



Thông tin về Rệp dành cho Du khách (Bed Bug Information for Travellers)

Bằng cách nào rệp có thể xuất hiện ở những nơi nghỉ dưỡng dành cho khách du lịch?

(How do travel accommodations become infested with bed bugs?)

Khách có thể mang rệp vào khách sạn hoặc những nơi nghỉ dưỡng khác thông qua đồ đạc của họ. Chủ khách sạn có thể thực hiện rất ít biện pháp để ngăn chặn điều này. Một cơ sở hoạt động tốt sẽ có phương thức đề phòng rệp phù hợp để nhân viên dọn vệ sinh luôn cảnh giác với các dấu hiệu của rệp.

Bằng cách nào tôi có thể tự bảo vệ mình khỏi rệp trong khi đi du lịch?

(How can I protect myself from bed bugs while travelling?)

- Biết hình dáng con rệp và nơi xuất hiện rệp.
- Kiểm tra phòng để phát hiện các dấu hiệu của rệp trước khi mở hành lý.
- Không đặt quần áo hoặc va li lên giường.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi thấy rệp xuất hiện trong phòng của mình?

(What should happen if I find bed bugs in my room?)

- Khách sạn cần cung cấp cho bạn một phòng mới. Có thể họ muốn kiểm tra đồ đạc của bạn để đảm bảo rằng rệp không lây lan sang phòng mới.
- Phải xử lý quần áo và bất kỳ vật dụng nào khác của khách có thể đã có rệp để tiêu diệt chúng. Cho quần áo sạch vào máy sấy nóng trong 30 phút sẽ diệt tất cả các giai đoạn của rệp. Khách sạn nên tự nguyện thực hiện việc này hoặc có một sổ sắp xếp khác cho bạn.
- Khách sạn cần phải có một quy trình phù hợp để không sử dụng phòng đó cho đến khi diệt hết rệp.

Tôi có thể thực hiện biện pháp nào khác để tự bảo vệ mình?

(What else can I do to protect myself?)

Tại cơ sở bất kỳ, dù là cơ sở sạch sẽ và hoạt động tốt, vẫn có thể có một vài con rệp trong phòng. Bạn có thể không để ý đến chúng nhưng một hoặc hai con trong số chúng có thể cố gắng tìm cách đến nhà bạn.

Có những việc bạn có thể làm trước khi rời khỏi khách sạn và khi bạn về đến nhà để bảo vệ ngôi nhà của mình:

- Không mang về bất cứ vật gì mà bạn không thể cho vào máy sấy nóng.
- Khi bạn đi du lịch, không để túi xách và va li lên giường. Đặt hành lý của bạn lên giá để hành lý với điều kiện trông giá sạch sẽ hoặc sàn nhà không trải thảm. Đôi khi, đặt lên sàn phòng tắm hoặc trên nóc tủ quần áo lại hiệu quả.
- Khi bạn về đến nhà, không mang va li vào phòng ngủ để mở ra. Rửa sạch và sấy khô mọi thứ bạn mang về. Nhiệt của máy sấy nóng có thể diệt tất cả các giai đoạn của rệp. Nên kiểm tra kỹ những đồ vật không thể cho vào máy sấy.



- Nếu bạn không thể làm ngay những việc này, bạn cần phải để va li bên ngoài ngôi nhà của mình để ngăn chặn bất kỳ con rệp nào ẩn náu trong va li tìm địa điểm mới để ẩn náu. Bạn có thể thực hiện việc này bằng cách bảo quản đồ vật trong túi zip nhựa ngay lập tức.
- Nếu bạn sống trong một căn hộ, bồn tắm có thể là nơi tốt nhất để mở hành lý. Một trong những lý do là dễ dàng nhìn thấy rệp trên bề mặt màu trắng và chúng không thích leo lên các bề mặt nhẵn. Nếu bạn phải để va li trong tủ quần áo phòng ngủ, hãy để vali trong một túi zip lớn bằng nhựa.

Nếu bạn mang một hoặc hai con rệp về nhà, có thể hàng tháng sau bạn mới phát hiện ra chúng. Quan sát các dấu hiệu của rệp khi làm vệ sinh thường xuyên. Có thể là một ý tưởng hay khi kiểm tra giường của bạn để phát hiện rệp mỗi lần bạn thay ga như một phần trong thói quen bình thường của bạn. Nếu tất cả chúng ta đều làm như vậy thì loài rệp này sẽ rất khó khăn để có thể tồn tại ở bất kỳ đâu.

Cần nhớ

(Remember)

- Mặc dù rệp rất khó chịu nhưng chúng không truyền bệnh, do vậy chúng sẽ không làm bạn mắc bệnh.
- Nếu bạn có phản ứng dị ứng với vết cắn của rệp, hãy điều trị các triệu chứng và nhận tư vấn y tế nếu bạn nghĩ rằng cần thiết.
- Thực hiện các biện pháp phòng ngừa khi bạn về nhà phòng khi có rệp.

Hãy thư giãn và tận hưởng kỳ nghỉ của bạn!

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.