



Ngừa Sốt Rét Malaria Prevention

Sốt rét là gì?

Sốt rét là một bệnh rất nghiêm trọng gây nên bởi các loài *Plasmodium* khác nhau. Các ký sinh trùng rất nhỏ này có thể vào trong máu quý vị và sinh sôi nảy nở sau khi quý vị bị một con muỗi nhiễm bệnh cắn phải.

Vì ký sinh trùng sốt rét được tìm thấy trong các hồng huyết cầu của một người bị nhiễm bệnh, trong các trường hợp hiếm hoi, việc truyền máu, cấy ghép cơ quan nội tạng hoặc dùng chung kim chích hay ống chích bị nhiễm trùng với máu có thể truyền bệnh sốt rét. Một người mẹ cũng có thể truyền bệnh sốt rét sang cho đứa bé còn chưa sinh ra đời.

Các triệu chứng của bệnh sốt rét gồm có nhức đầu, đau bụng (bao tử), ớn lạnh, run rẩy, sốt và đổ mồ hôi. Nếu không chữa trị, bệnh sốt rét có thể gây động kinh, mất máu, vàng da, trụy tim, suy thận, hôn mê và thậm chí tử vong.

Các khu vực trên thế giới nơi có nguy cơ của bệnh sốt rét bao gồm Châu Phi, Đông Nam Châu Á, Nam Á, Trung Quốc, Trung Đông, Đông Âu, Nam Thái Bình Dương, Châu Đại Dương, Nam Mỹ, Trung Mỹ và các phần của Tây Ấn (Caribbean) và Mễ Tây Cơ.

Những người nào sống sót sau các cơn sốt rét tái đi tái lại hoặc kéo dài khi còn là trẻ em, ít nhiều sẽ được miễn dịch với bệnh. Tuy nhiên, sự miễn nhiễm này sẽ mất dần một vài năm sau khi rời khỏi vùng có nguy cơ của bệnh sốt rét. Những người đến Canada từ những khu vực có nhiều nguy cơ sẽ phải uống thuốc chống sốt rét khi họ du lịch hoặc trở lại những khu vực có rủi ro của bệnh.

Làm thế nào để tôi có thể bảo vệ mình không bị bệnh sốt rét?

Nếu quý vị du lịch đến một khu vực có rủi ro của bệnh sốt rét, quý vị cần bảo vệ chính mình trước khi du lịch, trong lúc đang du lịch và sau khi quý vị trở về nhà.

Trước khi du lịch

Ít nhất 4 tuần trước khi quý vị du lịch, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc viếng một cơ sở chích ngừa du lịch. Hãy hỏi về nguy cơ của bệnh sốt rét tại khu vực nơi quý vị dự định đến viếng. Nếu thuốc chống sốt rét được khuyến nên dùng, quý vị sẽ được cho toa mua thuốc. Một số thuốc chống sốt rét phải được bắt đầu uống ít nhất một tuần trước khi du lịch.

Hãy chắc chắn quý vị biết các phản ứng phụ có thể có của thuốc chống sốt rét do bác sĩ kê toa cho mua, và quý vị biết phải uống thế nào cho đúng. Tốt nhất nên uống thuốc lúc ăn và uống thật nhiều nước để tránh bị rối loạn bao tử. Uống thuốc chống sốt rét không bảo đảm quý vị sẽ không bị bệnh sốt rét. Thuốc sẽ làm giảm các rủi ro mắc bệnh nghiêm trọng và tử vong vì sốt rét.

Trong lúc đang du lịch

Quý vị phải uống thuốc chống sốt rét trong suốt thời gian quý vị đang du lịch. Nếu quý vị có các phản ứng phụ do thuốc gây nên, đừng ngưng thuốc mà không hỏi ý kiến của một chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

Hãy bảo vệ chính quý vị và gia đình quý vị không bị muỗi cắn bằng cách làm những việc sau đây:

