

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。

战胜臭虫!

简述:

- 寻找臭虫时要多花些时间。
- 在寻找臭虫时手中要持有以下工具:
 - 手电筒
 - 扑克牌或旧信用卡
 - 成卷的粘胶带
 - 抹布和热肥皂水
 - 塑料袋
 - 床罩
- 设置一个清洁区域,用于放置您已经进行过臭虫侵染检查的物品。
- 寻找臭虫:
 - 您坐或睡觉的地方
 - 床垫、弹簧床垫、床架和床上用品中
 - 在卧室家具、地板板材、踢脚板、窗户、门框和插座的裂缝和缝隙中
- 当您寻找臭虫时,一经找到就立即捕捉或杀死臭虫。
- 这种方法不会杀死所有的臭虫,但是有助于减少您家中臭虫的数量。

请谨记,臭虫体型非常小、呈扁平状,爬行速度非常快。

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。

人工治理臭虫

自己动手治理臭虫时,首先要仔细检查是否有臭虫,并压扁或捕捉它们。为了取得成效,您务必要有耐心,并要检查臭虫可能藏匿的所有地方。这种方法不会一次杀死所有的臭虫,但如果反复操作,可以减少您家中臭虫的数量。

人工杀死臭虫必需的工具

发现和杀死臭虫所需的工具不仅易用,而且在五金商店或您家中就能找到这些工具。包括:

- **手电筒:** 臭虫藏匿在黑暗区域以及裂缝和缝隙中。臭虫通常为深红色至棕色,如果一直没进食可能呈现浅棕色。这使得肉眼很难发现它们。寻找臭虫时,手持手电筒,使其与被检查的平面保持平行,这样会使虫卵和小臭虫投射出阴影,使它们更容易被发现。
- **扑克牌或旧信用卡:** 使用塑料或带有塑料膜的卡片,这些卡片的边缘能够深入裂缝和缝隙中。沿着裂缝和缝隙移动卡片的边缘,您就可以将臭虫驱赶至能够被捕捉到或被杀死的位置。
- **成卷的胶带:** 宽的透明塑料运货胶带是很好的选择,因为这种胶带能够捕获到臭虫,并且能够更近距离地观察,确认捕获到的是否为臭虫。当您看见昆虫或是沿着裂缝和缝隙挖掘时,露出胶带具有粘性的一侧,可以快速抓住臭虫。
- **抹布和热肥皂水:** 与粘胶带一样,浸有热水的抹布在捕捉臭虫时也非常有用。在手边准备一桶水,当您擦拭某区域时,检查抹布表面是否有臭虫,然后将抹布浸没在水桶中。拧去抹布上多余的水分;您正在擦拭的区域表面不需要浸泡。此外,还要检查您刚刚擦拭过的区域,因为热度可能导致饥饿的臭虫开始移动。当您发现一堆或一群臭虫时,抹布极其有用。谨记,在使用粘胶带进行捕捉时,湿润的表面可能会降低胶带的使用效果。
- **塑料袋:** 购物袋和垃圾袋用于放置可能受到臭虫侵染的衣物和床上用品等物品。将受到臭虫侵染的物品放入袋中可以帮助您移动这些物品,同时不会使臭虫分散到其他区域。
- **床罩:** 床罩是大号“织物袋”,您可以将床垫包裹在里面。一旦封好封口,所有残存的臭虫最终都会饿死。您需要为家中的每个床垫和弹簧床垫都准备一个床罩。如果床垫或弹簧床垫中有臭

战胜臭虫!

