

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



# 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

## 彩虹宗旨

真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工



- 💡 隶属全美最大的医疗护理机构, 正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 💡 拥有华人优良传统, 积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 💡 完善的医护服务: 预约医生, 问诊, 跟踪健康状况及安排交通接送。
- 💡 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 💡 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare)。
- 💡 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 💡 全新装修, 安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧  
彩虹这头是您  
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!  
在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

## 已经有孩子被咬! 带娃去户外当心这 6 类毒虫

天气越来越好,又到了带娃出去 high 的季节,越来越多的家庭会选择带娃去户外露营、游玩。

一定要注意,这个季节户外的虫子活跃了起来,最近有不少新闻报道:孩子户外玩耍时,被虫咬。宝宝一不小心被虫子咬,不仅会发红起包、又疼又痒,甚至会被一些虫子传播严重的疾病,有致命风险。

今天,整理了一份「户外避虫大全」,盘点一下户外常见的毒虫,让大家做到心中有数,提前预防。

### 这 6 类虫子

带娃去户外,一定要注意

蜱虫:让它咬一口,后果很严重

因为能传播森林脑炎、莱姆病、出血热和各类原虫病,蜱虫几乎是咬人虫中最容易引发人恐慌的。

它喜欢生活在草木茂密之处,比如山坡荒地、杂草丛、灌木丛等。每年的 4 月到 10 月,是蜱虫活动最频繁的时候。

它不会飞,通常是趴在草尖或者树叶上,等着温血动物走过的时候,趁机爬到温血动物身上。

当我们穿着短裤进入比较高,树木比较茂密的地方,或者接触宠物、野生动物时,比较容易中招。

蜱虫没有吸血时非常小,不注意很难发现。但吸饱血后,身体会变大几十甚至一百多倍,看上去就是个小圆球。

和蚊虫等不同,人被蜱虫叮咬后,几乎没有任何感觉。由于吸血时间较长,蜱虫会将口器持续插入人的皮肤,较长时间的「赖」在人身上。

### 如何处理?

发现身上有蜱虫,千万不要硬拔或使劲拍打,更不要用烟头烫。

### 正确的做法是:

1. 用镊子从蜱虫口器的根部夹住它;
2. 用平稳、均匀的力向上拉,缓慢的拔出来,如无合适的工具,也可就医处理。

既要小心,不要挤压到它们的躯体,也要留意不要让它的口器断在体内,否则很容易引起伤口发炎,难以愈合。

如果万一口器断了,不确定能否再次取出时,一定要立即去医院处理。

3. 取出之后,用酒精或者肥皂水清洗伤口处。

### 红火蚁:一旦被咬,又烧又痒

红火蚁是全球公认的百种最具危险的人入侵物种之一。2005 年在我国首次被发现后迅速扩散至整个华南、东南地区。

在公园里、草地上甚至小区里,都有可能遇到它们,通常越是经过人工修葺的草地,越有可能有红火蚁栖息。

红火蚁攻击性很强,当蚁巢受到侵扰时,比如被人踩踏,就会迅速出动,用尾部的螫针进行攻击。

如果身上的红火蚁没有被迅速去除,它们将会反复蜇刺,并随着身体旋转而留下一圈圆形的蜇痕。

被红火蚁蜇后,会出现强烈的灼烧感,其次会搔痒,同时出现红色凸起,后续还会起泡。

对于过敏的人,严重时可能出现危及生命的全身性过敏反应,万万不可掉以轻心。

### 如何处理?

被红火蚁叮咬,可以用清水或肥皂水冲洗,涂抹皮质类固醇类激素缓解症状,切不可抠破水泡,否则非常容易感染。

### 蜜蜂/胡蜂/马蜂:一旦被蜇,疼疼疼

蜜蜂、胡蜂和马蜂非常常见,它们通常不会主动攻击人,但在野外过于靠近它们巢穴,或是小心碰到它们的洞口时,就容易引发攻击。

当遇到蜂类攻击的时候,不要试图拍打,群居蜂类会在死亡前释放出信息素,把同伴引来继续攻击。如果被蜂蜇,应尽量保持克制,不大幅度地扑打身边的蜂类,同时快步远离。

对于蜂巢附近的蜂类而言,通常快速远离百米距离,即能有效降低被攻击的可能。

一些文章常常建议就地蹲下不动,这在蜇刺没有发生时,有一定意义,但如果蜇刺已经发生,即使原地不动,被蜇位置散发的信息素也会带来持续攻击的可能。

被蜜蜂、胡蜂和马蜂蜇伤很疼,最初是尖锐的疼痛,随后有轻微的肿胀、发红,一般不危及生命。

### 如何处理?

1. 查看伤口中有没有毒刺,如果能看见,用信用卡的边缘或指甲朝一侧将毒刺刮出。不要使用镊子,因为可能挤压毒刺导致更多毒素进入体内。
2. 用冰袋之类的物品冷敷,减轻肿胀,如果持续疼痛或肿胀,或出现过敏迹象,立马就医。

