

防蟑螂

家居蟑螂通常喜歡在夜間外出活動，日間則藏匿於牆壁之縫隙、門框縫、家具內、浴室的陰暗處、暖氣管線、水族箱下、地下室、電器、排水管、糞池、垃圾堆等地方。蟑螂的身體扁平，可於縫隙中爬行，到處覓食，行動也頗迅速，讓人大傷腦筋。

蟑螂經過的地方，會有細菌殘存，可能會污染食物，以及傳播病原。而對付蟑螂的最有效方法，就是注重家居清潔，杜絕其繁衍滋生。

防治蟑螂方法

- 家居內外避免堆積雜物如舊家具、舊報紙雜誌、紙盒紙箱等。
- 垃圾桶必須密封蓋好，並盡快清理。
- 經常密封排水溝渠，也可倒進漂白水以防蟑螂從排水渠爬入。
- 除門、窗、管線不應留縫隙外，若有破損處應立即修補，以免蟑螂潛入。
- 牆壁及家具上之縫隙須填補，家具切勿緊靠牆壁放置。
- 保持廚房清潔，排水口須經常洗刷。
- 飯糞等食物渣滓等不可倒入水溝內，應妥善紮好並棄置於密封垃圾筒，盡快清除。
- 抹布、毛巾用後要洗淨晾乾。

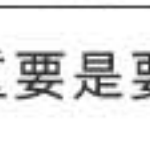
- 地面、桌椅不應留有食物殘屑，時刻保持清潔。
- 食品及原料應加蓋密封或存入冰箱。
- 倉庫、貯藏室保持通風乾燥。
- 浴缸、洗臉盤等出水口，於夜間不用時須蓋上或關閉。
- 各種竹籃、木箱、紙盒、家具自他處移入室內時，必須詳細檢視，以防有蟲卵及蟲體滋生。

具體滅蟑螂方法

- 經常清理桌面下、水槽下、冰箱下、櫃子內、電器內等蟑螂喜歡藏匿的地方。
- 在蟑螂經常出沒的地方噴灑殺蟲水，也可使用滅蟑藥餌捕殺初期潛入室內之蟑螂，防止其繁衍。

注意事項

- 避免將滅蟑藥餌劑放於潮濕處，以免因發霉而失去效用。
- 噴灑殺蟲水，宜在日間室內無人時進行，減少人體與殺蟲水的接觸。

火警濃煙

遇上火警的危險性是毋庸置疑的，最重要是要冷靜面對，盡快逃離火場，如何逃生亦有竅門。

1. 濃煙少時，用手掩住口鼻，迅速往外跑，如果能用濕毛巾最好。
2. 濃煙多的時候，通常站口及蹲口都難以吸到空氣，可考慮趴在地面上呼吸微薄的新鮮空氣，其方法如下：
 - (1) 鼻子離地面二十公分以下；
 - (2) 眼睛閉口，用雙手的指頭摸索，向前爬行；
 - (3) 趴行時沿口牆壁比較容易找到逃生門；
 - (4) 樓梯之趴行應緊貼階梯二十公分以下；
 - (5) 利用透明耐熱塑膠袋（防煙袋），裝滿新鮮空氣，套在頭部並一手向下朝內拉緊，往安全方向逃生。

當我們身處戶外時，尤其是郊外的時候，很容易會遇上爬蟲類及昆蟲，在沒有預防的情況下，一不小心便可能會被咬傷，因此在郊外需要特別提高警覺之餘，也需懂得緊急處理方法。一般而言，被蜜蜂、黃蜂螫傷或其他昆蟲咬傷，傷口會痕癢、腫脹及疼痛，更嚴重者甚至可能出現過敏性休克。

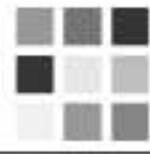
當我們身處戶外時，尤其是郊外的時候，很容易會遇上爬蟲類及昆蟲，在沒有預防的情況下，一不小心便可能會被咬傷，因此在郊外需要特別提高警覺之餘，也需懂得緊急處理方法。一般而言，被蜜蜂、黃蜂螫傷或其他昆蟲咬傷，傷口會痕癢、腫脹及疼痛，更嚴重者甚至可能出現過敏性休克。

蜜蜂**蜜蜂螫傷的緊急處理步驟**

- 如被蜜蜂，黃蜂等螫傷，不宜立即用手拔掉刺針，以免擠出毒液。應以薄的硬物（如身份證）輕輕在傷處附近朝針尖刮，以刮去毒針；
- 冷敷傷處，以減輕痛楚及舒緩腫脹；
- 如傷病者呼吸困難，按照處理呼吸困難的方法救治；
- 盡快送院。

蜘蛛**蜘蛛咬傷的緊急處理步驟**

- 被蜘蛛咬傷後應先徹底清洗傷口，然後用殺菌藥水消毒；
- 以冰敷方式降低毒素被吸收的速度；
- 用水潤濕傷口，可用阿士匹靈中和部分毒素；
- 若被黑寡婦或癩君子等毒性極強的蜘蛛咬到，應盡快到醫院求醫。

打噎**原因**

所謂打噎，是指橫膈膜的肌肉不受控制不由自主地收縮；沒有規則地劇烈收縮，俗語是橫膈膜抽筋。這個不尋常的舉動大多是肌肉太疲勞或是過分緊張而引致的；而飲食過量，胃部過脹刺激橫膈膜、神經緊張、消化系統失調都會導致打噎。患者可採用以下方法，藉口增加血液裡二氧化碳含量而減低橫膈膜的痙攣。

徵狀

重複、短促及大聲地吸氣。打噎會令肺部急速受壓，噴出少量氣體，令腹部及胸口也震動起來。不停地打噎等同用力抽搐，會對腹部和胸口造成痛楚。

急救程序

1. 患者閉口呼吸，停止呼吸數秒，如是者重複數次。
2. 或用紙袋罩口鼻，呼吸約一分鐘。

備忘

如打噎超過二、三小時或打噎不止，應找醫生診治。