虫, 那么床罩内的这些臭虫两周内将开始死亡, 但床罩要一直罩在上面至少 18 个月的时间。

床罩有很多种, 因此务必要确保您使用的是臭虫防治专用床罩。

设置清洁区域

要开始搜索臭虫时, 先设置一个清洁区域, 可以将您已经检查过、清洁过的家具和物品挪入其中, 减少这些家具和物品被再次污染的几率。

先从裸墙的角落和边缘开始。使用卡片, 看是否能够从裂缝和缝隙中挖出东西。沿着裂缝和缝隙重复这个动作。例如, 当您沿着地板检查踢脚板的时候, 看看您是否能将卡片伸入踢脚板和地板中间的空隙、踢脚板顶部和墙壁之间的空隙中。如果您家有裸砖或木地板, 可以考虑使用湿布或拖布擦拭地板。不要用水太多, 会使地板变滑。在您擦拭完地板之后, 寻找是否有移动的东西。如果您有地毯, 用真空吸尘器清洁干净的区域。详情请参见“[使用真空吸尘器捕捉臭虫](#)”(www.bedbugs.umn.edu/bed-bug-control-in-residences/vacuuming-to-capture-bed-bugs)。不要忘记检查墙上的照片和其他挂件。

现在您可以开始检查其他物品并将其放入清洁区域了。随着您逐渐将物品移动至清洁区域, 家中会有更多的开阔空间, 您可以扩大这个清洁区域的范围。使用这种方法, 意味着您移动家具和物品的次数不会超过两次。这会使您集中精力寻找臭虫, 而不是移动家具。

将可以清洗的衣物、床上用品和其他物品进行分类整理。检查的物品越少, 工作越轻松。详情请参见:“[清洗物品, 杀死臭虫](#)”(www.bedbugs.umn.edu/bed-bug-control-in-residences/laundrying-bedbug-control)

寻找臭虫

拿着工具, 即可开始寻找臭虫。谨记您要寻找的东西: 成年臭虫、幼年臭虫、虫卵、蜕下的皮囊和粪便斑点。在标题为“[我是否发现了臭虫?](#)”的文章中获取关于如何鉴定臭虫的信息(www.bedbugs.umn.edu/have-i-found-a-bed-bug)。

先从床开始, 包括床垫、弹簧床垫和床架。先检查可视区。沿着边缘和角落查看。还要沿着所有缝线和床垫标签检查。当床垫放置在床上时, 可以检查床垫的五个面。检查完上表面之后, 您可以将床垫立起, 检查床垫底面。



沿着床垫边缘和角落查看是否有臭虫出现的迹象



检查弹簧床垫时拆卸下套布

重复这一寻找步骤, 检查弹簧床垫。唯一的不同是弹簧床垫通常具有塑料边缘保护和一种叫做“套布”的疏松织物安装在底侧。弹簧床垫上的这些边缝和边缘是臭虫藏匿的最常见地方。为了确定弹簧床垫内部没有臭虫, 您应卸下套布, 并检查床垫内部的木头、裂缝和缝隙以及螺丝孔。检查之后, 将套布重新安装上, 恢复原样。

战胜臭虫!

检查床架的各个面,即使是金属框架,也要全面检查。特别注意床架连接处和所有重叠处。床头板和床尾板是臭虫可能最先侵染的特定区域。谨慎检查所有表面,并仔细查看家具表面的凹槽、螺丝孔和裂缝。

检查完床之后,继续检查房间内的其他家具。最好是应先检查大件家具,因为大件家具能够在清洁区域稳固地靠墙放置,而其他物品就可以围绕着大件家具摆放。

先从家具的可视区开始。沿着所有边缘、角落和挂架寻找。仔细检查家具细节之处和所有的缝隙。移动家具,使其离开墙壁,然后检查家具背面。仔细检查背板的缝隙和所有螺丝孔。



检查床架查看是否有臭虫存在的迹象

拆卸下所有的抽屉并检查所有表面、角落和边缘。取出抽屉中的物品,并分类整理以进行清洗,或进行其他恰当的处理。

家具清空之后,您需要立即检查底部。您可能需要他人帮助才能移动家具并将其靠边侧放置。确保您采取了措施,以保护家具饰面—在家具和地板中间放置毛巾或柔软物品。

继续检查家具和其他物品,直至所有物品都出现在清洁区域为止。您可能会将清洁区域范围扩大二至三倍,以容纳所有物品。如要扩大清洁区域范围,请按照您最初设置清洁区域时采用的步骤进行。

