

給第一線夥伴預防恙蟲病的建議

工作前準備事項：

- ★穿著淺色長袖衣褲，避免皮膚外露
 - 1.淺色衣褲比較容易發現恙蟎。
 - 2.盡量減少皮膚外露面積，降低被叮咬風險。
- ★把衣褲束緊 避免恙蟎接觸皮膚
 - 1.將上衣扎入長褲、褲腳扎入襪子或鞋內，防止恙蟎從衣物縫隙爬入。
 - 2.可使用橡皮筋、束口袋、護腿套等方式加強密封。
 - 3.腳部是常見叮咬部位之一，應穿包覆性高的鞋子如運動鞋、雨鞋等。
 - 4.避免裸足或穿拖鞋進入草叢。
- ★於衣物及皮膚裸露部位可使用政府主管機關核可含 DEET、Picaridin 或 IR3535 之防蚊藥劑，並依照標籤指示說明使用。
- ★盡量避免接觸草叢、樹林等環境。

工作結束後應立即做的事情：

1. 盡快換下衣物並更換乾淨衣服
恙蟎可能附著在衣服上，盡速脫下可減少持續被叮咬的風險。
2. 檢查身體有無恙蟎或被叮咬的痕跡
 - (1)特別是皮膚皺褶處，如腋下、鼠蹊部、肚臍、耳後等部位。
 - (2)若發現紅疹或潰瘍（焦痂），應儘速就醫。約有 50 - 80% 患者可在被恙蟲叮咬處發現無痛性潰瘍性焦痂
3. 洗澡、洗頭，用肥皂徹底清洗全身
可去除尚未叮咬的恙蟎。
4. 將工作服與鞋襪用熱水清洗或日曬消毒
恙蟎無法耐高溫，曝曬或熱洗可殺死附著其上的蟲體。
5. 注意後續是否出現症狀（如發燒、紅疹、焦痂）
恙蟲病潛伏期約 6–21 天，通常為 9 至 12 天。出現疑似症狀應儘快就醫，並告知曾到戶外工作。



腰部的典型「螫口」，第五病日，尚未變成焦痂。



右上腹部的典型「螫口」，第10病日已變成焦痂。