

# 清积水 灭成蚊 防叮咬

## 倡议书

为了您和您家人的健康，防止基孔肯雅热、登革热疫情传播，请市民朋友们积极行动起来，人人齐动手，积极翻盆倒罐、清理积水、整洁环境、防蚊灭蚊，共同营造干净整洁、健康舒适的生活工作环境。在此，我们向全体市民发出倡议：

### 一、翻盆倒罐清积水，不给蚊虫留温床

#### 1.室内清积水

- (1) 水生植物要定期换水洗瓶（每星期至少1次），勿让花盆托盘留有积水。
- (2) 及时清理厨房和卫生间闲置容器、饮水机托盘等积水。

#### 2.室外清积水

- (1) 重点排查房屋前后、花园、阳台、天台、水池、树洞、绿化带等地，及时清理废弃容器、水养植物的容器、轮胎、杂物、塑料垃圾、竹筒等积水。
- (2) 各种闲置盆罐、饮料罐、食品盒、玻璃瓶等废弃容器，及时清除丢弃或翻倒过来。

### 二、积极动手灭蚊虫，家里家外无死角

居家发现有成蚊时，可使用市售有合格证号的杀虫气雾剂、蚊香、灭蚊片等卫生杀虫剂等灭蚊，施药前先关闭门、窗，施药后人员离开，0.5~1小时后再打开门、窗通风20分钟后，人方可进入室内。也可用电蚊拍等击杀。

### 三、严防死守防叮咬，个人防护记心间

#### 1.室内防叮咬

家居安装纱门、纱窗（纱网筛目小于20目，即筛孔平均边长0.9MM），在纱窗上喷洒杀虫剂效果更佳；睡觉时使用蚊帐。

#### 2.室外防叮咬

- (1) 出门穿着浅色长袖衣服及长裤。
- (2) 避免在蚊虫出没频繁的时段（上午7~9点和下午4~6点）在树阴、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。
- (3) 在外露的皮肤及衣服上可使用含有避蚊胺、驱蚊酯、派卡瑞丁、柠檬叶、桉叶油等成分的驱蚊产品。

### 四、旅途防护不松懈，平安出行才舒心

**1.出行前：**提前查询目的地的基孔肯雅热和登革热流行状况，准备宽松、浅色的长袖衣裤，含避蚊胺、避蚊酯等成分的驱蚊剂等防蚊物品。

**2.出行时：**尽量住在有空调或装有防蚊纱窗的地方，清理居住地室内外（如花盆托盘、水桶、花瓶等容器）的积水；要关好房间的纱门、纱窗，使用蚊帐、蚊香等防蚊用品；于外露的皮肤及衣服上搽上含有避蚊胺成分的驱蚊剂，并依照说明重复使用驱蚊剂。

**3.归来后：**14天内留意自身健康状况，若出现发热、关节痛/肌肉痛、皮疹等症状，及时就医并主动说明旅行史和暴露史。

### 五、出现症状别拖延，及时就医要说明

市民朋友如果有出现发热、关节疼痛/肌肉疼痛、皮疹等症状，请及时前往医疗机构就诊。特别是近期如有基孔肯雅热或登革热流行地区旅居史，或者有明确的蚊虫叮咬史，可主动向接诊医生说明。

一人行动，全家受益；人人为我，我为人人！让我们共同守护洁净家园，为自己和家人的健康保驾护航！

中山市基孔肯雅热疫情防控指挥部办公室 宣