**蜱蟲和蚊子**

氣候變化正在使一年中溫暖的季節變得更熱、更長。早春和晚秋的氣溫正在上升，氣溫處於冰點以下的夜晚越來越少。這些天氣變化會增加蜱蟲活躍的天數，並會增加蜱傳疾病（如萊姆病和巴貝蟲病）的風險。

氣候變化也會增加炎熱的夏日和大雨天的數量。. 降雨增多和溫暖的季節延長會增加蚊子繁殖和叮咬的天數，導致患西尼羅河病毒 (WNV) 和東部馬腦炎 (EEE) 等蚊媒疾病的風險增加。

**什麼人的風險更高？**

* 在戶外工作、玩耍或鍛煉的人
* 有寵物到戶外去的人

**我們能做些什麼？**

**蜱蟲：**

* 在戶外時穿長袖、長褲和襪子
* 在戶外活動後檢查自己、孩子和寵物是否有蜱蟲
* 留意蜱傳疾病的症狀，如「牛眼」皮疹
* 瞭解有關如何預[防蜱傳疾病](https://www.mass.gov/info-details/tick-borne-disease-prevention)的更多資訊

**蚊子：**

* 在戶外隨時使用驅蟲劑
* 穿長袖衣服
* 安排戶外活動，避免在蚊子高峰季節從黃昏到黎明的時間
* 修復損壞的門窗紗窗
* 清除家周圍區域的積水
* [瞭解有關如何預防蚊媒疾病的更多資訊](https://www.mass.gov/mosquito-borne-diseases)

**如需瞭解詳細資訊，請瀏覽：[mass.gov/ClimateAndHealth](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**