当您检查完某房间内所有的家具和物品之后,检查该房间内属于清洁区域范围的其他区域。如上所述,沿着底板边缘检查,还要检查所有的裂缝或缝隙。

检查完之后,立即将家具放回原位并开始清洗工作。未经检查的物品均应采用其他治理方法中的一种进行处理(冷冻、蒸汽),或者您要考虑丢弃未检查的物品。

我们强烈建议您在床垫和弹簧床垫外罩上床罩。床罩能够减少您要重复检查的区域面积,并使您在将来更容易发现和治理臭虫。

更新于 2014 年 9 月 29 日

发起人 Amelia Shindelar 和 Stephen Kells 博士, 2012 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。



UNIVERSITY OF MINNESOTA
EXTENSION

战胜臭虫!

简述:

- 臭虫可能会具有不同的体型和体积。
- 臭虫是一种体型较小的昆虫，约为苹果籽大小。
- 找寻臭虫、粪便斑点和皮囊
- 臭虫是夜食动物，但是有时也在白天觅食。
- 如何确定我发现了臭虫
- 如果我发现了臭虫，该怎么办

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。

我是否发现了臭虫?



臭虫与其他许多体型较小的昆虫十分类似，因而很难确定发现的是否为臭虫。而且，它们的外表会根据年龄和近期是否进食而发生变化。

成年臭虫为红褐色，体长约为 $\frac{1}{4}$ 到 $\frac{3}{8}$ 英寸；体宽与体长几乎相同。约为苹果籽大小。幼年臭虫体型非常小，肉眼很难看到。

臭虫没有翅膀，不会飞。臭虫能够在水平和竖直表面上非常快速地移动。

如果某只臭虫近期未进食，则呈扁平状、椭圆形。臭虫咬人之后，体积就会变大，变得更长、更红；往往可以达到雪茄大小。

如果已遭遇臭虫侵染，你还可能会发现蜕下的皮囊。臭虫蜕下的皮囊是在臭虫生长时蜕下的一个空壳。其形状与臭虫一样，但却是透明的。

臭虫主要在夜间活动，因此白天您不太可能会见到臭虫。如果它们意识到人们会在白天休息或睡觉，它们会逐渐适应在白天觅食。如果侵染程度较重，您也可能在白天看见臭虫，否则您发现的昆虫实际上是蝠蝽。蝠蝽与臭虫非常相似，经常出没在有蝙蝠或鸟类的地方。应将这些昆虫送至专业机构进行鉴定。

如果您认为您发现了臭虫，可以尝试用一段胶带捕捉它，或将其放入塑料袋中，然后让害虫管理专业人士（灭虫者）来鉴定其是否为臭虫。

如果灭虫者不能确定其为臭虫，则将粘胶带上的样本寄送至：

Bed Bug InformationLine (臭虫信息热线)

Rm 219 Hodson Hall

1980 Folwell Ave

St. Paul, MN 55108

(明尼苏达州圣保罗市福尔韦尔大街 1980 号霍德森大厦 219 室)

如果您发现了臭虫，记录下您发现臭虫的时间和地点。这有助于害虫管理专业人士对您家进行检查，并提高治理的有效性。

更新于 2014 年 5 月 27 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。

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附近的地方，然后晚上出来觅食。臭虫不会存于我们的身体表面。
- 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。

雇佣害虫管理专业人士

治理臭虫侵染的最有效方式是雇佣害虫管理专业人士 (PMP)，通常也被称为“灭虫者”。如果您尝试自行治理害虫，往往可能会以失败告终。寻找害虫管理专业人士 (PMP) 时，要花些时间做调查，并找信誉良好的公司。价格最低的公司可能不是最好的选择。

寻找害虫管理专业人士 (PMP)

