

**羅伯特·戈爾茨坦，醫學博士，哲學博士**

委員

**莫拉·T. ·希利**

州長

麻塞諸塞州公共衛生部

**金伯利·德里斯科爾**

副州長

**凱薩琳·E.·沃爾什**

秘書

**麻塞諸塞州公共衛生部提供**

**夏季安全指南**

**波士頓**（2023 年 6 月 12 日）– 隨著夏季臨近，麻塞諸塞州公共衛生部 (DPH) 提醒居民採取建議的常識性預防措施，以在這個夏天保證每個人的安全，特別是幼兒。

**預防蜱蟲叮咬**

某些種類的蜱蟲會叮咬您，導致您罹患萊姆病和波瓦桑病毒等疾病。蜱蟲最常見於潮濕、草地、灌木叢生或樹木繁茂的地區，包括您自己的後院。蜱蟲只有在您直接接觸時才會附著在人體——它們不會跳也不會飛。按照以下步驟保護自己免受蜱蟲叮咬：

* 每天檢查自己身上有沒有蜱蟲——這是您能做的首要事項。
* 使用含有環境保護局 (EPA) 註冊有效成分的驅蟲劑；請務必遵循標籤說明。
* 天氣允許的話，穿長袖淺色襯衫，並把長褲塞進襪子裡。這將有助於讓蜱蟲遠離您的皮膚，讓您更容易發現衣服上的蜱蟲。
* 從戶外回來後，淋浴可以幫助沖洗掉蜱蟲，使其無法附著，把衣服放在烘乾機裡高溫烘乾 10 分鐘可以幫助殺死蜱蟲。
* 待在戶外的寵物也會接觸蜱蟲，並可能把蜱蟲帶回家。和您的獸醫談談如何以最佳方式保護您的動物免受蜱蟲和蜱媒疾病侵害。

**預防蚊子叮咬**

東部馬腦炎 (EEE) 和西尼祿病毒 (WNV) 是發生在麻塞諸塞州的兩種蚊媒疾病。雖然去年麻塞諸塞州沒有 EEE 病例，但有 8 人感染了 WNV。隨著夏季到來，蚊子監控對於監測活動來說至關重要。DPH 在[麻塞諸塞州蟲媒病毒更新](https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-arbovirus-update)頁面上發佈了有關整個季節活動的更新資訊。

雖然人類感染 EEE 或 WNV 的風險要到夏季中後期才會發生，但這些疾病可能非常嚴重，在保護自己免受其侵害方面，人們發揮著重要作用。為蚊子季做好準備：

* 排出房屋或院子內及周圍的積水，防止蚊子滋生。
* 修理門窗紗窗，讓蚊子遠離住家。
* 根據說明使用含有 EPA 註冊成分的驅蚊劑。
* 在天氣允許的情況下，穿長袖襯衫、長褲和襪子，以減少裸露皮膚。

有關預防蚊子和蜱媒疾病的更多資訊，請造訪 DPH 的[蚊子和蜱蟲](https://www.mass.gov/mosquitoes-and-ticks)頁面。

**水及泳池安全**

溺水是幼兒死亡的主要原因，在全國和麻塞諸塞州，後院游泳池對 5 歲以下兒童來說風險最高。幫助預防水相關傷害和溺水：

* 當孩子在水裡或水周圍時應全程監督。
* 無論何時，只要嬰兒和學步兒在水裡或水周圍（包括浴缸），成年人應隨時在伸手即可觸及的距離內提供「觸及監督」。
* 教育小孩子在靠近水之前一定要徵得同意。
* 切勿以頭朝下方式跳入水裡。
* 切勿在暴風雨或閃電時游泳。
* 用柵欄將房子和院子裡的遊樂區與泳池區完全分開。考慮使用自動門鎖或警報器來防止進入。
* 泳池內的飄浮物、球和其他玩具應於用完後取出，以免孩子嘗試伸手去拿。孩子游完泳後，確保妥善關閉泳池，防止孩子再度進入。
* 把救援設備（如牧羊杖或救生圈）和電話放在泳池附近。
* 對於不會游泳的孩子，使用美國海岸警衛隊認可的合身救生衣。DPH 與 USCG 合作製作了合身性測試影片，可協助對救生衣進行合身測試：<https://youtu.be/1I3VZf-NqPc>。
* 不要用「游泳圈」或「浮條」等玩具代替救生衣。這些物品的設計初衷並非是保證游泳者安全。

在公眾游泳區：

* 盡可能選擇有救生員的游泳地點，並且只在指定游泳區游泳。
* 務必和朋友一起去游泳。
* 留意海灘上的指示牌。DPH 收集[海灘水質資料](https://www.mass.gov/beach-water-quality)並通知公眾有關細菌水準的資訊，以儘量減少與游泳有關的疾病和傷害。
* 瞭解自己游泳技術的極限。透過[學習游泳](https://www.mass.gov/service-details/learn-to-swim)計劃，本州將從 2023 年 7 月開始在聯邦各地的選定游泳池為兒童提供免費游泳課程。

