

## Các Rủi ro cho Sức khỏe ở Nơi hoang dã Health Risks in the Wilderness

Nếu bạn đi du lịch hoặc đi bộ đường dài ở nơi hoang dã, bạn nên biết về một số rủi ro nhất định cho sức khỏe. Hãy chuẩn bị cho hoạt động mà bạn sẽ làm hoặc nơi mà bạn sẽ đi. Luôn sử dụng các đường mòn có đánh dấu rõ ràng khi đi bộ đường dài và đi theo các con đường đó để tránh bị lạc.

### Tôi có thể chuẩn bị cho việc đi lại ở nơi hoang dã bằng cách nào?

Cho dù hoạt động của bạn là trong thời gian mùa hè hay mùa đông, trên đất liền hay dưới nước, hãy nhớ ba chữ T và làm theo các bước đơn giản này:

#### Lập kế hoạch cho Chuyến đi (Trip Planning)

- Lập kế hoạch tuyến đường đi của bạn
- Biết địa hình và các điều kiện
- Kiểm tra thời tiết
- Điền thông tin vào một bản kế hoạch chuyến đi. Nói cho người khác biết bạn sẽ đi đâu và trong bao lâu. Hãy truy cập [www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#tripplanning](http://www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#tripplanning)

#### Huấn luyện (Training)

- Thu thập kiến thức và các kỹ năng bạn cần trước khi đi
- Biết và không làm những gì vượt quá khả năng của bạn

#### Mang theo Đồ dùng Thiết yếu (Taking the Essentials)

Luôn mang theo những đồ dùng thiết yếu và biết cách sử dụng chúng:

- Đèn pin
- Túi đồ nghề để tạo lửa
- Dụng cụ báo hiệu (tức là còi)
- Thực phẩm và nước bổ sung
- Quần áo bổ sung
- Các thiết bị dẫn đường và liên lạc
- Túi sơ cứu
- Chăn/mền và chỗ trú ẩn khẩn cấp
- Dao loại bỏ túi
- Bảo vệ chống nắng

Bổ sung bất cứ thiết bị cụ thể nào khác cho hoạt động mà bạn chọn, theo mùa và địa điểm. Hãy xem

[www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#takingtheessentials](http://www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#takingtheessentials).

#### Có các gợi ý nào khác cần xem xét?

##### Đi với một người bạn đồng hành

Một người bạn đồng hành có thể giúp ích trong trường hợp khẩn cấp.

##### Chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp

Đảm bảo tất cả những người đi cùng bạn hiểu phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp.

## **Đừng chỉ dựa vào công nghệ**

Việc thiết bị hư hỏng hoặc không nhận được tín hiệu có thể xảy ra khi ở ngoài trời. Hãy mang theo một tấm bản đồ và la bàn để phòng hờ.

## **Uống nước nơi hoang dã có an toàn hay không?**

Bạn không nên uống nước nơi hoang dã mà không xử lý nó trước. Các ký sinh trùng và một vài loại vi khuẩn có trong nước trên mặt đất, chẳng hạn như hồ, suối và sông, có thể làm ô nhiễm nước bạn dùng để uống, ăn và giải trí.

Nước chưa xử lý ở nơi hoang dã có thể gây các hậu quả cho sức khỏe chẳng hạn như tiêu chảy, đau bụng quặn, buồn nôn/mắc ói, nôn/ói, sụt cân và mệt mỏi kéo dài đến một vài tuần. Con người và một số thú nuôi và thú hoang có thể mang trong mình các ký sinh trùng và vi khuẩn này.

Chất lượng và sự an toàn của nước cũng có thể bị ảnh hưởng bởi việc không giữ vệ sinh đúng mức nơi hoang dã. Nếu không có nhà vệ sinh đúng cách, phân người nên được chôn cách xa các dòng suối và các vùng nước khác.

Khi ở nơi hoang dã hoặc hẻo lánh, bạn có thể dùng nước để uống hoặc đánh răng bằng cách:

- Đun sôi nước trong ít nhất 1 phút. Ở các độ cao trên 2,000 mét (6,500 foot), hãy đun sôi nước trong ít nhất 2 phút để khử trùng. Nước sôi ở nhiệt độ thấp hơn khi ở nơi cao hơn
- Lọc nước bằng một thiết bị cơ học loại được xếp hạng lọc cho tới cỡ 1 micron hoặc cỡ hạt nhỏ hơn

- Xử lý nước bằng hóa chất trước khi dùng

Thuốc tẩy không có tác dụng giết chết các ký sinh trùng *Giardia* hoặc *Cryptosporidium*. Ngoài ra, hãy xem [HealthLinkBC File #49b Khử trùng Nước uống](#), [HealthLinkBC File #10 Nhiễm Ký sinh trùng \*Giardia\*](#) và [HealthLinkBC File #48 Nhiễm Ký sinh trùng \*Cryptosporidium\*](#).

## **Tôi có thể làm gì để giữ an toàn nếu có thú hoang trong khu vực?**

Chúng ta phải tôn trọng sự thật rằng vùng hoang dã là nơi sinh sống của các loài thú hoang. Là du khách, chúng ta phải thực hiện phần của mình để giúp bảo tồn nơi sinh sống tự nhiên của thú. Thú có thể phản ứng không lường trước được và nguy hiểm nếu bạn đến quá gần, nhất là gấu và nai cái Bắc Mỹ (moose) có con đi chung. Hãy tìm hiểu về các loài thú và đời sống hoang dã tại khu vực bạn sẽ đến thăm. Kiểm tra trước xem có thông tin về thú hoang ở đó hay không. Các nhân viên bảo vệ công viên, nhân viên kiểm lâm, và thậm chí các bảng hiệu dựng ở nơi bắt đầu của đường mòn có thể giúp ích. Hãy tỉnh táo và để ý đến thú hoang và các dấu hiệu cho thấy có hoạt động của thú.

