

## Bằng cách nào tôi có thể điều trị nhiễm rệp? (How do I treat a bed bug infestation?)

### Điều trị (Treatment)

Không đơn giản để đối phó với nhiễm rệp. Bạn phải làm một vài việc đồng thời:

1. Khu vực phải được điều trị bởi một nhà điều hành kiểm soát dịch hại (PCO).
2. Loại bỏ đồng lộn xộn: Điều này có nghĩa là ném đi tất cả mọi thứ bạn không cần nữa. Không vứt đồ đạc cho đến khi bạn nói chuyện với PCO. PCO sẽ cho bạn biết những gì có thể và không thể xử lý được.
3. Vệ sinh: Sử dụng máy hút bụi và dụng cụ có kẽ hở của máy hút bụi để hút sạch tất cả các nơi rệp có thể ẩn náu.
4. Rửa: Rửa sạch bất kỳ dấu hiệu nào của rệp ở mức tốt nhất bạn có thể làm. Điều này sẽ giúp dễ dàng hơn để phát hiện các dấu hiệu rệp mới trong lần kiểm tra tiếp theo của bạn.
5. Giặt: Sức nóng của máy sấy nóng sẽ giết chết tất cả các giai đoạn của rệp.
6. Cách ly: Khi các đồ dùng không còn rệp, để chúng cách xa bất kỳ chỗ nào trong nhà vẫn còn rệp mà bạn biết.
7. Xử lý chỗ ngủ của bạn:
  - Loại bỏ rệp khỏi giường của bạn.
    - Tháo ga giường rũ để ngăn không cho rệp bò lên.
    - Hút bụi tất cả khu vực của giường ngủ. Bao gồm tất cả các bề mặt của nệm và đệm lò xo, khung giường bao gồm cả mặt dưới, đầu giường, và phía sau của đầu giường.
    - Diệt tất cả rệp ẩn trong ga trải giường, chăn, trải giường và gối bằng cách giặt chúng và xử lý bằng nhiệt trong máy sấy nóng trong 30 phút. Đừng cho quá nhiều vào máy sấy, nếu không đồ của bạn sẽ không đủ nóng.
  - Bảo vệ giường của bạn.
    - Bọc nệm và đệm lò xo. Điều này có nghĩa rằng bạn sử dụng một bao đặc biệt có sáu mặt và được đóng chặt bằng khóa kéo. Nên dán nhãn “chống rệp” bên ngoài gói này. Sau khi bạn đã bọc nệm, đừng mở nó trong vòng ít nhất 1 năm. Bạn cũng có thể sử dụng tấm phủ như một vỏ bọc nệm và để nó lên trên. Rệp không thể nhai các lỗ hổng trong đồ đạc, do vậy khi bọc chống rệp này ở đúng vị trí thì bất kỳ con rệp nào bị mắc kẹt ở bên trong sẽ chết và rệp mới không thể vào được. Những tấm phủ này không có đường nối hoặc đường ống bên ngoài như vậy không có nơi ở bên ngoài để rệp ẩn náu.
  - Thiết bị chặn cho giường ngủ của bạn
    - Thiết bị chặn là một thứ giống như đĩa thấp được làm từ nhựa nặng, mịn và sáng. Nó có một lỗ khoan ở trung tâm nơi chân giường đi qua và có hào xung quanh lỗ đó. Những thứ này sẽ bẫy bất kỳ con rệp nào cố bò lên cạnh bên ngoài của thiết bị chặn.



- Thiết bị chặn lợi dụng thực tế rằng rệp không thích bò trên các bề mặt mịn, sáng bóng hoặc trên những bề mặt dính.
- Bạn có thể mua chúng từ các công ty kiểm soát dịch hại.
- Có thể làm thiết bị chặn rệp tại nhà bằng cách:
  - quấn băng keo dính hai mặt xung quanh chân giường
  - bôi vaseline quanh chân giường
  - đặt các hộp chứa mặt nhẵn (ví dụ, lọ thủy tinh, món bơ thực vật) dưới chân giường với một thứ gì đó ở phía dưới để bẫy rệp (dầu thực vật, bột talc hoặc một lớp dầu bôi trơn sẽ có hiệu quả)
- Không đặt bất cứ thứ gì độc vào dưới lỗ khoan. Bụi côn trùng có hiệu quả tốt để diệt rệp nhưng có thể gây khó thở đặc biệt là nếu bạn tiếp xúc trong một thời gian dài.
- Cách ly giường của bạn
  - Giữ giường của bạn cách tường ít nhất 15 cm (6 inch).
  - Không cất giữ bất cứ thứ gì trên giường.
- Tiếp tục bảo vệ giường của bạn
  - Không đặt bất cứ thứ gì trên giường. Không nên đặt túi xách, áo khoác hoặc bất kỳ thứ nào khác mà chỉ có thể có một con rệp ẩn trên đó lên giường của bạn.
  - Xử lý nhiệt tất cả giường chiếu ít nhất một lần một tuần cho đến khi hết rệp.
  - Kiểm tra bất kỳ dấu hiệu mới nào của rệp cho giường của bạn ít nhất một lần một tuần. Hút bụi cho giường và khung giường ít nhất một lần một tuần.

