



Ngăn ngừa Bệnh Sốt rét Malaria Prevention

Bệnh Sốt rét là gì?

Sốt rét là một bệnh rất nguy hiểm do các chủng *Plasmodium* khác nhau gây ra. Những ký sinh trùng siêu nhỏ này có thể xâm nhập vào máu của bạn và sinh sôi sau khi bạn bị muỗi nhiễm bệnh đốt.

Vì ký sinh trùng sốt rét được tìm thấy trong các tế bào hồng cầu của người bị nhiễm bệnh nên trong một số rất ít trường hợp, việc truyền máu, ghép tạng hoặc sử dụng chung kim tiêm hoặc ống tiêm nhiễm máu có thể truyền bệnh sốt rét. Người mẹ cũng có thể truyền bệnh sốt rét cho đứa con chưa chào đời của mình.

Các triệu chứng của bệnh sốt rét có thể bao gồm:

- Đau đầu
- Đau bụng (dạ dày)
- Tiêu chảy
- Ón lạnh hoặc đổ mồ hôi
- Run
- Sốt
- Buồn nôn/mất ói và nôn/ói mửa

Nếu không được điều trị, bệnh sốt rét có thể gây co giật, thiếu máu, vàng da, suy tim, suy thận, suy hô hấp, hôn mê và thậm chí tử vong.

Các khu vực trên thế giới nơi bệnh sốt rét là nguy cơ bao gồm Châu Phi, Đông Nam Á, Nam Á, Trung Đông, Đông Âu, Nam Thái Bình Dương, Châu Đại Dương, Nam Mỹ, Trung Mỹ, và những phần trong khu vực Caribê và Mexico.

Những người vượt qua các đợt sốt rét lặp đi lặp lại hoặc kéo dài khi còn nhỏ sẽ có một chút khả năng miễn dịch đối với bệnh. Tuy nhiên, khả năng miễn dịch này sẽ mất dần một vài năm sau khi chuyển đi khỏi khu vực có nguy cơ mắc bệnh sốt rét. Những người di chuyển đến Canada từ các khu vực có nguy cơ sẽ cần thuốc chống

sốt rét khi đến thăm hoặc quay trở lại các khu vực có nguy cơ.

Tôi có thể làm thế nào để tự bảo vệ mình tránh mắc bệnh sốt rét?

Nếu bạn đi đến một khu vực có nguy cơ mắc bệnh sốt rét, bạn cần tự bảo vệ mình trước khi đi, trong khi đi và khi bạn trở về nhà.

Trước khi đi

Ít nhất 4 tuần trước khi bạn đi, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc đến một phòng khám sức khỏe cho người đi xa. Hỏi về nguy cơ bệnh sốt rét ở khu vực bạn định đến. Nếu thuốc chống sốt rét được khuyến dùng, bạn sẽ nhận được đơn thuốc. Một số loại thuốc chống sốt rét nên được bắt đầu ít nhất một tuần trước khi khởi hành.

Hãy chắc chắn rằng bạn biết về các tác dụng phụ có thể xảy ra của thuốc chống sốt rét được kê đơn và biết cách dùng thuốc đúng cách. Tốt nhất nên uống thuốc cùng với thức ăn và nhiều nước để giảm bớt tình trạng khó chịu ở dạ dày. Dùng thuốc chống sốt rét không đảm bảo rằng bạn sẽ không nhiễm bệnh sốt rét. Nó sẽ làm giảm nguy cơ bạn bị mắc bệnh nặng và tử vong do sốt rét.

Trong chuyến đi

Bạn cần dùng thuốc chống sốt rét trong suốt thời gian bạn đi xa. Nếu bạn gặp tác dụng phụ của thuốc, đừng ngừng dùng thuốc mà không nhận được lời tư vấn từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Hãy bảo vệ bản thân và gia đình tránh bị muỗi đốt bằng cách làm những việc sau:

