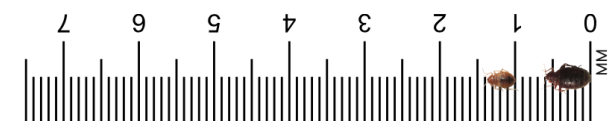


# Các Lời Khuyên Cho Những Người Du Lịch

## Khi đến nơi

- Kiểm tra phòng khách sạn tìm dấu hiệu của rệp.
- Sử dụng một đèn pin hoặc một ứng dụng điện thoại di động.
- Kéo các giường ngủ xuống khỏi hộp lò xo và kiểm tra các mép vải, góc giường, các nếp gấp... Để hành lý trên một bề mặt cứng, như là tủ riêng để đồ, bàn, hay trong phòng tắm.
- Bao bọc và cách ly quần áo dơ bởi vì rệp được thu hút bởi mùi con người.
- Nếu bạn tìm thấy một con rệp, bắt nó, và trình báo cho ban quản lý.



## Trở về nhà từ một chuyến đi

- Lấy đồ trong túi ra ở bên ngoài nhà hay trong nhà để xe.
- Cho thẳng quần áo bẩn vào máy sấy quần áo. Mở chế độ nhiệt cao từ 20 đến 30 phút trước khi cho vào máy giặt sau đó.
- Kiểm tra các vật dụng trước khi mang chúng vào trong nhà.
- Để các quần áo mặt ngoài, giày dép, ví, và ba lô bên ngoài phòng ngủ.
- Hút bụi hoặc lau chùi va li trước khi cất chúng vào nơi mà không ai ngủ như trong nhà xe, dưới tầng hầm, hay trong kho.

Kiểm tra những nơi ở trên hay gần giường ngủ nơi hiếm khi động đến hay được vệ sinh.



Nếu có rệp, nó có thể được chú ý khi ra ngoài kiểm ăn.



Rệp có thể ẩn nấp tại những nơi khác ngoài giường ngủ.



## Liên hệ với các Nhà Côn Trùng Học Đô Thị!

### Nebraska Extension trong Hạt Lancaster

- 📍 444 Cherrycreck Rd., Ste A, Lincoln NE 68528
- 🌐 [lancaster.unl.edu](http://lancaster.unl.edu)
- ☎ (402) 441-7180
- ✉ [lancaster@unl.edu](mailto:lancaster@unl.edu)

### Nebraska Extension trong các Hạt Douglas-Sarpy

- 📍 8015 W. Center Rd  
Omaha NE 68124
- 📍 1102 E. 1st St., Ste 3  
Papillion NE 68048
- 🌐 [extension.unl.edu/statewide/douglas-sarpy](http://extension.unl.edu/statewide/douglas-sarpy)
- ☎ (402) 444-7804
- ✉ [douglas-sarpy@unl.edu](mailto:douglas-sarpy@unl.edu)



Trường Đại Học Nebraska không có phân biệt đối xử dựa trên bất kỳ tình trạng được bảo vệ nào. Vui lòng vào xem [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination).

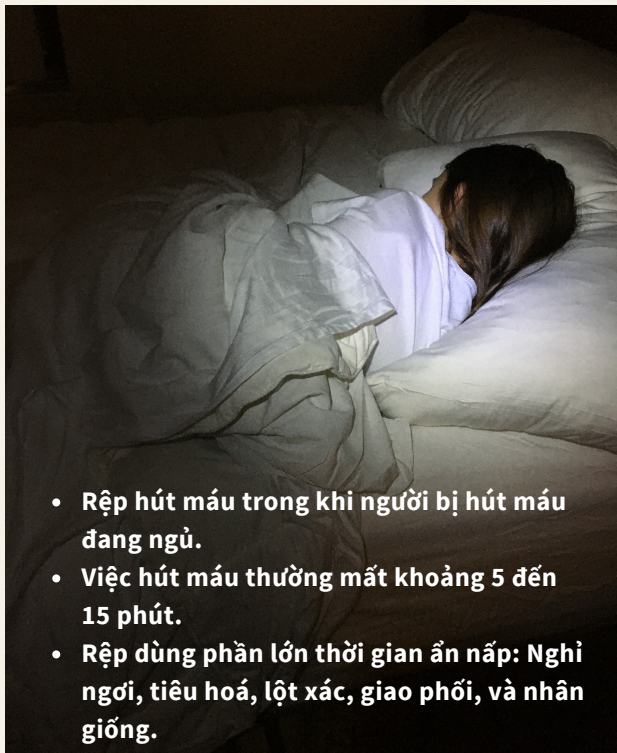


## Ngăn Ngừa Nhiễm Rệp

Rệp là loại côn trùng hút máu bò vào các vật dụng cá nhân của người một cách bí mật và được mang đến các nơi khác nhau.

