



## Rệp Giường Bed Bugs

### Rệp giường là gì?

Rệp giường là những côn trùng nhỏ, có màu nâu đỏ với thân hình bầu dục và dẹt. Chúng thường dài từ 5 đến 7 mi-li-mét (3/8 inch). Chúng không thể bay, nhưng có thể di chuyển rất nhanh. Các con nhộng của rệp giường (rệp con) dài khoảng từ 1 đến 4 mi-li-mét và có màu trắng ngà.

Rệp giường sống bằng cách hút máu người và động vật. Không như một số loài ký sinh trùng khác, chẳng hạn như bọ chét hoặc chí rận, rệp giường không sống trên vật chủ mà chỉ tìm đến vật chủ để hút máu. Chúng hoạt động nhiều nhất vào ban đêm và thường hút máu một tuần một lần. Đa số sống từ 4 đến 6 tháng, nhưng một số có thể sống đến một năm. Rệp giường cái có thể đẻ khoảng 200 trứng trong cuộc đời của chúng.

Rệp giường thích những nơi chúng có thể ẩn náu dễ dàng và kiếm ăn thường xuyên như các khu vực để ngủ. Chúng có thể được tìm thấy tại nhà ở, khách sạn, khu nội trú sinh viên (residences) và nơi tạm trú (shelters). Rệp giường có thể di chuyển từ nơi này sang nơi khác trên các đồ vật như quần áo, ba-lô, hành lý và sách.

### Rệp giường có gây ra điều đáng ngại cho sức khỏe hay không?

Vết cắn của rệp giường thường gây ra vết u đỏ hoặc vết sưng phẳng có thể bị ngứa. Rệp giường có xu hướng cắn các bộ phận cơ thể hở ra (không được che bởi quần áo) như mặt, cổ, cánh tay và bàn tay. Có thể mất 1 đến 2 tuần thì vết cắn mới biến mất.

Không có bằng chứng cho thấy rệp giường lây bệnh cho người. Tuy nhiên, một số người có thể có phản ứng dị ứng đối với vết cắn của rệp giường, thường là một phản ứng trên da nhỏ tại khu vực bị cắn. Trong các trường hợp hiếm hoi, một số người có thể có các phản ứng nghiêm trọng. Để tránh bị nhiễm trùng, cố gắng đừng gãi vết cắn và giữ chỗ vết cắn sạch sẽ. Thoa kem (cream) hoặc kem dưỡng ẩm (lotion) sát trùng, cũng như thuốc kháng histamin, có thể giúp ngăn ngừa việc bị nhiễm trùng.

Ngoài ra, một số người sống trong các ngôi nhà bị rệp giường cho biết họ bị ảnh hưởng về sức khỏe tâm thần bao gồm bị lo âu và mất ngủ.

Nếu bạn lo ngại về các triệu chứng về sức khỏe thể chất hoặc tâm thần của mình, hãy gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc gọi **8-1-1** để nói chuyện với một y tá có đăng ký hành nghề.

### Làm thế nào tôi biết mình bị rệp giường?

Các vết cắn trên người bạn, nhất là chung quanh mặt, cổ, ở hai cánh tay và bàn tay, là dấu hiệu bị rệp giường. Để biết chắc bạn có bị rệp giường hay không, hãy tìm các dấu hiệu sau đây:

- Những đốm sạm màu và vết bầm dính trên khăn trải giường, gối, nệm, khung giường, thảm, quần áo và các đồ vật khác có sự tiếp xúc gần với cơ thể bạn. Vết bầm là do phân và máu của những côn trùng bị đè bẹp.
- Da (cũ) bong ra và các vỏ trứng nơi rệp giường ẩn náu.