### 毒隐翅虫:接触体液,起斑又溃瘍

隐翅虫是一类小型甲虫,种类繁多,其中可能对人有害的只占一小部分,它们通常有红黑相间的配色,被称为「毒隐翅虫」。

毒隐翅虫主要分布在中国南方,特别是西南华南地区更为常见。它们通常比蚂蚁略长,但身材较细,全身红棕色,但在头部、鞘翅和尾部常呈黑色。

毒隐翅虫喜欢潮湿的环境,在闷热的天气较为活跃。但它们通常夜间活动,所以白天人们遇到它们的时候并不多。

毒隐翅虫常具有趋光性,所以路灯下,甚至是屋里的灯光,都可能会把它们引来。

当毒隐翅虫落在身上时,人们常常下意识的手把手把小虫子弹开,一旦我们不小心碾破了毒隐翅虫的身体,它们体液流到我们皮肤上,就可能造成皮肤红斑、起泡、溃瘍等症状。

### 如何处理?

预防毒隐翅虫带来的威胁,一方面在家里开灯时要注意关好门窗;另一方面,它们落到了皮肤上时,要把它们吹走而不能打死。如果需要触碰,应该戴上手套或者垫上几层卫生纸。

然后尽快用肥皂水或者炉甘石洗液清洗接触部位。如果出现肿胀、破溃等情况,最好到医院找皮肤科医生处理。

### 蠓/蚋/白蛉:一旦被咬,奇痒难耐

相比于无处不在的蚊子,这三类虫体型更小,不容易被发现,咬起人来也更凶残。

蠓虫喜欢在野外成群飞舞,夏季公园内尤其多。从它们中间穿过,有时候还会撞在脸上,通常在黎明和黄昏活跃。

被蠓虫咬后,会出现肿块或红斑,叮咬位置常会奇痒,而且越抓越痒,严重的还可能引起瘙痒性丘疹或水疱。

蠓虫携带多种病毒和寄生虫,被咬之后一定要注意,如出现高热、头痛、恶心、呕吐、意识障碍等严重症状,应及时就医,并告知蠓虫叮咬史。

### 蚋,又称黑蝇,在我国分布较广,南方尤为常见。

相比于蠓,蚋能够轻松地飞到人居住的地方,再加上它们个头很小,甚至能够从普通纱窗的洞里钻进来。因此无论室内还是室外,都有可能被蚋叮咬。

蚋咬人奇痒,叮咬后会在伤口处留下小血泡,长时间不退,甚至还会出现红肿、溃瘍、皮炎等症状。

白蛉,又称沙蝇,体色浅,腿较长,像蚊子,不过翅膀上通常有毛。主要分布于中国北方,常在傍晚至夜间活动,飞行能力不强,白蛉在城市中较少见,但在农村环境比较普遍。

它们特别喜欢空气流通不畅的地方,比如房间内、桥洞中等处。

被白蛉叮咬后,有的人可能毫无感觉,有的人则会有明显痒感,甚至出现水疱等症状,值得注意的是,白蛉在我国还可能传播黑热病。

### 如何处理?

被蠓、蚋、白蛉叮咬,立即用肥皂水或清水冲洗昆虫叮咬和局部反应处,局部水肿可用冰袋冷敷缓解。

必要时,用含有炉甘石或普莫卡因等的外用乳膏、凝胶和洗剂可有助于减轻痒感。

