

Các Rủi Ro về Sức Khỏe ở Nơi Hoang dã Health Risks in the Wilderness

Nếu quý vị đến hoặc đi bộ trong vùng hoang dã, quý vị nên biết có một số rủi ro về sức khỏe.

Chuẩn bị cho vùng hoang dã

Kiểm điểm thiết bị trước khi rời nhà để chắc chắn là quý vị có đủ những thứ mình cần.

Chuẩn bị cho vùng hoang dã tùy theo mùa, nơi đến và thời gian của chuyến đi. Một số thứ cần đem theo có thể gồm:

- La bàn và bản đồ;
- Thức ăn thức uống;
- Thêm quần áo phòng trường hợp trời trở lạnh thành lạnh;
- Giày thích hợp;
- Áo mưa;
- Hộp cứu thương;
- Đèn pin;
- Dao bỏ túi;
- Hộp quẹt không thấm nước;
- Nến (đèn cây) để đốt nóng và rọi sáng;
- Chăn mỏng khăn cấp;
- Tấm trải bằng plastic và cuộn băng keo dán ống sủi để sửa chữa; và
- Thuốc chống côn trùng, kem chống nắng và các vật dụng vệ sinh khác cần thiết.

Đi từng nhóm ba người trở lên bất cứ khi nào có thể được. Như thế, nếu có người bị thương, thì có một người ở lại trong khi người kia đi kêu cứu.

Ngoài ra, hãy biết khả năng thể chất và các giới hạn của mình, và đi bộ trên các đường mòn trong khả năng của mình. Nhớ đem theo la bàn và bản đồ của khu vực quý vị sẽ đến.

Nước uống

Ký sinh trùng và một số vi trùng nào đó có thể gây tiêu chảy, đau bụng, buồn nôn và/hoặc ói mửa, xuống cân, và mệt mỏi đến nhiều tuần.

Các loại ký sinh trùng và vi trùng này có thể có ở người, cũng như ở các thú nuôi trong nhà và thú hoang nào đó. Chúng có thể lẫn vào trong nước trên mặt đất, chẳng hạn như hồ, lạch và sông, và gây ô nhiễm nước dùng cho người.

Phẩm chất và mức an toàn của nước cũng có thể bị ảnh hưởng khi người không giữ vệ sinh đúng mức ở vùng hoang dã. Nếu không có tiện nghi đi vệ sinh đúng mức, nên chôn phân người cách xa sông ngòi và những nguồn nước khác.

Khi di chuyển trong vùng hoang dã hoặc hẻo lánh, quý vị có thể dùng nước để uống hoặc đánh răng như sau:

- Quý vị đun sôi nước ít nhất trong 1 phút. Ở độ cao hơn 2,000 mét (6,500 feet), hãy đun sôi nước trong ít nhất là 2 phút để khử trùng. Nước sôi ở nhiệt độ thấp hơn ở độ cao cao hơn; hoặc
- Quý vị đã lọc nước bằng hóa chất trước khi dùng.

Xin lưu ý: Thuốc tẩy không có tác dụng giết chết *Giardia* (sốt hải lý) hoặc các ký sinh trùng *Cryptosporidium*. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#49b How to Disinfect Drinking Water](#).

Thú hoang

Người có kinh nghiệm đi lại vùng hoang dã tránh đến gần thú hoang vì các lý do an toàn và để tránh cản trở các sinh hoạt bình thường của chúng. Thú có thể nguy hiểm nếu đến quá gần, nhất là gấu và nai cái có con đi chung. Hãy thận trọng và giữ khoảng cách xa. Luôn luôn nhớ là thú hoang có thể có nhiều bệnh.

Du khách, người đi bộ rừng núi hoặc khách thăm công viên, rừng và các khu vực hoang dã khác không nên cho bất cứ thú hoang nào ăn

hoặc sờ vào chúng. Nên đặc biệt thận trọng để tránh đụng vào bất cứ thứ nào trông có vẻ bệnh hoặc chết. Quý vị nên hỏi bác sĩ nếu bị thú hoang cắn hoặc cào hoặc bị bọ chết hoặc ve cắn.

Bệnh dại là một căn bệnh rất nghiêm trọng có ở một ít dơi tại B.C. Đừng sờ vào bất cứ dơi nào dù sống hay chết và trình báo này bất cứ trường hợp đụng chạm nào đến dơi càng sớm càng tốt. Phải bắt đầu điều trị ngay để ngừa bệnh dại vốn có thể làm chết người. Rửa sạch ngay bất cứ vết cắn hoặc cào nào của thú. Cho bác sĩ biết càng sớm càng tốt! Có thể cần phải tiêm thuốc ngừa sài uốn ván.

Bọ chết, ve và các loại côn trùng khác

Bọ chết và ve là các loại côn trùng tí hon có thể cắn hoặc chui một phần vào trong da quý vị để hút máu rồi mới rời xuống. Các loại này có thể có và truyền nhiễm một số bệnh.

Nếu quý vị thấy có ve đeo vào da, cách hay nhất để gỡ ra là dùng nhíp kéo ra. Kéo nhẹ nhàng lên để lôi ra. Nếu những phần miệng của ve chui sâu vào da, có thể phải nhờ bác sĩ gỡ ra. Rửa kỹ vết cắn bằng nước khử trùng và xà bông. Đừng dùng tay cầm vào ve. Quý vị có thể bỏ ve vào một lọ nhỏ bằng plastic hoặc thủy tinh (bỏ thêm một miếng bông gòn thấm nước để giữ cho ve sống) phòng trường hợp bác sĩ cần xem xét sau này nếu quý vị bị sốt hoặc chỗ cắn có vẻ nhiễm trùng. Hãy đến bác sĩ nếu bị bất cứ bệnh gì trong vài tuần sau khi bị ve cắn.

Các vết cắn khác của côn trùng cũng có thể gây quan ngại. Một số người có thể bị phản ứng vì dị ứng với vết cắn của ong và ong bắp cày. Những người này nên đem theo thuốc thích ứng theo toa bác sĩ của họ.

Muỗi có thể có Siêu Vi Khuẩn West Nile hoặc các loại siêu vi khuẩn gây bệnh khác. Muốn bảo vệ tránh các vết cắn của côn trùng, kể cả ve, hãy dùng thuốc chống côn trùng có chứa chất DEET trên da để hở. Muốn bảo vệ tránh muỗi cắn, mặc quần áo rộng, có màu sáng, áo tay dài và quần dài, nhất là vào sáng sớm và chiều tối khi có muỗi nhiều nhất.

Nếu quý vị có bất cứ quan ngại nào về vết cắn của côn trùng, hãy liên lạc với bác sĩ hoặc gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một y tá chính thức.

Muốn biết thêm chi tiết về sức khỏe và an toàn ở vùng hoang dã, hãy đọc các HealthLink BC Files:

[#01 Vết Cắn của Bọ Chết và Bệnh](#)

[#07 Bệnh Dại](#)

[#10 Giardia Infection](#)

[#26 “Day khôn về nắng” cho Con Quý Vị](#)

[#41a Khuyên Cáo về Sức Khỏe cho Người Du Lịch](#)

[#47 Blue-green Algae Blooms](#)

[#48 Cryptosporidium Infection](#)

[#49b How to Disinfect Drinking Water](#)

[#52 Swimmer's Itch](#)

[#88 Siêu Vi Khuẩn West Nile](#)

[#96 Thuốc Chống Côn Trùng và DEET](#)

Muốn biết thêm chi tiết về các sinh hoạt và giải trí ở vùng hoang dã, hãy đến Web site của BC Parks tại www.env.gov.bc.ca/bcparks/.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.