

Rệp giường

Rệp đang trở lại

Quần thể rệp đã giảm đáng kể vào giữa những năm 1900. Hiện nay, tiểu bang Oregon, cùng với nhiều bang và nhiều quốc gia khác, đang chứng kiến chúng xuất hiện trở lại.

- Từ những năm 1940, rệp đã phát triển khả năng kháng thuốc diệt côn trùng từng được sử dụng để kiểm soát chúng.
- Trong vài thập kỷ qua, khoa học hoặc kinh nghiệm thực tế về việc đối phó với rệp đã không được coi trọng.
- Mọi người đi du lịch thường xuyên hơn và đến những nơi xa hơn. Rệp đến chỗ chúng ta ngủ bằng cách bám vào hành lý, quần áo hoặc các đồ đạc khác.



Tôi nên biết gì về rệp?

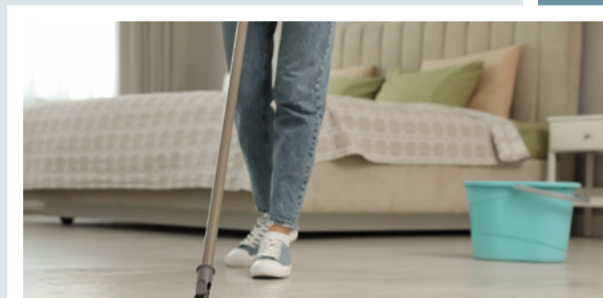
- Rệp hút máu người. Chúng chưa phát hiện là có khả năng lây lan bệnh tật.
- Các ảnh hưởng từ vết cắn của rệp có thể từ không có dấu hiệu đến vết cắn đỏ, sưng, ngứa và kích ứng. Hiếm khi xảy ra, nhưng nếu quý vị gãi vào vùng bị cắn, nó có thể dẫn đến nhiễm trùng do vi khuẩn. Trong một số trường hợp cực kỳ hiếm, những người dị ứng nặng với vết cắn có thể:
 - » Viêm, hoặc
 - » Nhiễm trùng các hạch bạch huyết và phản ứng nghiêm trọng đe dọa tính mạng.
- Rệp và vết cắn của chúng có thể tạo ra căng thẳng cho những người sống trong những ngôi nhà bị có rệp. Nhiều người nói rằng họ lo lắng, không thể ngủ và cảm thấy như có bọ đang bò khắp người. Nhiều người cũng nói rằng họ cảm thấy xấu hổ, mặc dù rệp không liên quan đến sai sót cá nhân hay tầng lớp xã hội.
- Người cao tuổi và những người có cuộc sống hạn chế về khả năng thể chất có thể nhận thấy nhu cầu cần thiết vận động đối phó với rệp là quá nặng nề để có thể tự xử lý. Ví dụ, việc kiểm tra, giám sát và chuẩn bị nhà cửa họ để điều trị rệp có thể là quá nặng nhọc.
- Một khi rệp đã hình thành, chúng rất phức tạp và thường tốn kém để kiểm soát.
- Điều trị vấn đề có vẻ quá sức.

Làm cách nào để ngăn ngừa rệp?