### 早蚂蟥:一旦被咬,血流不止

早蚂蟥,又叫山蛭,主要生活在我国西南和华东、海南等地,栖息于潮湿的环境,常见于草木茂盛,湿度很高的地方,因而在城市中以及北方地区不必担心它们的骚扰。

山蛭依靠寻找二氧化碳和体温搜寻猎物,会用颚片磨破人的皮肤,注入蛭素并吸血,蛭素能防止血液凝固,因此当山蛭们吸饱血从身体上脱落后,宿主依然会继续流血。

山蛭叮咬一般不会传播疾病,它们的分泌物有麻痹作用,被咬也不会有痛感,更多的是血流不止带来的视觉刺激和心理压力。

### 如何处理?

1. 遇到山蛭吸血,可以通过用指甲或类似的扁平钝器贴着皮肤撬开蚂蟥前端的吸盘,然后再撬开另一端的吸盘,将蚂蟥扔掉。

2. 去除蚂蟥之后,伤口应先后用肥皂水和清水冲洗,包扎。伤口因为抗凝血因子的原因,会持续流血几小时甚至三天。可以用按压法止血,一般不会有大问题。

3. 伤口愈合时可能会痒,抓挠会使伤口恶化甚至再次出血,使用抗组胺剂或冷水可以缓解痒痒症状。

讲到这里,可能有家长要问:孩子在户外被虫子叮咬,什么情况下需就医?

无论被哪种虫子叮咬,一旦出现以下 6 种情况,一定要及时就医:

### 被虫子叮咬后,必须就医的 6 种情况

1. 叮咬部位有刺,不易拔除
2. 叮咬肿胀的部位特殊,发生在唇部、眼睛、喉部
3. 出现发热、呕吐、腹泻、抽搐等症状,可疑感染虫媒传染病
4. 发生罕见的全身性过敏反应,如全身性荨麻疹、血管性水肿、喘息、呕吐、低血压、意识丧失等
5. 儿童性荨麻疹特别严重,即发红、肿胀且伴剧烈痒痒
6. 出现夸张的皮肤反应,例如叮咬部位显著发红、肿胀,出现大疱等

### 带娃去户外做好这 3 个准备

有效预防虫子叮咬  
全副武装  
带娃进入公园、郊野等自然环境中时,给他穿上浅色的衣服,这样更容易及时发现宝宝身上的虫子。

同时选择长衣长裤,鞋子也不要穿凉鞋、拖鞋,尽量少地漏出皮肤。

### 涂驱虫产品

两个月以上的孩子可以使用含有浓度 30% 以下的避蚊胺 (DEET) 或者浓度在 10% 以下的埃卡瑞丁 (Picaridin) 的驱蚊剂,趋避蚊虫。

使用的时候,注意阅读产品阅读说明书,最好先喷到手上再涂到脸上。

另外,所有的趋避剂都有有效作用时间,涂上的时间越长,效果越差。

如果出现了出汗、淋雨等情况,有效作用时间就会缩短,一定要注意不断补充涂抹,以维持良好的趋避效果。

### 回家一定要全身检查+清洁

户外活动完,回家后一定要检查孩子身上被咬,有没有虫子。

重点检查肘窝、腋窝、脖子、耳朵旁、头皮、腹股沟等虫子容易藏匿的地方,看看有没有突出的小黑点。