- Mặc quần áo màu sáng, áo dài tay, quần dài và mang vớ. Xịt hoặc thoa thuốc chống côn trùng lên quần áo, chẳng hạn như thuốc permethrin, trước khi mặc. Tuy permethrin không có sẵn tại Canada, các cơ sở chích ngừa du lịch có thể cho quý vị biết làm thế nào để mua permethrin và mua các vật dụng đã được xịt thuốc trước, trước khi quý vị lên đường hoặc trong chuyến đi của quý vị
- Hầu hết việc bị muỗi cắn thường xảy ra lúc chạng vạng tối và trước khi trời sáng. Khi quý vị ra ngoài trong khoảng thời gian chạng vạng tối và trước khi trời sáng, hãy thoa thuốc chống côn trùng lên tất cả các phần da lộ ra ngoài. Các thuốc chống côn trùng có hiệu quả nhất có chứa chất DEET hoặc icaridin. Để biết thêm thông tin về cách làm thế nào sử dụng các thuốc chống

côn trùng có chứa chất DEET, xin xem [HealthLinkBC File #96 Thuốc Chống Côn Trùng và Chất DEET](#)

- Các sản phẩm kết hợp thuốc chống nắng lẫn thuốc chống côn trùng được khuyên không nên dùng. Khi dùng thuốc chống nắng, hãy thoa thuốc chống côn trùng từ 15 đến 30 phút sau khi thoa thuốc chống nắng
- Đốt nhang chống muỗi/côn trùng vào buổi chiều ở những khu vực thoáng gió
- Ngủ ở những nơi có cửa sổ và cửa chính. Dùng máy lạnh khi có sẵn
- Ngủ trong màn lưới lỗ nhỏ không bị lỏng lỗ và đã được xịt thuốc chống côn trùng. Chèn màn dưới nệm mỗi ngày trước khi trời sụp tối, hoặc ngay buổi sáng, để tránh muỗi vào giường của quý vị. Ngủ màn thì quan trọng nếu quý vị không thể ngăn để muỗi không vào phòng của mình
- Xịt thuốc diệt côn trùng trong nhà vào buổi chiều
- Dùng mỹ phẩm và đồ dùng vệ sinh cá nhân loại không mùi. Các sản phẩm có mùi thu hút muỗi

Khi quý vị trở về nhà

Thuốc chống sốt rét không ngăn ngừa được muỗi cắn, hoặc ký sinh trùng thâm nhập cơ thể quý vị, nhưng thuốc ngăn ngừa không cho các ký sinh trùng sinh sôi nảy nở.

Quý vị phải tiếp tục uống thuốc chống sốt rét cho đến khi xong thuốc, ngay cả sau khi quý vị đã trở về Canada. Thời gian uống thuốc tùy thuộc vào loại thuốc quý vị được kê toa cho mua, và quý vị trở về nhà hoặc có đi đến một địa điểm khác hay không. Nếu quý vị không uống thuốc theo thời

gian được đề nghị, ký sinh trùng có thể bắt đầu sinh sôi trong máu quý vị và khiến quý vị bị bệnh.

Ngay cả khi có uống thuốc chống sốt rét, vẫn có một khả năng rất nhỏ để mắc bệnh, đôi khi một vài tháng sau đó. Nếu quý vị bị sốt trong vòng 1 năm sau khi trở về nhà, hoặc có các triệu chứng khác chẳng hạn như bị nhức đầu hoài, đau nhức bắp thịt và bị yếu trong người, ói mửa hoặc tiêu chảy, hãy cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết ngay lập tức về các chuyến đi của quý vị. Bệnh sốt rét có thể chữa lành khi chẩn đoán sớm và điều trị ngay, đồng thời cũng có thể ngăn ngừa các biến chứng nghiêm trọng.

Làm thế nào để tôi có thể bảo vệ chính mình nếu tôi có thai?

Các hậu quả của bệnh sốt rét thì nghiêm trọng hơn cho phụ nữ mang thai và các em bé còn đang phát triển, kể cả nguy cơ bị sảy thai, sinh thai chết và tử vong cho cả mẹ lẫn trẻ sơ sinh.

Phụ nữ có thai không thể uống một số thuốc chống sốt rét và nên tránh du lịch đến các khu vực nơi cần phải dùng đến thuốc chống sốt rét. Nếu quý vị phải đi, hãy gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, hoặc một cơ sở chích ngừa du lịch để biết xem có thuốc chống sốt rét nào an toàn để dùng hay không. Quý vị cũng nên cẩn thận hơn tránh để bị muỗi cắn.

Hãy nhờ chăm sóc y khoa ngay lập tức nếu quý vị bị sốt trong lúc đang du lịch hoặc khi quý vị trở về nhà.

Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #41g Du Lịch Khi Có Thai](#) và [HealthLinkBC File #41d Du Lịch với Trẻ Em](#).