

## **Rệp giường**

### **Rệp giường là gì?**

Rệp giường là loài côn trùng ký sinh nhỏ chỉ hút máu của động vật máu nóng. Có hai loài rệp giường gây phiền toái cho con người, đó là rệp giường thông thường *Cimex lectularius* và rệp giường nhiệt đới *Cimex hemipterus*. Loại thứ nhất được phân bố trên toàn thế giới, trong khi loại thứ hai chủ yếu được tìm thấy ở các vùng nhiệt đới. Cả hai loài đều được tìm thấy ở Hồng Kông.

Mặc dù sự hiện diện của rệp theo truyền thống được coi là một vấn đề ở các nước đang phát triển, nhưng gần đây chúng đã lây lan nhanh chóng ở các khu vực của Hoa Kỳ, Canada, Vương quốc Anh, các khu vực khác của Châu Âu và Hàn Quốc.

### **Vòng đời của rệp là gì?**

Rệp trải qua giai đoạn trứng, thiếu trùng và trưởng thành. Trứng nở trong khoảng một tuần ở 18 đến 25°C; giai đoạn thiếu trùng mất 14 đến 30 ngày để hoàn thành. Tuổi thọ của rệp trưởng thành có thể đạt 9-18 tháng và có thể tạo ra từ sáu đến bảy thế hệ trong điều kiện thuận lợi mỗi năm. Rệp giường thường được vận chuyển từ nơi này đến nơi khác thông qua các vật dụng như hành lý, quần áo, đồ giường và đồ nội thất.

### **Rệp giường có lây bệnh không?**

Rệp giường hiện không được biết là lây truyền bệnh.

### **Các dấu hiệu của sự xâm nhập của rệp giường là gì?**

Những người có nguy cơ bị rệp cắn khi đến khu vực bị ảnh hưởng bởi rệp, đặc biệt là đối với những người ở trong khu vực có tỷ lệ thay đổi người cư trú cao (ví dụ: phòng ký túc xá và khách sạn). Vết cắn thường được tìm thấy trên các bộ phận cơ thể không được che chắn trong khi ngủ (ví dụ: mặt, cổ, cánh tay và bàn tay). Những vết cắn này có thể mất đến 14 ngày để xuất hiện ở một số người. Các phản ứng cá nhân đối với vết cắn khác nhau, từ không có tác dụng rõ ràng đến các đốm đỏ nhỏ, đến các phản ứng dị ứng nghiêm trọng hơn. Các triệu chứng dị ứng có thể bao gồm các vết dấu cắn lớn và sưng đau ở vị trí vết cắn. Vết cắn có thể gây ngứa, dẫn đến việc gãi quá mức làm tăng nguy cơ nhiễm trùng da thứ phát.

Rệp giường có thể được tìm thấy trong nếp gấp của đệm và ga trải giường. Ngoài ra, bộ xương ngoài của rệp giường hoặc các đốm màu gỉ (phân của rệp giường) có thể được tìm thấy trên nệm hoặc đồ nội thất gần đó.

### **Làm thế nào để quản lý vết cắn của rệp giường?**

Vết cắn của rệp giường thường hết sau một đến hai tuần. Các cá nhân nên tránh gãi vết cắn và giữ cho khu vực bị ảnh hưởng sạch sẽ. Điều trị triệu chứng có thể được đưa ra để giảm bớt sự

khó chịu. Tìm lời khuyên y tế nếu các triệu chứng kéo dài hoặc trở nên tồi tệ hơn. Đối với bệnh nhân có phản ứng dị ứng nghiêm trọng với vết cắn, có thể phải nhập viện để quản lý hỗ trợ.

### **Phải làm gì nếu phát hiện dấu hiệu rệp giường?**

- Giặt chăn và khăn trải giường bị nhiễm khuẩn bằng nước nóng (60°C), sau đó phơi khô hoặc ủi
- Niêm phong các vật dụng không thể xử lý nhiệt trong túi nhựa và đặt trong tủ đông (-18°C) trong 24 giờ
- Thổi không khí nóng hoặc hơi nước trực tiếp vào các vết nứt và kẽ hở nơi phát hiện rệp
- Bôi thuốc trừ sâu còn sót lại để xử lý đồ đạc, các vết nứt và kẽ hở trên sàn và tường nơi phát hiện rệp
- Cân nhắc chỉ định một công ty kiểm soát dịch hại để cung cấp các dịch vụ chuyên nghiệp về kiểm soát và phòng ngừa rệp giường

### **Bạn có lời khuyên đặc biệt nào cho những người đi du lịch đến các khu vực bị ảnh hưởng bởi rệp giường không?**

Trước chuyến đi

- Sử dụng hành lý có vỏ cứng nếu có thể để ngăn chặn rệp giường bám vào nó.
- Đóng gói quần áo của bạn trong túi nhựa có thể niêm phong lại để ngăn chặn rệp giường bám vào nó.