Đừng tìm cách cho bất cứ thú hoang nào ăn hoặc sờ tay vào chúng. Cần đặc biệt thận trọng và tránh tiếp xúc với bất cứ thú nào trông có vẻ bị bệnh hoặc chết. Nên nhớ rằng thú hoang có thể mang nhiều bệnh khác nhau. Nếu một con thú hoang cắn hoặc cào bạn, hãy dùng nước rửa thật kỹ bất cứ vết thương nào và nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe

của bạn. Bạn có thể cần vắc-xin ngừa bệnh uốn ván.

Bệnh dại là một bệnh rất nghiêm trọng có trong một số nhỏ phần trăm dơi tại B.C. Đừng sờ vào bất cứ con dơi nào dù sống hay chết. Nếu bạn tiếp xúc với một con dơi, hãy rửa bất cứ các vết thương nào cho thật kỹ với xà phòng và nước ít nhất trong 15 phút dưới vòi nước chảy mạnh ở mức vừa phải. Báo cáo ngay việc tiếp xúc trực tiếp với dơi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc cho đơn vị y tế tại địa phương. Việc điều trị phải bắt đầu càng sớm càng tốt để ngăn ngừa bệnh dại, bệnh này có thể gây tử vong nếu không được điều trị.

### **Tôi có thể bảo vệ mình không bị bọ chét, ve (tích) và các côn trùng khác cắn bằng cách nào?**

Bọ chét và ve (tích) là các côn trùng nhỏ xíu có thể cắn hoặc chui vào trong da của bạn để hút máu trước khi rớt ra. Chúng có thể mang và lây truyền một số bệnh. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn bị bọ chét hay ve cắn.

Kiểm tra toàn thân bạn xem có ve hay không, kể cả các nếp gấp ở da. Nếu bạn tìm thấy một con ve bám vào da, cách tốt nhất để gỡ nó ra là dùng nhíp để gỡ ra. Hãy kéo nó ra nhẹ nhàng, kéo thẳng và kéo lên trên. Nếu phần miệng của nó bám sâu vào trong da, có thể một chuyên gia chăm sóc sức khỏe phải gỡ con ve ra. Rửa thật kỹ vết thương nơi bị cắn bằng nước được khử trùng và xà phòng. Không dùng tay để chạm vào con ve. Bạn có thể giữ lại con ve trong một túi nhựa nhỏ hoặc một lọ thủy tinh để gửi nó đi

làm xét nghiệm thông qua chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Đặt một cục bông gòn có hơi ẩm của nước vào đồ đựng để giữ nó sống. Bạn cũng có thể gửi ảnh của con ve đó đến [www.etick.ca](http://www.etick.ca) để nhận dạng nó. Nếu bạn bị sốt hoặc khu vực chung quanh chỗ bị cắn bị nhiễm trùng, con ve đó sau này sẽ giúp quyết định cách thức điều trị cho bạn. Hãy gặp một chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu bị bất kỳ bệnh gì một vài tuần sau khi bị ve cắn.

Các vết côn trùng cắn khác cũng có thể gây ra các lo ngại. Một số người có thể bị phản ứng nghiêm trọng do bị ong và ong vò vẽ chích. Nếu bạn bị dị ứng với các vết chích của ong và ong vò vẽ, bạn nên mang theo thuốc do chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn kê toa.

Muối có thể mang Vi-rút West Nile hoặc các vi-rút gây bệnh khác. Để bảo vệ tránh bị côn trùng kể cả ve cắn, hãy dùng thuốc chống côn trùng có chứa chất DEET hoặc Icardin để thoa tất cả những phần da và quần áo nào lộ ra ngoài. Hãy mặc quần áo rộng, có màu sáng, áo dài tay và quần dài nhất là vào sáng sớm hoặc chiều tối khi có nhiều muỗi nhất.

Nếu bạn có bất cứ điều gì lo ngại về việc bị côn trùng cắn, hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc gọi **8-1-1** để nói chuyện với y tá đã đăng ký hành nghề.

### **Để biết thêm thông tin**

Sức khỏe và sự an toàn đối với thú vật và côn trùng:

- [HealthLinkBC File #01 Ve Cắn và Bệnh](#)
- [HealthLinkBC File #07a Bệnh Dại](#)

- [HealthLinkBC File #88 Vi-rút West Nile](#)
- [HealthLinkBC File #96 Thuốc Chống Côn Trùng và DEET](#)

Sức khỏe và sự an toàn nơi hoang dã:

- [HealthLinkBC File #26 An toàn Ngoài Nắng cho Trẻ em](#)
- [HealthLinkBC File #47 Sự Bùng Phát Tảo xanh \(Vi Khuẩn Cyano\)](#)

- [HealthLinkBC File #52 Tình trạng Ngứa ở Người bơi lội](#)

An toàn khi ở ngoài trời, ngăn ngừa và chuẩn bị cho việc tìm kiếm và cứu hộ, và các liên kết đến phương tiện truyền thông xã hội để có các thông tin cập nhật mới nhất: [www.adventuresmart.ca](http://www.adventuresmart.ca).

Các hoạt động và việc giải trí nơi hoang dã: [www.bcparks.ca](http://www.bcparks.ca).

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lãn tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.