### Làm thế nào để tôi ngăn ngừa rệp giường?

Hạn chế những nơi rệp giường có thể ẩn náu bằng cách:

- Hút bụi thường xuyên, bao gồm bên dưới và đằng sau giường
- Sửa chữa hoặc tháo bỏ các giấy dán tường bị bong ra và siết chặt các bảng cắm phích điện bị lỏng.
- Trám kín tất cả các vết nứt và kẽ hở trên khung giường gỗ, giữa các gờ chân tường, và trên tường, trần nhà, cửa sổ, khung cửa ra vào và đồ nội thất
- Kiểm tra tất cả các điểm vào trên tường mà bạn dùng chung với hàng xóm và các chỗ hở cho phép đi vào bên trong tường (như các khu vực có đường ống, dây điện và các dịch vụ tiện ích khác đi vào)
- Lắp đặt hoặc sửa chữa các lưới cửa để không cho chim, dơi hoặc các loài gặm nhấm vào nhà bạn và trở thành những vật chủ cho rệp giường

Hãy cẩn thận đối với những thứ bạn mang vào nhà:

- Kiểm tra đồ nội thất và chăn ga gối nệm mà bạn mua từ các cửa hàng bán đồ cũ, sự kiện bán đồ cũ tại nhà (garage sales), hoặc nhặt từ ven đường, xem có rệp giường không. Đừng tin lời của chủ cửa hàng hoặc người bán hàng. Họ có thể không nắm được thông tin cập nhật về rệp giường.
- Nệm mới thường được giao trên chính xe tải mang nệm cũ đi, vì vậy hãy cẩn thận kiểm tra nệm mới của bạn trước khi đưa nệm vào nhà. Nhấn mạnh rằng nệm mới của bạn phải được bọc kín trước khi giao

Kiểm tra các khu vực sau đây trong nhà của bạn để tìm rệp giường:

- Tất cả đồ nội thất, đặc biệt là đồ nội thất trong phòng ngủ, bao gồm nệm và khung lo xo. Nếu bạn ngủ trên ghế dài (couch), hãy nhớ kiểm tra ghế.
- Bên trong, bên dưới và phía sau các đồ nội thất như ghế, ghế dài và các tủ nhỏ (dresser). Bạn có thể phải tháo rời đồ nội thất ra để xem kỹ, và tháo các vỏ bọc ghế và ghế dài
- Bên dưới đèn và các đồ vật khác đặt trên tủ để đầu giường (nightstand)
- Các vết nứt và kẽ hở dọc theo các gờ chân tường và tường
- Giấy dán tường bị rách hoặc bị bong, viền trang trí, và phía sau các bức tranh và ảnh chụp

Cố gắng bắt một con rệp giường để nhận diện. Liên lạc một chuyên gia kiểm soát động vật gây hại hoặc cơ quan y tế địa phương của bạn nếu bạn cần giúp đỡ.

## Làm thế nào để tôi diệt rệp giường?

Có các lựa chọn xử lý bằng biện pháp vật lý và dùng hóa chất để diệt rệp giường. Thông thường thì đòi hỏi phải xử lý bằng cả hai loại. Khuyến nghị nên tìm sự trợ giúp của một chuyên gia quản lý động vật gây hại đủ năng lực. Các công ty kiểm soát động vật gây hại thường sử dụng thuốc diệt côn trùng dùng hóa chất hoặc nhiệt độ rất cao. Khả năng cao là cần xử lý nhiều hơn một lần.

Chủ của các tòa nhà nên kiểm tra các quy định của thành phố trước khi cố gắng tự mình xử lý rệp giường.

## Các phương pháp kiểm soát bằng vật lý để xử lý rệp giường

### Hút bụi

Các máy hút bụi cầm tay, máy hút bụi có túi vải, và máy hút bụi có vòi hút được làm bằng vải không phải là ý hay để làm sạch rệp giường bởi vì các máy hút bụi này có thể bị nhiễm rệp giường.