1. 利用国家害虫管理协会官方网站 www.pestworld.org 的“寻找专业人士”板块来寻找在您所在区域工作的害虫管理专业人士 (PMP)。
2. 在明尼苏达州，害虫管理专业人士 (PMP) 必须获得明尼苏达州农业部 (MDA) 颁发的执照方可开展商业结构害虫治理行为。执照结构害虫治理公司和施工者均列示在明尼苏达州农业部网站上，网址为：
<http://www2.mda.state.mn.us/webapp/lis/pestappdefault.jsp>
3. 在电话号码黄页“害虫”分类项下查找电话号码；从朋友或邻居处获取建议。

要询问害虫管理专业人士 (PMP) 的问题

在寻求害虫管理专业人士为您提供帮助时，我们建议您询问以下问题：

- 是否已得到明尼苏达州农业部 (MDA) 的批准？请他们在开始工作之前出示 MDA 签发的执照。其他州：查看所在州农业部的记录。
- 公司是否具有责任保险？
- 公司是否附属于全国害虫管理协会 (the National Pest Management Association)？（全国害虫管理协会业已起草制定了其会员要遵守的最佳管理实践规范）。
- 与商业改善局 (the Better Business Bureau) 核实，了解该公司是否有投诉记录。
- 公司和施工者在检查和治理臭虫方面经验如何？员工们接受过哪种培训？培训频率如何？
- 公司处理臭虫侵染的标准程序是什么？
- 治理用时为多久？



对有下列行为的公司予以警惕：

- 未注册执照
- 驾驶没有任何标志的车辆突然出现并主动提供服务
- 视图劝说您签订合同
- 无法回答您针对他们公司提出的问题
- 不事先进行彻底的臭虫检查就要为您的房产开展治理工作

战胜臭虫!

- (作为顾客) 您在协助治理臭虫侵染方面要承担哪些责任?
- 询问害虫管理专业人士 (PMP), 在管理计划中, 首次治理之后是否会有随访?
- 如果已计划好使用高温治理方法, 则公司是否还会使用杀虫剂作为补充治理手段?
- 在臭虫治理过程中, 需要采取哪些安全措施?

其他信息

- 高效杀虫剂治理可能需要三种杀虫剂: 残留化学药品, 其药效会持续一段时间、即刻生效化学品 (直接与臭虫接触的化学品) 和粉末状杀虫剂 (洒在远离人类活动、臭虫隐藏的区域)。

审查合同

当您已经选好了想要雇佣的害虫治理公司, 请仔细审查合同中列示的以下内容:

- 公司名称、地址和联系信息
- 要完成工作的细节内容
- 要使用的杀虫剂或治理方法
- 您需要遵守的所有预治理说明
- 开始/结束日期以及随访的日期 (如必要)
- 公司提供的执照和保险责任范围
- 所有解决纠纷可能涉及的排他条款、取消政策和仲裁条款
- 保证书
- 价格

如要使用杀虫剂产品, 您可以申请获取一份产品标签副本和材料安全数据表 (MSDS) 副本。信誉良好的害虫治理公司会提供上述文件, 并与其顾客一起审查这些文件, 作为其服务合同里的一部分内容。

治理准备工作

在治理日期之前, 遵守害虫管理专业人士 (PMP) 提供的所有说明。对于成功治理臭虫而言, 遵守这些说明至关重要, 这些说明可能包括:

- 清洗您的衣物和床上用品
- 避免杂乱情况, 收起地板上的所有物品
- 对您家进行实体修复
- 移动家具和物品, 留出房间的四周空间
- 清空衣柜、床头柜和梳妆台
- 将床垫和弹簧床垫包裹起来

在害虫管理专业人士 (PMP) 完成治理后, 如果您有任何顾虑或疑问, 请联系公司。

更新于 2014 年 5 月 15 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。非常感谢明尼苏达州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。



