



# Thực Tế Quan Trọng

## Bảo Vệ Chính Mình khỏi

# Ve và Muỗi

Những công nhân làm việc ngoài trời có thể bị nhiễm bệnh do côn trùng truyền tải qua các vết cắn của ve hoặc muỗi bị nhiễm bệnh. Ve và muỗi có thể mang theo vi khuẩn, ký sinh trùng hoặc vi rút.

Một trong những bệnh do ve truyền tải phổ biến nhất tại Hoa Kỳ là bệnh Lyme. Ve thường sống ở rừng rậm, nơi có cỏ cao hoặc lá cây rụng. Chúng thường hoạt động vào mùa xuân, mùa hè và mùa thu nhưng ở những nơi ẩm hơn, chúng có thể hoạt động quanh năm.

Một trong những bệnh phổ biến nhất lây truyền từ muỗi tại Hoa Kỳ là lây nhiễm vi rút West Nile. Muỗi thường sống ở gần vùng nước đọng hoặc ở nơi mọc nhiều cỏ dại hoặc rừng rậm. Chúng thường hoạt động vào lúc bình minh và chập tối vào các tháng ấm.

## Các Triệu Chứng Của Bệnh Do Côn Trùng Truyền Tải

- 
- Đau cơ thể/cơ
  - Sốt
  - Nhức đầu
  - Mệt mỏi
  - Đau khớp
  - Phát ban
  - Cứng cổ
  - Bệnh bại liệt

## Kiểm Soát Nơi Làm Việc

Giảm số lượng ve:

- Dọn bỏ lá cây rụng.
- Dọn bỏ, gặt hoặc cắt bớt các cây cỏ cao và bụi rậm.
- Không khuyến khích các hoạt động săn nai.

Loại bỏ vùng nước đọng để giảm số lượng muỗi:

- Dọn bỏ, lật úp, đậy kín hoặc cất các dụng cụ vào trong kho.
- Nạo vét bùn đọng ở các cống rãnh.
- Lấp đầy các khu vực có thể chứa nước đọng.
- Đặt ống thoát nước ở trong các bồn chứa để thu nước và không thể thả ra.



*Muỗi (trái) và ve (phía trước) có thể mang theo vi khuẩn, ký sinh trùng hoặc vi rút.*

*Hình ảnh có được từ Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ*

## Hãy Tự Bảo Vệ Mình

- Đội mũ và mặc quần áo sáng màu (do đó có thể dễ dàng phát hiện ve), mặc áo dài tay và quần dài gấp trong ủng hoặc tất.
- Dùng thuốc ký côn trùng.
  - Dùng thuốc ký côn trùng có chứa 20–50% DEET ở da và quần áo bị phơi nhiễm.
  - Bôi lại thuốc ký côn trùng khi cần thiết. (Luôn tuân theo nhãn sản phẩm).
- Sử dụng thuốc diệt côn trùng như permethrin để được bảo vệ tốt hơn.
  - Permethrin có thể sử dụng trên quần áo nhưng không được bôi lên da.
  - Một lần bôi vào quần dài, tất và giày có thể vẫn có hiệu lực sau vài lần giặt.
- Hàng ngày kiểm tra ve trên da và quần áo. Kiểm tra tóc, nách và háng.
- Ngay lập tức gỡ bỏ ve bằng nhíp đầu nhỏ.
  - Kẹp chặt ve và gần với da của bạn nhất có thể.
  - Dứt khoát nhấc cả người con ve ra khỏi da của bạn.
  - Rửa sạch vùng đó bằng xà phòng và nước.
- Giặt và sấy khô quần áo lao động bằng nước nóng để giết chết ve.
- Nếu bạn thấy các triệu chứng của bệnh do côn trùng truyền tải phát triển, hãy ngay lập tức tìm sự trợ giúp y tế. Hãy cho bác sĩ của bạn biết rằng bạn làm việc ngoài trời và thông báo về bất kỳ vết cắn nào của ve hoặc muỗi.

**BỘ DỊCH VỤ SỨC KHỎE VÀ NHÂN SỰ (DHHS)**  
**Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (CDC)**  
**Viện An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp Quốc Gia**

[www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor/](http://www.cdc.gov/niosh/topics/outdoor/)

DHHS (NIOSH) Ấn phẩm số 2010 119

Điện thoại: 1 800 CDC INFO

TTY: 1 888 232 6348

E-mail: [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)



**NIOSH**