Bạn sẽ cần phải làm sạch và kiểm tra ít nhất một lần một tuần cho đến khi bạn chắc chắn rằng đã hết rệp. Việc này có thể mất vài tuần, tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của việc nhiễm rệp, và, trong một tòa nhà nhiều gia đình, tất cả mọi người phối hợp với nhau như thế nào.

## Một số biện pháp kiểm soát bằng hóa chất là gì?

(What are some chemical control measures?)

Tốt nhất nên để PCO thực hiện xử lý bằng hóa chất. PCO nên cung cấp cho bạn thông tin bằng văn bản về thời gian xử lý, những loại hóa chất sẽ được sử dụng, bạn sẽ cần phải ra khỏi nhà trong bao lâu và những gì bạn cần làm trước thời gian chuẩn bị. Họ cũng sẽ cho bạn biết bạn nên làm sạch những gì sau đó. Yêu cầu chủ nhà của bạn nếu bạn không được cung cấp thông tin.

Nên có thông tin về các biện pháp phòng ngừa cho những người nhạy cảm với mùi hóa chất. Nên kiểm tra với bác sĩ của bạn nếu bạn lo ngại về những người trong gia đình có sức khỏe kém hoặc những người đặc biệt nhạy cảm như trẻ sơ sinh, người cao niên hoặc những người có hệ miễn dịch yếu.

Chủ nhà những người muốn tự thực hiện xử lý bằng hóa chất nên biết rằng việc sử dụng các loại thuốc trừ sâu không đúng có thể làm cho họ bị bệnh. Hãy sử dụng tất cả hóa chất đúng cách. Điều này có nghĩa là bạn nên làm theo các hướng dẫn trên nhãn và đặt câu hỏi nếu bạn không hiểu các hướng dẫn.

Không sử dụng thuốc trừ sâu đúng cách có thể khiến rệp di chuyển tránh xa các loại thuốc trừ sâu. Chúng có thể di chuyển đến các khu vực mới để thoát khỏi thuốc trừ sâu. Một số hóa chất được phép sử dụng để chống lại rệp chỉ dành cho PCO được cấp phép.

Sử dụng thuốc trừ sâu trong nhà ở Alberta được kiểm soát bởi các quy định và Đạo luật Cộng cố và Bảo vệ môi trường. Thuốc trừ sâu ở Canada được Bộ Y Tế Canada cấp phép sử dụng.

## **Xử lý nhiệt** (Heat treatment)

Xử lý nhiệt là một quá trình chuyên ngành. Bạn phải có thiết bị đặc biệt và biết làm cách nào để làm nóng phòng có rệp tới một nhiệt độ đủ cao. Nếu phòng không đủ nóng, rệp có thể di chuyển đến một khu vực mới, mát hơn. Xử lý nhiệt không thay thế việc loại bỏ đồ lộn xộn, làm sạch và giám sát liên tục.

## **Chó rệp** (Bed bug dogs)

Có một vài loại chó ở Alberta được đào tạo để kiểm tra rệp. Có những thứ bạn sẽ được yêu cầu thực hiện trước khi chó đến. Chó có thể tìm rệp nhanh hơn so với một chuyên gia được đào tạo. Chó và người quản lý phối hợp với nhau để phát hiện rệp. Chú chó đó cần được đào tạo và cấp chứng nhận.

Để tìm hiểu thêm, hãy gọi văn phòng Sức khỏe Môi trường gần nhất: 1-833-476-4743

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.