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。

如何防止臭虫进入您家

臭虫可以进入您的家中；藏身于二手衣物、家具或床上用品中；沿着管道和线路进入家中；“附着”在您或您家客人的衣物、鞋靴和袋子上进入家中。

防止臭虫进入您家的注意事项：

- ☒ 不要将在街道上发现的家具、床垫、弹簧床垫或床架搬进您的家中。检查所有二手或租赁家具是否存在臭虫。仅从具备臭虫防止政策的地方获取二手或租赁家具。从标题为“我是否发现了臭虫”的文章中获取关于如何发现臭虫的信息。



- ☒ 请勿将背包、钱包或袋子放置在床上、沙发上或其他休息、睡觉的地方。旅行时，请检查您的酒店房间中是否存在臭虫。检查床上用品、家具和行李架。不要将手提箱放置在床上，在离开时要检查箱子，看是否存在臭虫。参见“检查酒店房间是否存在臭虫”，以了解更多信息

✓ 而对于公寓而言，密封水管和电线周围的裂缝和缝隙，会有助于防止臭虫从隔壁公寓爬行到您家。

- ✓ 如果您感觉已经受到臭虫侵染，则立即用织物可以承受的最高温度清洗并烘干您的衣物，或在高温清洗和烘干之前，将这些衣物存放入密封的塑料袋中。鞋靴、袋子和其他物品可以放入烘干机中烘干 30 分钟；并使用中温至高温或将温度设置为衣物材质能够承受的最高温度，即可杀死臭虫。如需更多信息，参见“清洗物品以杀死臭虫”。

更新于 2014 年 5 月 15 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。



明尼苏达大学
推广合作部

战胜臭虫！

简述：

- 清洗衣服是杀死臭虫的一种简便方法。
- 在您离开臭虫出没区域之前，将衣物分类放入塑料袋内。
- 在清洗并烘干衣物和床上用品时，使用织物能承受的最高温度。
- 如果您的家中仍然存在臭虫，请将干净衣物放置在干净的塑料袋或塑料箱中，避免臭虫再次爬到这些衣服上。

如需更多信息，请拨打 612-624-2200 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。

清洗物品以杀死臭虫

清洗衣物和床上用品是杀死全部臭虫最简单、最经济实惠的一种方法。对于自己动手进行臭虫治理和找专业害虫管理公司喷洒杀虫剂而言，清洗都是十分重要的一个环节。清洗环节可以杀死部分臭虫，而烘干加热则可以杀死所有残存的臭虫。只需几步常识性的举措，您就可以轻松地完成衣物的消毒过程，并确保当您在家里其他位置驱逐臭虫时，这些物品不会成为臭虫的藏身之地。

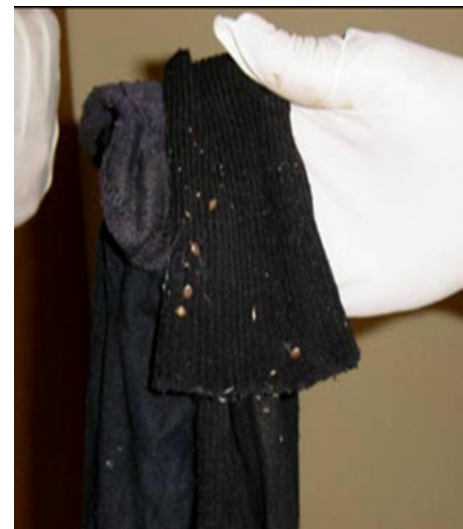


清洗衣物以治理臭虫的关键步骤

清洗物品以消灭臭虫时，请考虑三个关键步骤。这些步骤包括：分类整理衣物；清洗并烘干以及将干净的衣物存放起来。

分类整理衣物

- ✓ 在臭虫出没的区域，当您正常清洗衣物时，请按您的喜好预先分类整理衣物，并将分好类别的每堆衣物放入单独的塑料袋中。记住清洗说明。如此一来，您便可以根据衣物类别设置其清洗和烘干允许的最高温度。
- ✓ 单独处理放置干洗衣物，因为此类衣物不应用水洗，但可使用烘干机进行烘干。
- ✓ 在移动您清洗的物品之前，将袋子密封好。这样会防止臭虫爬到您家或自助洗衣间的其他区域。



战胜臭虫!

