

預防傳病媒介疾病

常見影響人類的傳病媒介疾病包括登革熱、日本腦炎、瘧疾、叢林斑疹傷寒和斑疹熱。蚊子傳播的疾病包括登革熱、日本腦炎和瘧疾，而叢林斑疹傷寒和斑疹熱分別由蠅和蜱傳播。

要預防傳病媒介疾病，孕婦要保護自己免被蚊子、蜱和蠅叮咬，並防止其滋長。

保護自己免被叮咬

在蚊子活躍時段(如黎明及黃昏)，孕婦應盡量留在室內。



傳播叢林斑疹傷寒和斑疹熱的病媒主要生長在有茂密植物的地區。因此，到郊外地區時應採取預防措施，以免被病媒叮咬。

穿寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲

孕婦可使用含避蚊胺 (DEET濃度上限50%) 成分的昆蟲驅避劑，使用時應注意以下要點：

- 塗在衣服(長袖上衣及長褲)及在外露的皮膚上；
- 避免塗抹於傷口或受刺激的皮膚；
- 回到室內後，應洗澡或洗淨曾塗抹昆蟲驅避劑的皮膚；
- 曾塗上昆蟲驅避劑的衣服，應用肥皂和清水洗淨。

此外，你可參考衛生署衛生防護中心網頁**病媒和傳病媒介疾病** <http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/34622.html>