



Bằng cách nào tôi có thể ngăn chặn lây lan rệp sang người khác?

(How do I Prevent Spreading Bed Bugs to Others?)

Ngăn chặn lây lan

(Prevent Spread)

Mặc quần áo không bị nhiễm rệp.

(Wear clothes that aren't infested with bed bugs).

- Để quần áo bạn định mặc trong máy sấy với cài đặt nhiệt độ nóng nhất trong 30 phút. Đừng quên tất, áo khoác, mũ, khăn quàng cổ và găng tay của bạn.
- Khi bạn lấy quần áo ra khỏi máy sấy, lắc chúng để làm rụng bất kỳ con rệp nào bị chết có thể bị mắc kẹt trong quần áo. Để ngay quần áo vào trong một túi nhựa và đảm bảo rằng túi đó được đóng kín.
- Điều cuối cùng bạn sẽ làm trước khi rời khỏi nhà là mặc quần áo, do đó hãy chắc chắn rằng bạn nhớ làm tất cả mọi việc khác trước.
- Mặc quần áo mà bạn đã xử lý nhiệt và đưa vào một túi nhựa. Nơi phù hợp để bạn mặc quần áo là trong phòng tắm hay thậm chí trong bồn tắm. Rệp dễ thấy trên các bề mặt sáng, giống như bồn tắm màu trắng. Mặc quần áo ở nơi mà bạn biết là không có rệp.
- Rời đi ngay khi bạn đã mặc quần áo. Không ngồi xuống. Hãy cẩn thận không chạm vào bất cứ thứ gì mà rệp có thể ẩn náu.

Kiểm tra túi, ví, ba lô hoặc cặp xách của bạn.

(Check your bags, purse, backpack, or briefcase).

- Lấy mọi thứ ra khỏi túi, ví, ba lô hoặc cặp sách của bạn. Kiểm tra dấu hiệu của rệp trên tất cả mọi thứ. Vứt bỏ bất cứ thứ gì không thể làm sạch được mà rệp có thể ẩn náu (như sổ công tác hoặc sổ ghi chú).
- Hút bụi hoặc chải kỹ túi xách và/hoặc đặt nó trong máy sấy với cài đặt nhiệt độ ở mức nóng nhất trong 30 phút.
- cất giữ túi của bạn ở bất cứ đâu rệp không có khả năng đến. Túi của bạn không được chạm vào bất cứ thứ gì mà rệp có thể ẩn náu ở bên trong hoặc có thể để cho rệp vào được vào túi của bạn.
- Nên cất giữ túi của bạn trong một túi nhựa kín. Nhựa trắng là tốt nhất bởi vì dễ phát hiện thấy rệp trên nền trắng hơn. Không để túi trên ghế hoặc trên giường của bạn hoặc bạn sẽ phải hút bụi hoặc chải nó mỗi đêm.
- Bạn cũng có thể treo túi xách ở tủ quần áo, miễn là tủ quần áo có đủ chỗ. Hãy chắc chắn rằng túi không chạm vào bất cứ thứ gì ngoại trừ thanh tủ.



Chắc chắn rằng quần áo cho ngày hôm sau không có rệp.

(Make sure the clothes for the next day are free of bed bugs).

- Lấy quần áo thẳng từ máy sấy và zip trong một túi nhựa.
- Khi bạn trở về nhà, hãy đặt áo khoác và đồ khoác ngoài khác của bạn (như mũ và găng tay) vào túi nhựa ngay lập tức và zip túi lại. Bằng cách này bạn sẽ không cần phải sấy một lần nữa.

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi văn phòng Sức khỏe Môi trường gần nhất:

- Calgary: (403) 943-2295
- Edmonton: (780) 735-1800
- Grande Prairie: (780) 513-7517
- Lethbridge: (403) 388-6689
- Red Deer: (403) 356-6366

Để được nhận tư vấn của y tá và thông tin về sức khỏe 24/7, vui lòng gọi cho Health Link theo số 811.

Last Revised: March 15, 2018

Author: Environmental Health, Alberta Health Services

Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Quý vị không nên sử dụng tài liệu này thay thế cho việc tư vấn, hướng dẫn và/hoặc điều trị y tế. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thích hợp.