- Hút bụi và làm sạch thường xuyên bằng xà phòng và nước. Loại bỏ sự lộn xộn. Tìm những thứ này, khi quý vị làm sạch nhà:
 - » Rệp
 - » Trứng rệp
 - » Vỏ rệp lột xác - những đốm màu gỉ sắt và bộ vỏ bên ngoài của rệp rụng khi chúng lột xác (xem ảnh).
- Kiểm tra trực quan khu vực ngủ. Kiểm tra nệm, túi lò xo, khung giường và bộ đồ giường bằng đèn pin. Kéo dẫn ga trải giường và vỏ nệm để kiểm tra rệp tại các nếp gấp và đường may.
- Kiểm tra các vết nứt và kẽ hở ở những chỗ sau:
 - » Đồ nội thất
 - » Sàn
 - » Ván chân tường
 - » Các cửa sổ
 - » Khung cửa
 - » Tấm màn sáng
 - » Ổ cắm điện
- Tháo các ngăn kéo và kiểm tra:
 - » Bên trong
 - » Trên và dưới
 - » Bản lề
 - » Trong lỗ
 - » Đầu vít
- Sử dụng súng bắn keo bịt kín các khe hở nếu có thể hoặc thích hợp.
- Kiểm tra tất cả đồ đạc đã sử dụng trước khi mang vào nhà. Tránh để nệm và đồ đạc trong thùng rác.
- Khi đi du lịch, không để hành lý trên hoặc gần giường ngủ; thay vào đó, sử dụng hành lang hoặc bồn tắm. Kiểm tra trực quan khu vực ngủ của quý vị như đã lưu ý ở trên. Kiểm tra vali của quý vị trước khi quý vị rời đi. Hỏi nhân viên nhà nghỉ về lịch sử rệp, các biện pháp phòng ngừa và trừ diệt của họ.
- Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị đang ở trong khu vực có rệp, giặt và phơi quần áo ở nhiệt độ nóng nhất ngay khi quý vị về nhà. Nhiệt độ cao trong ít nhất 20 phút sẽ giết chết con trưởng thành và trứng. Nếu quý vị không thể giặt sạch quần áo của mình ngay khi về nhà, cất chúng trong túi nhựa kín lâu nhất mà quý vị có thể.



Vỏ rệp lột xác



Tôi nên làm gì nếu phát hiện thấy rệp?

Đừng hoảng sợ. Rệp rất khó để loại bỏ nhưng không phải là không thể. Không cần phải cảm thấy xấu hổ hay bối rối. Bất cứ ai cũng có thể có rệp. Điều quan trọng là phải cho người khác biết ai đang hoặc gần đây đã ở trong nhà quý vị. Ngoài ra, cho chủ hoặc người quản lý khu vực biết nếu quý vị ghé thăm hoặc sống trong nhiều phòng. Ví dụ như một căn hộ, ký túc xá, cơ sở chăm sóc nội trú hoặc nơi ở. Làm theo các bước dưới đây nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có rệp.

1. Đảm bảo quý vị chỉ có rệp, không phải bọ chét, bọ thảm hoặc bọ ve. Ngăn chặn rệp và liên hệ với văn phòng mở rộng hạt của Đại học Bang Oregon tại địa phương của quý vị để được trợ giúp (xem trang web ở trang 4). Hướng dẫn trực quan có sẵn trên mạng cũng giúp xác định rệp. Kiểm tra các liên kết của Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ và Trung tâm Thông tin Thuốc diệt côn trùng Quốc gia trên trang 4.
2. Làm theo các lời khuyên trong phần "Làm cách nào để ngăn ngừa rệp?" trên trang 2 để biết nơi bắt đầu tìm rệp. Hút bụi và làm sạch để giảm số lượng rệp. Thay đổi túi đựng của máy hút bụi sau mỗi lần sử dụng. Cho túi đựng của máy hút bụi đã sử dụng vào túi nhựa kín trước khi cho vào thùng rác. Bằng cách như vậy, rệp không thể bò ra ngoài và tái xâm nhập khu vực này.
3. Thường xuyên giặt và phơi bộ đồ giường ở chế độ nóng nhất. Nhớ giặt cả túi đựng đồ giặt.
4. Kéo giường ra khỏi tường. Giữ cho bộ đồ giường không chạm vào sàn nhà. Rệp có thể bò từ tường và sàn lên giường của quý vị. Bẫy dính và cốc đặc biệt ngăn không cho rệp leo lên cột giường vào túi lò xo và nệm.
5. Để túi lò xo và đệm trong các tấm phủ được thiết kế đặc biệt ngăn rệp ra ngoài.
6. Cân nhắc thuê chuyên gia quản lý dịch hại có trách nhiệm, được cấp phép với lịch sử sử dụng phương pháp quản lý dịch hại tổng hợp (IPM) để đối phó với rệp. Bộ Nông nghiệp Bang Oregon (ODA) quản lý các công ty kiểm soát dịch hại. Kiểm tra trang web ODA (ở trang 4) để tìm các công ty kiểm soát dịch hại được cấp phép. Ngoài ra, đi đến trang đó tìm hiểu xem một công ty kiểm soát dịch hại có lịch sử vi phạm hay không.

Tôi nên biết gì về thuốc diệt côn trùng?