Trong chuyến đi

- Kiểm tra giường, gối, nệm và đồ nội thất bọc nệm để phát hiện rệp và đôi phòng nếu có dấu hiệu của rệp;
- Tránh đặt hành lý trên thảm, hãy đặt nó lên tủ hoặc kệ
- Giữ quần áo trong hành lý và giữ hành lý đóng kín khi không sử dụng.

Sau chuyến đi

- Kiểm tra hành lý và quần áo cẩn thận để phát hiện rệp.
- Nếu nghi ngờ, hãy quản lý quần áo và vật dụng bằng nước nóng và hơi nước như đã khuyên ở trên.

Hướng dẫn phòng ngừa và kiểm soát rệp trong nhà (bởi Cục Vệ sinh Thực phẩm và Môi trường)

Để biết thêm thông tin về sức khỏe, vui lòng truy cập trang web của Trung Tâm Bảo Vệ Sức Khỏe. [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

Bản dịch chỉ mang tính chất tham khảo. Trong trường hợp có sự khác biệt giữa phiên bản dịch và phiên bản tiếng Anh, phiên bản tiếng Anh sẽ được ưu tiên.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

Ngày 13 tháng 11 năm 2023 (13 November 2023)

## **Bed Bugs**

### **What are bed bugs?**

Bed bugs are small parasitic insects that feed solely on the blood of warm-blooded animals. There are two species of bed bugs causing nuisance to humans, namely the common bed bug, *Cimex lectularius*, and the tropical bed bug, *Cimex hemipterus*. The former is distributed worldwide while the latter is mainly found in tropical regions. Both species are found in Hong Kong.

Although the presence of bed bugs has traditionally been seen as a problem in developing countries, it has recently been spreading rapidly in parts of the United States, Canada, the United Kingdom, other parts of Europe and Korea.

### **What is the life cycle of bed bugs?**

Bed bugs go through the egg, nymph and adult stages. The eggs hatch in about one week at 18 to 25°C; the nymphal stage takes 14 to 30 days to complete. The life span of adult bed bugs may reach 9-18 months, and six to seven generations could be produced under favourable conditions per year. Bed bugs are usually transported from place to place through items such as luggage, clothing, bedding and furniture.

### **Do bed bugs spread disease?**

Bed bugs are currently not known to spread disease.

### **What are the signs of bed bug infestation?**

People at risk of getting bed bug bites when visiting a bed bug-affected area, especially for those who stay in areas with high turnover of occupants (e.g. dorm rooms and hotels). Bite marks are often found on body parts not covered while sleeping (e.g. face, neck, arms, and hands). These bite marks may take as long as 14 days to develop in some people. Individual responses to bites vary, ranging from no visible effect to small red spots, to more severe allergic reactions. Allergic symptoms can include enlarged bite marks and painful swellings at the bite site. Bites may cause itching, which can lead to excessive scratching that increases the chance of secondary skin infection.

Bed bugs may be found in the fold of mattresses and sheets. In addition, bed bugs' exoskeletons or rusty-colored spots (bed bugs' excreta) may be found on the mattress or nearby furniture.

### **How to manage bed bug bites?**

Bed bug bites usually resolve in one to two weeks. Individuals should avoid scratching the bites and keep the affected area clean. Symptomatic treatment can be given to relieve discomfort. Seek medical advice if symptoms persist or get worse. For patients with severe allergic reaction to bites, hospitalization with supportive management may be required.

### **What to do if signs of bed bug are found?**

- Wash infested blankets and bedclothes in hot water (60°C), then sun-dry or iron
- Seal items that cannot be heat-treated in plastic bags and place in a freezer (-18°C) for 24 hours
- Apply hot air or steam directly to the cracks and crevices where bed bugs are found
- Apply residual insecticides to treat furniture, cracks and crevices in floors and walls where bed bugs are found
- Consider appointing a pest control company for providing professional services on bed bug control and prevention

### **Any special advice for people traveling to bed bug-affected areas?**

#### Before Trip

- Use hard-cased luggage if possible to prevent bed bugs from attaching to it.
- Pack your clothing in re-sealable plastic bags to prevent bed bugs from attaching to it.

#### During Trip

- Check beds, pillows, mattress and upholstered furniture for bed bugs, and change room if there are signs of bed bugs;
- Avoid placing luggage on carpet, place it on cabinet or shelf
- Keep clothing in luggage and keep luggage closed when not in use

#### After Trip

- Check luggage and clothing carefully for bed bugs
- If in doubt, manage the clothing and items with hot water and steam as advised above.

Guidelines on Bedbugs Prevention and Control in Domestic Premises (by  
Food and Environmental Hygiene Department)

13 November 2023