考慮成為一名救生員：聯邦正在招募內陸和沿海海灘以及游泳池救生員。今年，Healey-Driscoll 政府將泳池和海濱工作人員的時薪提高到了 22 美元至 27 美元之間。符合條件的申請者可以獲得高達 1,000 美元的簽約獎金。如欲瞭解更多資訊，請造訪保育與育樂部的  
[救生網站](http://www.mass.gov/lifeguards)。

**窗戶安全**

跌落是兒童受傷的主要原因。小孩子從窗戶跌落尤其嚴重——而且這可預防。紗窗不夠堅固，不足以防止孩子從窗戶跌落。為防止從窗戶跌落，家長及照顧者應該：

* 對於孩子可攀爬的傢俱與任何物品，均應使其遠離窗戶。
* 盡可能從上而不是從下開窗，並鎖上所有未打開門窗。
* 確保隨時監督孩子。
* 安裝快速釋放窗戶防護裝置（可於大多數五金店找到）。

要瞭解更多關於兒童傷害預防的資訊，請造訪 [DPH 傷害預防和控制計劃](https://www.mass.gov/orgs/injury-prevention-and-control-program)網站。

關於預防兒童跌落的其他小提示可以在美國疾病控制和預防中心的[跌落預防網站](https://www.cdc.gov/injury/features/child-injury/index.html)上找到。

**汽車安全**

把孩子和動物留在車裡會非常危險。在新英格蘭的夏季，封閉汽車內的溫度會迅速上升，對於留在其中的孩子或動物來說，即使只是短暫片刻，汽車也會成為致命之地。

確保幼兒和動物在車裡或車周圍的安全：

* 永遠不要把兒童或動物單獨留在停放車輛內，即使他們睡著或受到限制，即使窗戶打開也一樣。
* 在鎖門離開之前，一定要檢查一下車內（前後）。
* 如果孩子不見了，首先檢查您的車，包括後車箱。
* 採取措施來提醒自己孩子或動物在車裡，比如把錢包或公事包放在後座，這樣您下車時就會檢查。
* 務必鎖好車，把鑰匙放在孩子無法觸及的地方。
* 當兒童在停放的機動車輛附近玩耍時，確保加以適當監督。

**如果您看到孩子或動物獨自留在炎熱的車內，請報警。如果他們因高溫而陷入困境，儘快讓他們離開車輛，並立即撥打 911。**

記住，所有 12 歲及以下的孩子都應該坐在後座，並適當繫上安全帶，即使只是短暫辦事也是如此。嬰兒和學步兒在達到汽車安全座椅製造商所允許的最高體重或身高之前，應該一直使用反向安裝兒童汽車座椅。兒童在至少 1 歲以及體重達到 20 磅之前應該一直使用反向安裝兒童汽車座椅。如欲瞭解更多有關兒童乘客安全的資料，請瀏覽 DPH [網站](https://www.mass.gov/info-details/transportation-safety-and-injury-prevention)。

**預防接觸狂犬病毒**

所有哺乳動物（有毛動物）都可能罹患狂犬病，每年在麻塞諸塞州通常會發現 100 多隻患狂犬病的動物。這些病例大多發生在野生動物身上，如浣熊、臭鼬、蝙蝠、土撥鼠和狐狸，但一些寵物（尤其是貓）和農場動物也會感染狂犬病。

當遭到受感染動物叮咬時，或者當動物的唾液進入抓痕或人眼、鼻子或嘴巴時，人們可能會接觸到狂犬病毒。若遭動物咬傷或抓傷，或在有人睡覺的房間、有小孩或寵物的房間裡發現蝙蝠，應該致電當地衛生委員會或 DPH 流行病學科電話 617-983-6800）尋求建議。

其他預防狂犬病的措施包括：

* 教育孩子永遠不要接近不認識的動物——即使牠們看似友好。
* 若看到任何疑似生病或受傷的動物，應向當地動物控制官員報告。
* 遠觀野生動物，不要將野生動物當寵物養。
* 確保寵物接種狂犬病疫苗。根據法律規定，所有狗、貓和雪貂必須定期接種狂犬病疫苗。
* 切勿將寵物的食物或水留在外面。即使是空碗也會吸引野生動物和流浪動物。
* 切勿讓寵物自由活動。將其限制在有圍欄的院子裡，或者繫上繩子。
* 把垃圾蓋好。露天垃圾會吸引野生動物或流浪動物。
* 將煙囪加蓋並修補閣樓、地窖和門廊的洞穴，以幫助防止蝙蝠和浣熊等野生動物進入房子。

###