



Nhiễm Trùng *Cryptosporidium* *Cryptosporidium* Infection

***Cryptosporidium* là gì?**

Cryptosporidium là một loại ký sinh trùng nhiễm vào đường ruột. Khi một người bị bệnh thì được gọi là bệnh cryptosporidiosis. Cryptosporidiosis là bệnh từ nước. *Cryptosporidium* là một nguyên nhân thông thường gây tiêu chảy tại B.C. và trên thế giới.

Tôi bị nhiễm *Cryptosporidium* như thế nào?

Cryptosporidium là các vi sinh vật rất mạnh và sống lâu trong môi trường kể cả trong nước lạnh. Quý vị có thể nuốt phải mầm *Cryptosporidium* khi:

- Uống nước trên mặt đất không tinh lọc đúng mức từ những nguồn như lạch, sông, hồ hoặc giếng cạn bị ô nhiễm phân người hoặc thú vật; hoặc
- Nuốt phải nước bị ô nhiễm trong khi bơi trong hồ, ao, lạch, sông, hồ bơi và bồn nước nóng.

***Cryptosporidium* lan truyền như thế nào?**

Cryptosporidium lan truyền khi phân của người hoặc thú bị nhiễm xâm nhập vào miệng vị:

- Ăn uống thức ăn hoặc thức uống ô nhiễm; hoặc
- Tiếp xúc với phân người bị nhiễm mà không rửa tay đúng mức, chẳng hạn như sau khi thay tã, hoặc trong khi làm tình; hoặc
- Tiếp xúc với phân thú nuôi hoặc thú hoang, kể cả thú nuôi tiêu khiển và gia súc mà sau đó không rửa tay kỹ.

Bệnh cryptosporidiosis có các triệu chứng gì?

Cryptosporidiosis có thể gây tiêu chảy thường xuyên, đau bụng, buồn nôn, ói mửa, sốt nhẹ và khô nước. Trẻ nhỏ và người cao niên có thể có rủi ro bị khô nước.

Các triệu chứng bắt đầu xuất hiện từ hai đến 10 ngày sau khi bị nhiễm ký sinh trùng này, và trung bình là bảy ngày. Các triệu chứng thường kéo dài một đến hai tuần ở những người mà khi chưa bị nhiễm vẫn khỏe mạnh bình thường. Bệnh này có thể kéo dài lâu hơn ở những người bị yếu hệ thống miễn nhiễm. Người bị AIDS, người được ghép bộ

phận cơ thể hoặc tủy xương, và người được điều trị ung thư là những người có thể bị nhiễm nặng.

Nhiều khi một người có thể bị nhiễm mà không thấy có triệu chứng gì. Trong một số trường hợp, các triệu chứng có thể tái phát sau khi quý vị bắt đầu thấy đỡ hơn.

Bệnh cryptosporidiosis được chẩn đoán và điều trị như thế nào?

Nếu quý vị nghĩ rằng mình bị bệnh cryptosporidiosis, hoặc bất cứ khi nào bị tiêu chảy kéo dài thì hãy đến bác sĩ gia đình để thử nghiệm, nhờ cố vấn và tái khám. Quý vị sẽ được yêu cầu cung cấp một mẫu phân để thử nghiệm. Bác sĩ sẽ cố vấn cách điều trị cho thích hợp với các nhu cầu riêng của quý vị, mà có thể có các loại thuốc để cầm tiêu chảy. Người bị bệnh cryptosporidiosis nên uống chất lỏng để tránh khô nước.

Tôi nên làm gì nếu tôi bị nhiễm *Cryptosporidium*?

Cryptosporidium truyền nhiễm qua phân; do đó người nào bị tiêu chảy mà không kiểm soát được việc đại tiện thì không nên đi làm hoặc đi học.

Nếu quý vị bị nhiễm *Cryptosporidium* thì đừng bơi trong hồ, ao, lạch, sông, hồ bơi và bồn nước nóng khi đang bị tiêu chảy và hãy chờ đến 48 tiếng sau khi đã hết tiêu chảy. Tránh sinh hoạt này sẽ giúp bảo đảm cho những người đi bơi khác không bị nhiễm.

Nếu quý vị làm việc với thực phẩm hoặc là nhân viên chăm sóc sức khỏe thì quý vị có thể truyền nhiễm *Cryptosporidium* sang người khác. Đừng đi làm trong khi quý vị đang bị tiêu chảy hoặc ói mửa và đừng đi làm lại ngay mà hãy chờ đến 48 tiếng sau khi hết tiêu chảy hoặc ói mửa. Hãy rửa tay kỹ và thường xuyên, vì như vậy sẽ giúp quý vị bình phục và giảm bớt rủi ro lây sang người khác.

