



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 đặc 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 đặc 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.

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.