- Mặc quần áo sáng màu, áo sơ mi dài tay, quần dài và đi tất/vớ. Xịt thuốc chống côn trùng lên quần áo trước khi mặc. Các phòng khám sức khỏe dành cho người đi xa cũng có thể cho bạn biết cách mua thiết bị đã được xử lý trước

bằng permethrin trước hoặc trong chuyến đi của bạn

- Hầu hết các vết muỗi đốt xảy ra trong khoảng thời gian từ hoàng hôn đến bình minh. Nếu bạn ở ngoài trời trong khoảng thời gian từ hoàng hôn đến bình minh, hãy sử dụng thuốc chống côn trùng trên tất cả các vùng da hở. Những loại thuốc chống côn trùng với hiệu quả cao nhất chứa một thành phần gọi là DEET hoặc Icaridin. Để biết thêm thông tin về việc sử dụng thuốc chống côn trùng có chứa DEET, xem [HealthLinkBC File #96 Thuốc Chống Côn trùng và DEET](#)
- Không nên dùng sản phẩm kết hợp kem chống nắng và chất chống côn trùng. Khi sử dụng kem chống nắng, hãy thoa thuốc chống côn trùng 15 đến 30 phút sau kem chống nắng
- Đốt nhang trừ muỗi/côn trùng vào buổi tối ở những khu vực được lưu thông không khí tốt
- Ngủ ở những nơi có cửa sổ và cửa ra vào có tấm lưới chắn. Sử dụng điều hòa không khí nếu có
- Ngủ trong màn chống muỗi có mắt lưới nhỏ còn nguyên vẹn, không bị rách hoặc thủng lỗ lớn và đã được phun thuốc diệt côn trùng. Dắt màn chống muỗi xuống dưới đệm trước khi trời tối mỗi ngày, hoặc làm việc đó trước tiên vào buổi sáng, để ngăn muỗi chui vào giường của bạn. Màn chống muỗi rất quan trọng nếu bạn không thể ngăn muỗi vào phòng
- Phun thuốc diệt côn trùng trong nhà vào buổi tối
- Sử dụng mỹ phẩm và đồ vệ sinh cá nhân không có mùi thơm. Sản phẩm có mùi thơm thu hút muỗi

Khi bạn trở về nhà

Thuốc chống sốt rét không ngăn muỗi đốt hoặc ngăn ký sinh trùng xâm nhập vào cơ thể bạn, nhưng nó ngăn không cho ký sinh trùng sinh sôi.

Bạn phải tiếp tục dùng thuốc chống sốt rét cho đến khi hết thuốc, ngay cả sau khi bạn trở về Canada. Khoảng thời gian tùy thuộc vào loại thuốc bạn được kê đơn và liệu bạn trở về nhà hay đi đến một địa điểm khác. Nếu bạn không dùng thuốc trong thời gian khuyến nghị, ký sinh trùng có thể bắt đầu sinh sôi trong máu của bạn và khiến bạn bị bệnh.

Ngay cả khi dùng thuốc chống sốt rét, vẫn có khả năng nhỏ bị mắc bệnh, đôi khi vài tháng sau đó. Nếu bạn bị sốt trong vòng 1 năm sau khi trở về nhà, hoặc các triệu chứng khác như nhức đầu liên tục, đau cơ và suy nhược, nôn/ói mửa hoặc tiêu chảy, hãy nói ngay với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về chuyến đi của bạn. Bệnh sốt rét có thể điều trị khi được chẩn đoán sớm và điều trị kịp thời, điều này cũng có thể ngăn ngừa các biến chứng nghiêm trọng.

Tôi có thể làm thế nào để tự bảo vệ mình tránh mắc bệnh sốt rét nếu tôi đang mang thai?

Ảnh hưởng của bệnh sốt rét nghiêm trọng hơn đối với phụ nữ mang thai và trẻ sơ sinh đang phát triển, bao gồm nguy cơ sảy thai, thai chết lưu và tử vong cho người mẹ và trẻ sơ sinh.

Phụ nữ mang thai không được dùng một số loại thuốc chống sốt rét và nên tránh đi đến những khu vực nơi họ cần dùng thuốc chống sốt rét. Nếu bạn bắt buộc phải đi xa, hãy đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc một phòng khám dành cho người đi nước ngoài để tìm hiểu xem có loại thuốc chống sốt rét an toàn hay không. Bạn cũng nên cẩn thận để tránh bị muỗi đốt.

Hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu bạn bị sốt trong chuyến đi hoặc khi bạn trở về nhà.

Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #41g Người đi Nước ngoài đang Mang thai](#) và [HealthLinkBC File #41d Đi xa với Trẻ nhỏ](#).