



## Những câu hỏi thường gặp về Rệp (Common Questions about Bed Bugs)

Có thể tìm thấy rệp ở khắp nơi trên thế giới. Loài côn trùng màu nâu đỏ này có hình bầu dục, thân dẹt và không có cánh. Chúng thích hút máu người. Chúng ẩn náu vào ban ngày và ra ngoài chủ yếu vào ban đêm. Chúng thích ẩn náu gần nguồn thức ăn để chúng có thể ăn vào sáng sớm.

Khi chưa ăn, rệp trưởng thành dài khoảng 5 mm đến khoảng 3 mm. Sau khi ăn, rệp trở nên dài hơn, to hơn và màu sắc của nó chuyển sang màu đỏ đục. Thay đổi này lớn đến nỗi bạn có thể nghĩ rằng bạn đang nhìn thấy hai con côn trùng khác nhau.

Mỗi con rệp cái có thể đẻ khoảng 200 trứng một lần. Những quả trứng này mất 10 ngày để nở. Trong điều kiện lý tưởng (23 °C và ăn uống bình thường) rệp cái có thể đẻ tối đa ba lần một năm (tức là tối đa 600 trứng một năm!). Trứng rệp dính, giúp chúng dễ phát triển hơn mà không bị cản trở. Rệp mất 2 tháng để trở thành rệp trưởng thành. Chúng là loài côn trùng rất khỏe mạnh-chúng có thể sống hơn một năm mà không cần thức ăn! Rệp không lây lan các bệnh truyền nhiễm của con người.

### Tại sao chúng ta ngày càng nghe nói nhiều hơn về rệp?

(Why are we hearing more about them?)

Nhiễm khuẩn do rệp đã tăng trên toàn thế giới trong vài năm qua. Một số lý do cho việc tăng nhiễm khuẩn do rệp gây ra có thể là:

- du lịch trên toàn thế giới tăng
- những thay đổi trong việc sử dụng thuốc trừ sâu
- không biết hình dáng con rệp
- không biết cách phòng ngừa và kiểm soát nhiễm khuẩn
- khả năng kháng các biện pháp kiểm soát bằng hóa chất cao hơn

### Rệp xuất hiện ở đâu?

(Where are bed bugs found?)

Rệp xuất hiện ở bất cứ đâu có người. Chúng thích những nơi ẩn nấp tối tăm và mát mẻ gần nguồn thức ăn (ví dụ: nơi người ngủ). Những nơi yêu thích của chúng là chăn và nệm (đặc biệt là dọc theo các đường may). Sau đó chúng lan sang các kẽ hở (khoảng trống) trong khung giường và đệm lò xo. Khi việc nhiễm khuẩn thực sự tồi tệ, rệp sẽ lan rộng đến khoảng trống ở những nơi như:

- ván chân tường
- giấy dán tường bị bong
- khung cửa sổ và cửa ra vào
- thạch cao bị nứt
- khung tranh ảnh
- các bề mặt của trần chạm khắc
- thảm



Rệp lây lan khi di chuyển quần áo, nệm hoặc đồ đạc có rệp. Chúng có thể bò từ phòng này sang phòng khác- thậm chí từ nhà này sang nhà khác! Chúng có thể được đưa vào nhà bạn do hành lý và quần áo có rệp. Nếu bạn vừa đi du lịch, hãy kiểm tra hành lý và quần áo của bạn một cách cẩn thận trước khi mang vào nhà.

## **Bằng cách nào tôi biết được có nhiễm rệp hay không?**

(How do I know if there is an infestation?)

Bạn sẽ biết liệu bạn có bị nhiễm rệp hay không vì bạn sẽ nhìn thấy vết máu và những đốm tối màu trên khăn trải giường và nệm, quần áo ngủ, tường, v.v. Đôi khi bạn thậm chí có thể cảm thấy mùi ngọt, mốc, giống như mùi quả mâm xôi.

## **Bằng cách nào tôi có thể kiểm soát nhiễm rệp?**

(How do I control an infestation?)

Bạn cần phải tìm tất cả những nơi rệp ẩn náu. Do chúng thường chỉ xuất hiện vào ban đêm nên có thể rất khó tìm thấy chúng.

### **A. Biện pháp kiểm soát không hóa chất**

(Non-Chemical Control)

#### **Băng dính hoặc giấy dính keo**

(Sticky tape or glue paper)

Bạn có thể mua giấy dính keo ở hầu hết các cửa hàng bán dụng cụ hoặc đồ làm vườn. Đặt giấy xung quanh tường, các chân giường hoặc bất cứ nơi nào bạn nghĩ là có rệp. Bạn cũng có thể sử dụng băng dính thảm, dính ở cả hai mặt.

#### **Sử dụng nhiệt**

(Use Heat)

Rệp bị chết ở nhiệt độ khoảng 45 °C. Điều này có nghĩa là bạn có thể sử dụng thiết bị vệ sinh có hơi nước tại các vết nứt và khe hở.

#### **Máy hút bụi**

(Vacuum)

Sử dụng ống hút đi kèm để hút chân không tất cả các góc, đường may nệm và khoảng trống trong đồ nội thất bọc đệm. Hút chân không sẽ loại bỏ cả rệp và trứng. Đặt bất kỳ chất thải và túi hút bụi chân không nào vào trong một túi nhựa và đặt nó bên ngoài.

#### **Ngăn không để chúng bò**

(Stop Them from Climbing)

Ngăn không để rệp di chuyển trên đồ nội thất bằng cách phủ chân đồ nội thất bằng mỡ bôi trơn (ví dụ: Vaseline®) hoặc bằng cách bọc các chân này bằng băng dính hai mặt.



## Tổng vệ sinh

(General Cleaning)

Thường xuyên vệ sinh nhà, giặt tất cả bộ đồ giường và quần áo đồng thời hút bụi thường xuyên. Có thể cất quần áo đã giặt sạch trong các túi nhựa buộc chặt.

## B. Biện pháp kiểm soát bằng hóa chất

(Chemical Control)

### Thuốc xịt và bình phun

(Sprays and Aerosols)

Trước khi sử dụng thuốc xịt hoặc bình phun pyrethrin, đảm bảo bạn đã hút chân không kỹ khu vực đó. Loại bỏ bụi và xơ vải khỏi chăn, nệm, góc sàn và đồ nội thất. Đặt bất kỳ chất thải và túi hút bụi chân không nào vào trong một túi nhựa và đặt nó bên ngoài.

Bạn có thể sử dụng bình phun pyrethrin trên các vết nứt và khe hở, bao gồm cả các đường may nệm, khung giường, đồ nội thất, hộp điện, ván chân tường, mép thảm và giấy dán tường bị bong.

Không sử dụng bình phun pyrethrin trên nệm hoặc đồ nội thất bọc trừ khi nhãn sản phẩm cho biết bạn có thể thực hiện việc đó. Thuốc xịt thường được sử dụng trên các kẽ hở và vết nứt trên sàn nhà.

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

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

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.