：

- **不要**使用园林或农业专用的农药。
- **不要**使用貌似“自制”或“定制配方”、或从没有执照许可证的人那里购买的产品

您在家中治理臭虫最有效的方法是由害虫管理专业人士 (PMP) 采取化学手段结合高温治理的措施。只不过，害虫管理专业人士 (PMP) 的服务费较为高昂。因此我们向您提供自己如何治理臭虫侵染的相关信息。

自己治理臭虫非常困难，而且十分耗时。治理过程中要移动家具、家居用品和私人物品。计划好您想要如何治理每一个房间。设置一个“清洁区域”。

人工杀死臭虫并不是 100% 有效的，但却有助于减少您家中臭虫的数量。您可以捕捉到臭虫之后压扁它们，或是用粘胶带捕捉它们之后，丢弃胶带。

如何设置“清洁区域”？

- ✓ 从一面裸墙的角落和边缘开始，用塑料卡片将裂缝和缝隙中的东西挖掘出来。
- ✓ 对所有的裂缝和缝隙进行检查和清洁
- ✓ 如果您家有裸砖或木地板，可以使用湿布或拖布进行清洁，或者使用真空吸尘器彻底清洁
- ✓ 不要忘记清洁照片和其他墙壁挂件
- ✓ 检查其他物品并将它们放入清洁区域中
- ✓ 对可以清洗的衣物、床上用品和其他物品进行分类整理，装入塑料袋中，以便后期清洗之用，因为这种方法对于治理遭受虫害的物品十分有效。
- ✓ 详情请参见 <http://www.bedbugs.umn.edu/bed-bug-control-in-residences/controlling-bed-bugs-by-hand/> 了解关于设置清洁区域的更多详细信息。

用于追击和摧毁臭虫的工具：手电筒、旧信用卡（或类似卡片）、透明胶带、塑料袋、抹布和热肥皂水。

步骤：使用手电筒和信用卡找出臭虫，即沿着裂缝和缝隙移动卡片，将臭虫驱赶出来。使用粘胶带抓捕臭虫。使用热肥皂水擦干净遭受虫害的物品、臭虫、血迹、粪便、虫卵和蜕下的皮囊。



战胜臭虫!

使用真空吸尘器有助于快速捕捉和控制臭虫。使用真空吸尘器对贴墙板、电子产品（例如电视和音响）以及任何其他可能藏匿地方（例如床、沙发、床架和梳妆台等）的缝隙进行吸尘。如果使用卧式吸尘器，使用完毕后立即将垃圾全部倒入塑料袋中，密封好后丢弃。彻底清洁真空吸尘器。如果使用带集尘袋的真空吸尘器，使用完毕后立即取下集尘袋，将其密封在塑料袋中后丢弃。检查真空吸尘器中是否有残存的臭虫，有的话要杀死它们，避免使臭虫侵染范围进一步扩大。

清洗对于可以放入洗衣机或烘干机中的物品来说是最有效的方法。将亚麻制品和脏衣物收集起来并在清洗之前一直密封于塑料袋中，这样可以减少臭虫扩散的几率。使用织物能承受的最高温度进行洗涤和烘干。如果某物品不能水洗，则用其能够承受的最高温度烘干 30 分钟。

如果使用方法正确，**蒸汽**也是非常有效的。使用最小容量为 1 加仑的商用蒸汽机，最好其配备容量控制功能。地板或衬垫附件能够使蒸汽穿透家具或窗帘织物。为了有效地杀死臭虫，蒸汽刷经过后，被处理物体的表面温度应立即达到 160-180°F。使用红外温度计监控温度。因蒸汽可导致烫伤，请谨慎使用。

冷冻遭受虫害侵染的物品是杀死臭虫的一种简便方法。您只需要冰箱和时间。当冷冻物品以杀死臭虫时，您需要将物品放置于冰箱中至少 4 天时间，温度应为 0°F 或更低。由于冷冻可能会造成物品损坏，因此请谨慎挑选要进行冷冻的物品。



床罩能防止臭虫藏匿在床垫中，床垫是臭虫的首选藏匿地点，而且很难治理。如果床垫已经遭受臭虫侵染，用罩子罩住床垫，将臭虫包在里面，2 星期之后臭虫会开始死亡，但是要将床罩留在上面至少 18 个月的时间。此外，如果出现新一轮的臭虫侵染情况，床罩也很容易清洗。购买带有防治臭虫专用标签的床垫，因为仅设计用于减少过敏源的床垫可能无法阻挡臭虫。

干热处理是治理臭虫的一种有效方法。此治理方法仅能由害虫管理专业人士 (PMP) 进行操作，以确保受臭虫侵染的物品和房间能够达到有效治理害虫的所需温度。不要尝试自己使用热处理方法。

杀虫剂是治理臭虫的一个重要组成部分，因为杀虫剂会使个体臭虫从主要侵染地移动至其他地点，这种现象十分常见。所以请谨慎且要按照标签使用所有杀虫剂。我们强烈建议您雇佣害虫管理专业人士 (PMP) 来喷洒适用的杀虫剂。不要使用标签上说明用于治理其他昆虫的杀虫剂来治理臭虫侵染，这样会导致臭虫分开扩散，进而增大受臭虫侵染的区域。

如需关于每种方法的详细信息，请访问 www.bedbugs.umn.edu 网站。

更新于 2015 年 3 月 4 日

发起人 Amelia Shindelar 和 Stephen Kells 博士，2011 年为美国环保署和 MDA 举办的“战胜臭虫”运动筹集资金。非常感谢明尼苏达卫生署提供的其他援助。

根据《美国残疾人法案》的规定，本信息具备多种传播形式，拨打 651/201-6000 即可获得您所需形式的信息。TTY 用户可以拨打 711 或 1-800-627-3529 致电明尼苏达州电话中转服务部。

明尼苏达大学和 MDA 是机会均等的教育机构和雇主。