Rệp có thể được tìm thấy ở bất kỳ nơi nào con người đi đến và chúng không có phân biệt. Chúng có thể ảnh hưởng đến các cá nhân, gia đình, và cộng đồng bất kể sự sạch sẽ, nhóm chủng tộc, sắc tộc, tuổi tác, hay tình trạng kinh tế xã hội.





- Rệp hút máu trong khi người bị hút máu đang ngủ.
- Việc hút máu thường mất khoảng 5 đến 15 phút.
- Rệp dùng phần lớn thời gian ẩn nấp: Nghi ngơi, tiêu hoá, lột xác, giao phối, và nhân giống.

## Rệp cần bạn!

Rệp cần ăn máu để sống sót, vì thế sau khi chúng được đưa đến một môi trường mới, chúng định vị người chủ bằng cách dò tìm khí cacbonic.

Chúng ẩn nấp và phát triển trong các môi trường nơi con người thường ngủ như là nhà, căn hộ, khách sạn, khu học xá, khu nhà ở cho người cao niên, nhà trọ, và các nơi trú ẩn.

Biết cách phát hiện rệp khi đến thăm viếng những người khác, khi đi du lịch, hay khi làm việc. Rệp không lan truyền bệnh, nhưng chúng là một mối quan tâm sức khỏe cộng đồng, và phiền phức kinh khủng về thời gian và tiền bạc.

ĐỪNG để chúng về nhà cùng với bạn!

## HỒ SƠ VỀ RỆP



**Tên thông dụng**  
dụng rệp giường

**Tên khoa học**  
*Cimex lectularius*

**Những giống tương tự**  
Bọ dơi, bọ chim

### Nhận dạng

- Không cánh, màu đỏ nâu sẫm, và hình bầu dục
- Rệp đói phẳng dẹt
- Rệp no máu có màu đỏ đậm và dài ra

### Kích thước

- Trứng dài 3/64-inch, bám vào các bề mặt lẩn khuất
- Ấu trùng rệp và rệp trưởng thành dài 1/16-inch đến 1/4-inch

### Cư trú

- Các khe hở và rãnh nứt gần khu vực con người nghỉ ngơi, bao gồm các nếp gấp và viền mép vải trên giường, sofa, hay ghế nằm

### Các dấu hiệu

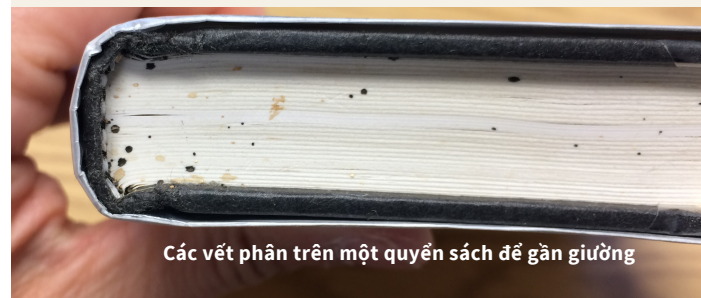
- Rệp sống hay chết, da lột, thay da, máu/vết phân, trứng, và các vết cắn bí ẩn



Rệp đang ăn trên một ngón tay



Rệp no căng máu



Các vết phân trên một quyển sách để gần giường



Bỏ qua những tấm nệm bị bỏ ra này.



Bao bọc nệm giảm thiểu các điểm ẩn nấp.



Túi nhựa giữ cho rệp không lan ra.



Thiết bị bắt rệp dùng con người như là mồi nhử.

## Cách hành động ngăn ngừa

- Bớt bữa bọn để giảm thiểu các điểm ẩn nấp.
- Thường xuyên thay đổi, kiểm tra, và giặt vật dụng giường ngủ.
- Đừng mang về nhà những đồ nội thất đã qua sử dụng hoặc miễn phí.
- Dùng các tấm trải giường có màu nhạt hoặc bao bọc nệm để nhanh chóng và dễ phát hiện.
- Hút bụi và kiểm tra các đồ nội thất bọc vải đệm.
- Cất giữ các vật dụng như tấm trải giường, gối, mềm, và va li trong các túi nhựa để cách ly khỏi rệp.
- Theo dõi rệp bằng bẫy rệp/thiết bị bắt rệp dưới các chân giường tủ ghế.
- Trao đổi thông tin với bạn bè, các thành viên trong gia đình về rệp và tránh truyền chuyển chúng trong các chuyến viếng thăm, du lịch trong các ngày lễ, và nghỉ dưỡng.