

Ra Sức Chống Muỗi Cắn!

Tránh Muỗi Cắn Để Tránh Bị Nhiễm Bệnh

Phòng ngừa là cách tốt nhất để đối phó với vi rút West Nile. Việc chống muỗi cắn có thể giảm thiểu mối rủi ro bị nhiễm bệnh của vi rút này cùng với những bệnh khác do muỗi lây lan. Hãy áp dụng những biện pháp có tính chất thường thức sau đây để giảm bớt rủi ro:

- tránh bị muỗi cắn và bệnh tật;
- diệt muỗi nơi làm việc và nơi chơi đùa;
- giúp cộng đồng của mình chống lại bệnh do muỗi lây lan.



Bảo vệ gấp đôi: mặc áo tay dài trong khoảng thời gian muỗi hay cắn nhất, và xịt thẳng thuốc trừ muỗi có chất DEET lên quần áo.

Những điều nên nhớ: Xác suất để một người mắc bệnh vì bị muỗi cắn một lần nằm ở mức khá thấp. Mối nguy mắc bệnh nặng hoặc tử vong có xác suất cao nhất đối với những người trên 50 tuổi, mặc dù những người ở mọi lứa tuổi đều có thể mắc bệnh.

3 Cách Để Giảm Thiểu Mối Rủi Ro Do Vi Rút West Nile Gây Ra

- Tránh đứng để bị muỗi cắn
- Ngăn không cho muỗi vào nhà
- Giúp đỡ cộng đồng trong việc chống muỗi

Tránh Muỗi Cắn



✓ Thoa Thuốc Xua Côn Trùng Có Chứa Chất DEET (Kiểm loại thuốc có chứa: N,N-diethyl-meta-toluamide). Ngay cả khi ngồi ở ngoài trời một thời gian rất ngắn cũng có thể bị muỗi cắn. Để biết thêm chi tiết về việc khi nào nên thoa thuốc xua côn trùng và thoa như thế nào, xin quý vị ghé vào trang nhà của CDC trên Internet và xem phần Hỏi Đáp về Vấn Đề An Toàn và Cách Dùng Thuốc Xua Côn Trùng ([Insect Repellent Use and Safety](#)). Quý vị cũng có thể xem bài Dùng Thuốc Xua Côn Trùng Một Cách An Toàn ([Using Insect Repellent Safely](#)) trên trang web của Cục Bảo vệ Môi trường (EPA).

✓ Mặc Quần Áo Kỹ Lượng Có Thể Giúp Tránh Bị Muỗi Cắn

Nếu được, hãy mặc áo dài tay, quần dài và vớ khi ở ngoài trời. Vì muỗi có thể cắn xuyên qua quần áo mỏng cho nên quý vị nên bảo vệ thêm bằng cách xịt vào quần áo những loại thuốc xua côn trùng có chứa chất permethrin hoặc DEET. Đừng thoa thuốc có chất permethrin vào da. Đừng xịt thuốc có chất DEET vào phần da nằm dưới lớp quần áo.

✓ Cảnh Thận Vào Những Giờ Dễ Bị Muỗi Cắn

Khoảng thời gian từ chập tối cho tới tảng sáng là giờ cao điểm mà nhiều giống muỗi hoạt động. Hãy bảo vệ thêm bằng cách dùng thuốc xua côn trùng và mặc quần áo kỹ lưỡng khi ở ngoài trời lúc ban đêm và lúc tảng sáng - hoặc tránh những sinh hoạt ngoài trời trong khoảng thời gian đó, nếu được.

Ngăn Không Cho Muỗi Vào Nhà



Làm khô những chỗ có nước đọng ở xung quanh nhà

✓ Làm khô những chỗ có nước đọng

Loài muỗi đẻ trứng vào những nơi có nước đọng. Hãy dẹp bỏ những vật dụng chứa nước ở xung quanh nhà để giảm bớt nơi sinh sôi của loài muỗi. Để biết thêm chi tiết về việc này, xin xem phần Hỏi Đáp trong trang nhà nói về Cách Phòng Chống Vi Rút West Nile ([Prevention of West Nile Virus](#)).