- Hút bụi tất cả những nơi có thể chứa rệp giường, bao gồm các nệm, khung lò xo và giường. (Dùng một chổi cọ để loại bỏ rệp giường và trứng ở các chỗ các đường may của nệm)
- Vứt bỏ túi hút bụi vào một túi ni-lông bít kín. Bỏ túi ni-lông đó vào một thùng rác có nắp đậy kín. Rửa các bộ phận gắn vào máy hút bụi bằng nước nóng với xà phòng
- Cát máy hút bụi vào một túi ni-lông lớn và bít kín lại
- Đối với máy hút bụi không dùng túi đựng, hãy làm theo các hướng dẫn ở trên, nhưng đổ bỏ rác hút được trong hộp đựng (canister) vào một túi ni-lông đựng rác, rồi bít kín và vứt bỏ túi đó ngay lập tức. Rửa hộp đựng của máy hút bụi bằng nước nóng với xà phòng

Hấp, giặt và vứt bỏ đồ đạc:

- Giặt chăn ga gối nệm, quần áo và các ba-lô bằng nước nóng và bột giặt và/hoặc sấy khô quần áo sạch, thú nhồi

- bông và các đồ vật nhỏ không thể giặt được trong máy sấy quần áo ít nhất 30 phút ở nhiệt độ cao
- Cát giữ các đồ vật sạch, khô trong những túi ni-lông bít kín có màu sáng hoặc thùng nhựa có nắp đậy kín để tránh lây lan rệp giường sang các khu vực khác
- Những đồ vật không thể giặt bằng nước nóng hoặc cho vào máy sấy thì có thể được giặt hấp. Rệp giường chết ở 50°C và các máy giặt hấp thường phun hơi ở nhiệt độ ít nhất là 100°C. Hơi nước nóng sẽ chỉ giết chết những con rệp giường tiếp xúc với hơi nóng, vì vậy hãy di chuyển máy giặt hấp một cách từ từ để hơi nóng luôn càng sâu vào bên trong càng tốt. Các máy giặt khô hoặc giặt bằng hơi ở áp suất thấp là tốt nhất vì chúng không để lại nhiều hơi ẩm, làm giảm rủi ro bị mốc
- Đặt các đồ vật nhỏ trong tủ đá hoặc ngoài trời đôi khi cũng có hiệu quả. Tuy nhiên, phải giữ nhiệt độ đông đá trong một thời gian dài hơn (4 ngày ở độ lạnh đều đặn ở -19°C), và có thể không giết chết được tất cả rệp giường
- Khi bạn cảm thấy đã diệt hết được rệp giường, hãy cho nệm và các gối nằm vào trong các vỏ/bao bọc kín được thiết kế để ngăn không cho bất kỳ con rệp giường nào thoát ra. Nếu có một khe hở nhỏ ở chỗ cuối dây kéo (zipper), hãy dùng băng keo cứng chắc (như băng keo dán đường ống) để bít kín lại. Điều nên làm là bọc kín nệm theo cách này cho nguyên một năm
- Bạn cũng có thể muốn dùng chất nhờn bôi trơn làm từ dầu hỏa thoa vào các chân giường để ngăn không cho rệp giường trèo lên giường bạn.

## Các cách diệt rệp giường bằng hóa chất

- Bạn có thể mua thuốc xịt, các sản phẩm dạng nước và bụi phun tại các cửa hàng bán lẻ. Hãy chắc chắn các sản phẩm đó được đăng ký để chuyên diệt rệp giường và làm theo các chỉ dẫn một cách cẩn thận
- Bộ Y tế Canada quản lý thuốc diệt động vật gây hại tại Canada. Đảm bảo nhãn sản phẩm có số Sản phẩm Diệt Động vật Gây hại (Pest Control Products, PCP)
- Không sử dụng thuốc diệt động vật gây hại cho cũi giường (crib), xe cũi đẩy (playpen) hoặc đồ chơi trẻ em
- Tham khảo ý kiến của các chuyên gia diệt động vật gây hại đủ năng lực về việc sử dụng hóa chất để diệt rệp giường

## Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về cách diệt hết rệp giường hoặc để tìm một công ty kiểm soát động vật gây hại có chứng nhận hành nghề tại khu vực của bạn, hãy truy cập:

- Chính phủ Canada: Rệp giường – Chúng là gì? [www.canada.ca/en/health-canada/services/pest-control-tips/bedbugs-what-are-they.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/pest-control-tips/bedbugs-what-are-they.html)
- Hiệp hội Quản lý Động vật Gây hại Canada (Canadian Pest Management Association) <http://pestworldcanada.net>