清洗和烘干衣物

- ✓ 建议将一个袋子中的物品倒入一台洗衣机中（或将仅可干洗的物品放入烘干机中）。
- ✓ 倒空袋子后，将袋口折叠至袋子中心处，然后绕着袋口卷起袋子的其他部分。
- ✓ 立即将倒空的袋子放入另外一个干净的袋子中，密封后扔掉。
- ✓ 用织物能够安全经受的最高温度清洗和烘干衣物。
- ✓ 对于能够放入烘干机中烘干的干洗衣物，把衣物放入烘干机中，并将温度设置为中温或高温以上，然后启动烘干机至少 20 分钟。之后，将干洗衣物送至专业洗衣店进行清洁和熨烫。烘干过程虽然能够杀死臭虫，但无法清洁衣物。
- ✓ 如果您只是想杀死臭虫，而不需要清洗衣物，则只需将遭受虫害的物品放入烘干机中，用高温加热 30 分钟，即可杀死所有的臭虫。

存放洗净的衣物

- ✓ 将衣物从烘干机中取出后立即叠好。如果您是在商业自助洗衣店或是公寓大楼的洗衣间洗衣服，取出衣物后立即将其装入新的塑料袋中。除非您已经检查过折叠桌没有臭虫，否则请勿在折叠桌上整理衣物。
- ✓ 在您回到自己的公寓之前，将干净衣物一直留放于袋子中。
 - 如果您已经成功地治理了家中的臭虫，即可从袋子中取出清洗好的衣物并整理收纳起来。
 - 如果您的家中仍在遭受虫害困扰，则要将折叠好的衣物一直放于袋子中，随用随取。这样会防止衣物再次遭遇臭虫寄生。



更新于 2014 年 5 月 15 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。

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。

使用真空吸尘器捕捉臭虫

真空吸尘器有助于减少某些位置的臭虫数量，尤其是在臭虫成群或成堆出现的地方。使用真空吸尘器并不是 100% 有效的，但是有助于捕捉臭虫。以下列示若干个关键提示，您应遵守这些提示，以确保自己能够捕捉到尽可能多的臭虫，并且不会扩大臭虫的侵染范围。

- 确保吸力足够大，越大越好。配合吸尘器使用缝隙专用工具。臭虫具有吸附在织物上并将自己藏身于裂缝和缝隙之中的能力。
- 确保您重点关注这些区域。
- 请勿过度用力按压织物。这样有可能无法捕捉到臭虫，而是使臭虫“跳走”，并在织物表面留下虫卵。
- 臭虫在穿过真空软管之后依然能够存活。当您完成吸尘过程后，要将臭虫从真空吸尘器中清理干净，防止它们逃脱，这一点至关重要。
- 完成整个过程后，取下真空集尘袋，并用胶带密封袋子。然后将真空集尘袋装入塑料袋中，并密封外层塑料袋。将此塑料袋扔进垃圾桶。
- 如果真空吸尘器不具备真空集尘袋，将吸尘器中的垃圾全部倒入塑料袋中，密封之后丢弃。用热肥皂水清洗可拆卸的容器，以确保杀死所有残留的臭虫。通常情况下，这个容器会附带一个过滤器。务必要将过滤器进行清洗、冷冻、丢弃后更换新的过滤器。请勿用水清洗真空吸尘器的电子元件。
- 如果您计划在其他位置使用真空吸尘器治理臭虫，要在管口贴胶带，以防止臭虫逃脱；治理结束时，丢弃真空吸尘器中的垃圾。
- 反复使用真空吸尘器更有可能控制臭虫侵染。确保您记住之前发现臭虫的位置，并再次对这些地方进行真空吸尘。虫卵会粘附在表面上，因此很难移除。成年臭虫会聚集在之前被侵染过的区域。重复检查这些区域，并反复进行真空吸尘操作，这样有助于减少您家中臭虫的数量。
- 使用其他非化学方法，例如清洗、加热或冷冻，辅助使用真空吸尘器消灭臭虫。这样有助于您减少对区域进行真空吸尘时的劳动量，并提高治理效果。
- 尽量让您的家中保持简单的状态。臭虫喜欢藏匿起来，因此您放置的物品越多，它们越容易找到藏身之地。
- 将未受臭虫侵染的物品放置在塑料袋中，减少您需要反复进行真空吸尘操作的区域面积。