**Current as of:** March 15, 2018

**Author:** Environmental Public Health, Alberta Health Services

Tài liệu này không thể thay thế cho lời khuyên của chuyên gia y tế có trình độ chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở theo “nguyên trạng”. Mặc dù đã có những nỗ lực hợp lý để xác nhận tính chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ tuyên bố hoặc bảo đảm nào, rõ ràng, ngụ ý hoặc theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc phù hợp cho một mục đích cụ thể của thông tin đó. Alberta Health Services từ chối rõ ràng mọi trách nhiệm pháp lý đối với việc sử dụng các tài liệu này và đối với bất kỳ khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc khiếu kiện nào phát sinh từ việc sử dụng đó.

# 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 xách 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: 1-833-476-4743

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 Public Health, Alberta Health Services

Tài liệu này không thể thay thế cho lời khuyên của chuyên gia y tế có trình độ chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở theo “nguyên trạng”. Mặc dù đã có những nỗ lực hợp lý để xác nhận tính chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ tuyên bố hoặc bảo đảm nào, rõ ràng, ngụ ý hoặc theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc phù hợp cho một mục đích cụ thể của thông tin đó. Alberta Health Services từ chối rõ ràng mọi trách nhiệm pháp lý đối với việc sử dụng các tài liệu này và đối với bất kỳ khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc khiếu kiện nào phát sinh từ việc sử dụng đó.

## Cách Phòng Tránh Nhiễm Rệp (How to Prevent Bed Bug Infestations)

### Rệp di chuyển xung quanh bằng cách nào?

(How do bed bugs move around?)

Rệp chỉ có thể bò. Chúng sẽ bò từ phòng này sang phòng khác hoặc từ buồng này sang buồng khác trong các tòa nhà nhiều gia đình, bằng cách leo qua các đường ống hoặc bò vào trong và ra ngoài không gian giữa các tường. Để di chuyển được những khoảng cách xa (như từ tòa nhà này sang tòa nhà khác) rệp cần sự trợ giúp của con người.

Tình trạng nhiễm khuẩn mới bắt đầu khi con người di chuyển các đồ vật, như đồ nội thất, quần áo, ba lô, túi xách, khăn trải bàn, đồ trang trí, sổ sách, hộp các-tông và bất kỳ đồ vật nào khác mà rệp có thể ẩn nấp, đến nơi mới. Con người thường không biết rằng có rệp trong đồ vật của mình.

### Làm cách nào tôi có thể ngăn rệp xuất hiện trong nhà của mình?

(How do I prevent bed bugs from infesting my home?)

Thực hiện các biện pháp phòng ngừa để ngăn rệp xâm nhập và tồn tại trong nhà của bạn chính là cách phòng tránh tốt nhất. Xem các chủ đề ở cuối trang này để biết thêm thông tin.

- Không nhặt đồ vật bỏ đi trên đường phố hoặc lối đi sau nhà. Những đồ vật này có thể bị bỏ đi do có rệp.
- Nếu bạn ở nơi có thể có rệp, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa khi bạn về nhà.
- Thường xuyên kiểm tra ngôi nhà của bạn để phát hiện rệp. Việc này có thể đơn giản như việc kiểm tra giường ngủ của bạn mỗi khi thay ga.
- Ở các tòa nhà nhiều gia đình, hãy trao đổi với chủ nhà hoặc người quản lý bất động sản về những việc họ cần làm để phòng tránh nhiễm rệp (nghĩa vụ của họ). Họ phải biết về rệp và sẵn sàng trao đổi với bạn về rệp. Có thể thực hiện một số việc trong quá trình cải tạo nhà để giảm tốc độ hoặc ngăn rệp lây lan từ buồng này sang buồng khác.
- Bọc nệm và bọc kê nệm. Điều này sẽ khiến rệp không còn nhiều nơi ẩn nấp trên giường của bạn và đảm bảo rằng nệm không bị nhiễm khuẩn do rệp và phải bỏ đi. Bọc nệm giúp bạn dễ kiểm tra thường xuyên hơn rất nhiều. Bọc là thuật ngữ được dùng để mô tả việc cho nệm vào ga chống rệp. Đây thường là ga khóa zip có 6 cạnh. Bạn có thể mua ga bọc nệm ở cửa hàng bách hóa, cửa hàng nệm và từ một số Nhà Điều Hành Kiểm Soát Dịch Hại. Trên bao bì phải ghi rõ là "chống rệp". Bạn có thể gói nệm vào một chiếc túi nhựa dày và dán ở những đường nối bằng vật liệu như băng keo; tuy nhiên, nhựa có thể tạo ra một lỗ hổng tại đó.
- Kiểm tra phòng của bạn khi [đi du lịch](#) và thực hiện các biện pháp để phòng khi bạn trở về nhà.