Trẻ em ở nhà trẻ bị tiêu chảy có thể được chăm sóc trong một khu vực có người giám thị tránh xa các trẻ khác cho đến khi cha mẹ đến đón. Trẻ em không

được trở lại nhà trẻ ngay mà phải chờ cho đến 48 tiếng sau khi hết tiêu chảy hoặc ói mửa. Trẻ em trong nhà trẻ phải có người lớn giám thị khi rửa tay.

Khi bình phục quý vị có thể bài tiết *Cryptosporidium* trong phân trong nhiều tuần và có thể truyền nhiễm sang người khác. Sau khi sử dụng phòng vệ sinh và trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn, hãy rửa tay kỹ bằng xà bông lỏng và nước.

Làm thế nào để ngừa cryptosporidiosis?

- Nếu Medical Health Officer (Viên Chức Y Tế) địa phương đã đưa ra Boil Water Advisory (Khuyến Cáo Đun Sôi Nước) hoặc thông báo cho hệ thống nước cộng đồng của quý vị, đừng coi thường lời khuyến cáo này.
- Nếu bị yếu hệ thống miễn nhiễm, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ về mức rủi ro bị bệnh cryptosporidiosis của mình. Số người này gồm những bệnh nhân bị HIV/AIDS, ung thư và ghép bộ phận cơ thể đang dùng các loại thuốc kềm chế khả năng miễn nhiễm. Người muốn áp dụng thêm các biện pháp đề phòng có thể đun sôi nước uống của họ, như được nêu dưới đây.
- Đừng uống nước chưa tinh lọc trên mặt đất từ suối, lạch, sông, hồ, ao hoặc giếng cạn. Nước từ những nguồn này có thể bị ô nhiễm phân thú vật. Khi đi cắm trại, đừng bài tiết gần một nguồn nước trong vòng 100 bộ.
- Đừng uống sữa hoặc nước trái cây không được khử trùng bằng phương pháp Pasteur.
- Tránh thức ăn thức uống có pha nước không tinh lọc nếu chưa nấu chín, nhất là khi du lịch quốc tế.
- **Hãy rửa tay** trước khi ăn và cầm thực phẩm, và sau khi sử dụng phòng vệ sinh, thay tã, hoặc sau khi sờ vào thú vật.
- Nhớ kiểm soát để chắc chắn là trẻ em, nhất là những trẻ đã sờ vào thú nuôi tiêu khiển, rửa tay kỹ trước khi ăn và thường lệ.
- Tránh để dính phân trong sinh hoạt tình dục.

Làm thế nào để loại trừ *Cryptosporidium* khỏi nước?

Có hai cách loại trừ *Cryptosporidium* khỏi nước:

1. **Đun sôi:** Đun sôi hoặc lọc nước từ những nguồn được dùng để uống, làm nước đá, rửa rau trái sống, pha sữa formula cho em bé, đánh răng hoặc rửa răng giả. Đun đến khi cho nước sôi sùng sục ít nhất một phút rồi để nguội. Ở những nơi cao hơn 2,000 mét (6,562 bộ) thì quý vị nên

đun sôi nước trong ít nhất là hai phút để khử trùng. Đun sôi nước sẽ không tinh lọc được nước bị ô nhiễm nặng hoặc có nhiều hóa chất.

2. **Lọc:** Muốn loại trừ các mầm *Cryptosporidium*, bộ lọc phải có kích thước khe thăm thấu tuyệt đối là một micron hoặc được một tổ chức đúng tiêu chuẩn của National Sanitation Foundation (NSF) (Tổ Chức Vệ Sinh Quốc Gia) chứng nhận là lọc được mầm. Các bộ lọc loại gắn trong bình nước sẽ không lọc được *Cryptosporidium*. Một số hệ thống lọc nước gắn sẵn sẽ lọc được *Cryptosporidium*, nhưng cần phải bảo trì thường lệ và kỹ lưỡng để có hiệu quả. Có chi tiết về việc chứng nhận các khí cụ lọc nước tại www.scc.ca/.

Cũng có các loại khí cụ lọc nước khác, như các khí cụ tinh cát và kết hợp (lọc và dùng tia cực tím). Hỏi các tiệm cung cấp hệ thống tinh lọc nước hoặc viên chức sức khỏe môi trường tại địa phương để biết thêm chi tiết.

***Cryptosporidium* chống lại được chlorine.** Khử trùng nước bằng chlorine sẽ KHÔNG loại trừ được ký sinh trùng này.

Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với Viên Chức Sức Khỏe Môi Trường địa phương.



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.