- Nếu quý vị xịt thuốc chống côn trùng (chẳng hạn như DEET) lên cơ thể trước khi ngủ là không an toàn. Thuốc chống côn trùng không có nghĩa là được lưu giữ lại trên da của quý vị trong thời gian dài. Gọi cho Trung tâm Chống độc theo số 1-800-222-1222, ngay lập tức nếu quý vị nghĩ rằng sức khỏe của mình bị ảnh hưởng do làm việc này.
- Nếu quý vị sử dụng diệt côn trùng trong phòng ngủ và chỗ ngủ, đảm bảo rằng thuốc đó là thuốc để sử dụng trong nhà. Việc sử dụng thuốc diệt côn trùng ngoài trời vào trong nhà khiến người và vật nuôi có nguy cơ gặp các vấn đề về sức khỏe.
- Nếu quý vị sử dụng thuốc diệt côn trùng không ghi rõ là dành cho rệp, nó có thể tạo ra một vấn đề lớn hơn làm cho rệp:
 - » Kháng hóa chất và khó kiểm soát hơn, hoặc
 - » Phải trốn ở những nơi khó tiếp cận hơn.

- Sử dụng cơ sở dữ liệu thuốc diệt rệp EPA của Hoa Kỳ trên trang 4 để tìm kiếm các sản phẩm đã đăng ký sử dụng diệt rệp.
- Tìm số đăng ký EPA. Điều này sẽ cho quý vị biết:
 - » Sản phẩm là hợp pháp.
 - » EPA đã xem xét nó về tính an toàn và hiệu quả.
- Tránh bình xịt thuốc hoặc xịt hơi. Phương pháp này không hiệu quả trong việc tiếp cận các vết nứt, kẽ hở và không gian khuất nơi rệp ẩn náu.
- Sử dụng các biện pháp nhắm mục tiêu trực tiếp vào các khu vực quý vị đã nhìn thấy rệp hoặc nơi chúng thường được tìm thấy. Không cho người và vật nuôi ra vào các phòng đã được xử lý cho đến khi vào lại an toàn. Nếu quý vị phải đợi trước khi vào lại phòng, gắn nhãn cho biết cần đợi bao lâu.
- Liên hệ với Trung tâm Thông tin Thuốc diệt côn trùng Quốc gia (NPIC) theo số 1-800-858-7378 để thảo luận:
 - » Các biện pháp phòng ngừa dành cho sản phẩm của quý vị, hoặc
 - » Các mối quan tâm khác mà quý vị có thể có về việc sử dụng thuốc diệt côn trùng.
- Để báo cáo tai nạn thuốc trừ sâu ảnh hưởng đến người, động vật hoặc môi trường, gọi cho Trung tâm Phân tích và Ứng phó Thuốc trừ sâu theo số 503-986-6470.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Bộ phận Sức khỏe Cộng đồng bang Oregon healthoregon.org/pesticide

Hiệp hội Cộng đồng Người thuê nhà (Repairs – Keeping Your Rental Home Healthy and Safe) <https://www.oregoncat.org/know-your-rights-1>

Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe Nhà ở https://nchh.org/resource-library/Intro_to_Bed_Bugs_in_Apartments_and_Shelters.pdf

Trung tâm Thông tin Thuốc diệt côn trùng Quốc gia <http://npic.orst.edu/pest/bedbug.html>

Bộ Nông nghiệp bang Oregon <https://www.oregon.gov/oda/programs/IPPM/InsectsSpiders/Pages/BedBugs.aspx>

Dịch vụ Mở rộng Hạt Trường Đại Học Bang Oregon <https://extension.oregonstate.edu/pests-weeds-diseases/insects/bedbugs-growing-problem-everywhere>

Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (EPA) <https://www.epa.gov/bedbugs>

Oregon Health Authority

BỘ PHẬN Y TẾ CÔNG CỘNG

Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe

Điện thoại: 971-673-0440

pesticides.health@dhsosha.state.or.us

Quý vị có thể nhận tài liệu này bằng các ngôn ngữ khác, bản in lớn, chữ nổi hoặc một định dạng quý vị muốn. Liên hệ với Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe theo số 971-673-0440 hoặc email pesticides.health@dhsosha.state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể gọi số 711.