## Mua Hàng Cũ

(Shopping for Second-Hand Goods)

### Cần Kiểm Tra Gì khi Mua Hàng

(What to Look for when Shopping)

- Phân của rệp có màu đen đỏ hoặc đen. Trông chúng như những vết bẩn nhỏ hoặc to. Trông chúng có thể giống như một vết bẩn của bút dạ đã bị nhòe một chút xung quanh các cạnh.
- Lòng đã rụng của chúng có màu vàng nâu nhạt—trông như một con rệp đã chết.
- Dùng đèn pin vì rệp di chuyển nhanh để tránh ánh sáng.
- Nhìn kỹ tất cả các bề mặt của đồ nội thất bao gồm phía bên trong và bên ngoài, các cạnh của ngăn kéo, khớp nối, lỗ đinh vít, phía sau tủ sách và bất cứ nơi nào rệp có thể ẩn nấp. Nếu một không gian có thể nhét vừa một chiếc thẻ tín dụng thì rệp có thể ẩn nấp ở đó.
- Đồ đạc được bọc kỹ trong điều kiện tốt (không rách hoặc không có lỗ thủng) sẽ có ít nơi để rệp ẩn náu hơn.
- Kiểm tra tất cả các đồ gia dụng bao gồm các đồ vật như thú nhồi bông, sách hoặc DVD.
- Khi mua quần áo, kiểm tra thật kỹ các đường nối và mép vải.

### Mang Đồ Vật Về Nhà

(Bringing Your Items Home)

- Mang theo túi nhựa mà bạn có thể cho đồ vật vào đó dán kín trước khi mang về nhà.
- Khi bạn về nhà, hãy cho những vật có thể chịu nhiệt vào máy sấy trong 30 phút ở nhiệt độ cao (có thể giặt trước) hoặc để đồ vật trong túi zip cho tới khi bạn giặt đồ. Nhiệt của máy sấy sẽ diệt sạch rệp và trứng rệp.
- Nếu mang về nhà đồ lớn hơn mà không thể giặt được (như đồ nội thất), hãy để riêng đồ đó, tốt nhất là để bên ngoài nhà bạn cho tới khi có thể làm sạch hoàn toàn.
- Gara hoặc nhà kho tách biệt là nơi rất tốt để chứa những đồ vật lớn hơn. Nếu có thể, hãy để đồ đạc bên ngoài cho tới khi có thể làm sạch và kiểm tra lần thứ hai.

### Vệ Sinh Đồ Vật để Loại Bỏ hoặc Diệt Rệp

(Cleaning Your Items to Remove or Kill Bed Bugs)

- Đối với đồ nội thất mềm bao gồm nệm, sofa, ghế, v.v., hãy hút bụi tất cả đệm/gối, bề mặt trên và dưới và tất cả kẽ hở bằng cách sử dụng dụng cụ vệ sinh kẽ hở của máy hút bụi.
- Đối với đồ nội thất cứng như chạn bát đĩa, bệ TV, giá sách v.v., hãy lau sạch bên trong, bên ngoài, mặt trên và mặt dưới bằng xà phòng và nước. Đặc biệt chú ý tất cả các vết nứt và kẽ hở. Dán tất cả khớp nối bằng silicon hoặc chất bịt kín khác.
- Bỏ những thứ máy hút bụi đã hút được ở bên ngoài nhà của bạn.
- Nếu bạn nghĩ nhà bạn có hoặc có thể nhiễm rệp, đừng vứt bỏ hoặc mang cho bất kỳ đồ vật nào có rệp. Hãy bỏ vật đó vào thùng rác. Nếu có thể, hãy tiêu hủy vật đó để rệp không còn khả năng bám theo người đi ngang qua thùng rác.

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.

**Đánh giá lần sau cùng:** March 15, 2018

**Author:** Environmental Health, Alberta Health Services

Tài liệu này không thể thay thế cho lời khuyên của chuyên gia y tế có trình độ chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở theo "nguyên trạng". Mặc dù đã có những nỗ lực hợp lý để xác nhận tính chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ tuyên bố hoặc bảo đảm nào, rõ ràng, ngụ ý hoặc theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc phù hợp cho một mục đích cụ thể của thông tin đó. Alberta Health Services từ chối rõ ràng mọi trách nhiệm pháp lý đối với việc sử dụng các tài liệu này và đối với bất kỳ khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc khiếu kiện nào phát sinh từ việc sử dụng đó.