更新于 2015 年 5 月 15 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。



Let's Beat the Bed Bug!

当您遭受臭虫害时不要做的事情

View this page in another language

[English \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/) | [Español \(Spanish\) \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/spanish\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/spanish/) | [አማርኛ \(Amharic\) \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/amharic\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/amharic/) | [العربية \(Arabic\) \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/arabic\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/arabic/) | [简体中文 \(Chinese\) \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/chinese\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/chinese/) | [Français \(French\) \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/french\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/french/) | [Hmoob \(Hmong\) \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/hmong\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/hmong/) | [Oromo \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/oromo\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/oromo/) | [Русский \(Russian\) \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/russian\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/russian/) | [Somali \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/somali\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/somali/) | [Tiếng Việt \(Vietnamese\) \(//www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/vietnamese\)](https://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do/vietnamese/)

- **不要恐慌。** 只要经过仔细的检查，并使用恰当的治理方法即可治理臭虫害。
- **不要尝试使用农业或园林农药杀死臭虫。** 使用户外使用型农药治理臭虫可能会让您或您的家人生重病。
- **不要使用貌似“自制”或“定制配方”的产品。** 自制产品可能具有危险性，还可能使问题更严重。
- **不要使用带有非英语标签的产品。**
- **不要直接向人体喷洒农药。** 这可能会让您生重病。
- **不要使用外用酒精、煤油或汽油。** 此类化学品可能导致火灾。
- **不要丢弃您的家具。** 床和其他家具可以进行臭虫治理。丢弃家具可能会扩大虫害范围，而且您还需要购买新家具。
- **不要在床下存放物品。** 在床下存放物品会让臭虫有更多新的藏身之处。这样会更难除掉臭虫。
- **不要将物品移动至其他房间。** 将物品从受臭虫侵染的房间移动至您家其他房间可能会扩大臭虫侵染范围。
- 能够杀死所有臭虫的热度。
- **不要用黑塑料袋包裹物品之后放置在太阳下。** 这样并不会达到

当您认为您发现了臭虫时可以做的事情：

- 确定是臭虫；访问 [www.bedbugs.umn.edu/have-i-found-a-bed-bug \(//www.bedbugs.umn.edu/have-i-found-a-bed-bug\)](https://www.bedbugs.umn.edu/have-i-found-a-bed-bug/) 网站参见“我是否发现了臭虫？”这篇文章
- 联系害虫管理专业人士 (PMP) 或您的房东。
- 采取必要的措施控制侵染状况；访问 [www.bedbugs.umn.edu/bed-bug-control-in-residences \(//www.bedbugs.umn.edu/bed-bug-control-in-residences\)](https://www.bedbugs.umn.edu/bed-bug-control-in-residences/) 网站参见“在住所内治理臭虫”这篇文章

Contact Us

For more information contact the bed bug *InformationLine*:

bedbugs@umn.edu (<mailto:bedbugs@umn.edu>)

Now Available in over 100 Languages!



<http://www.bedbugs.umn.edu/what-not-to-do>

Department of Entomology
219 Hodson Hall | 1980 Folwell Avenue | St. Paul,
MN 55108
Email: bedbugs@umn.edu

© 2022 Regents of the [University of Minnesota](http://www.umn.edu). All rights reserved. The University of Minnesota is an equal opportunity educator and employer. [Privacy Statement](#)

[Report Web Disability-Related Issue](#)