✓ Lắp Đặt Hoặc Sửa Chữa Cửa Lưới

Một số các loài muỗi thích bay vào trong nhà. Hãy ngăn không chúng vào nhà bằng cách lắp đặt cửa lưới ở các cửa sổ và cửa lớn. Hãy đề nghị giúp đỡ những người hàng xóm có cửa lưới bị hư.

Giúp Đỡ Cộng Đồng Chống Muỗi

✓ Báo Cáo Cho Chính Quyền Địa Phương Về Những Con Chim Chết

Chim chết có thể là một dấu hiệu cho thấy là vi rút West Nile đang xuất hiện giữa loài chim và loài muỗi trong khu vực. Người ta biết rằng có trên 130 loại chim đã nhiễm vi rút West Nile, mặc dù không phải là con chim nào nhiễm vi rút cũng đều bị chết cả. Điều quan trọng cần nhớ là chim chết vì nhiều nguyên do khác ngoài nguyên do bị nhiễm vi rút West Nile.

Qua việc báo cáo cho các cơ quan y tế tiểu bang và địa phương về những con chim chết, công chúng đóng một vai trò quan trọng trong việc theo dõi vi rút West Nile. Các cơ quan của tiểu bang và chính quyền địa phương có những chính sách khác nhau về việc thu thập và thử nghiệm chim, vì thế quý vị nên truy cập vào những địa chỉ [Liên kết với các Trang nhà của Chính quyền Tiểu bang và Địa phương](#) để biết những thông tin về việc báo cáo chim chết trong khu vực của mình. [Bấm vào đây để biết thêm thông tin về việc báo cáo chim chết và cách xử lý xác chim.](#)



Các Chương Trình Kiểm Soát Muỗi Mòng

Hãy liên lạc với giới hữu trách y tế địa phương để xem có chương trình kiểm soát muỗi mòng nào được thực hiện trong khu vực của quý vị hay không. Nếu chưa có chương trình nào, thì quý vị nên cộng tác với chính quyền địa phương để thiết lập một chương trình như thế. [Hiệp hội Kiểm soát Muỗi Hoa Kỳ](#) có thể cung cấp lời khuyên, và cuốn sách *Tổ Chức Công Tác Kiểm Soát Muỗi Mòng* (Organization for Mosquito Control) của hiệp hội này là một cuốn sách tham khảo hữu ích.

Quý vị có muốn tìm hiểu về việc kiểm soát muỗi mòng? Quý vị có thể tìm thấy những thông tin về thuốc trừ sâu thuốc trừ muỗi mòng sâu bọ tủy Trung tâm Thông tin Thuốc trừ sâu Quốc gia ([National Pesticide Information Center](#)). Trung tâm này cũng có Đồn dụng giaây Điện thoại miễn phí Địa quý vị liên lạc: 1-800-858-7378 (xin xem giới thiệu về trang này của trung tâm này).



Dọn Dẹp Sạch Sẽ

Có nhiều nơi để loài muỗi sinh sôi nảy nở. Các tổ chức thanh niên hoặc đoàn thể xã hội có thể tổ chức những ngày dọn dẹp sạch sẽ khu xóm để nhặt bỏ những chai lọ hay thùng không ở những khu đất trống và công viên; và khuyến khích mọi người giữ cho vườn tược của mình không có chỗ nước đọng. Cần phải dẹp bỏ những nơi loài muỗi sinh sản trong cả khu xóm vì hàng rào quanh nhà không ngăn được chúng.



Tìm Hiểu Thêm Về Những nỗ Lực Phòng Chống Vi Rút West Nile Ở Địa Phương

Tìm những thông tin của tiểu bang và địa phương về vi rút West Nile cùng với những cách thức liên lạc trên trang [Liên Kết Các Trang Nhà của Chính quyền Tiểu bang và Địa phương.](#)