

## Các Rủi Ro Cho Sức Khỏe Ở Nơi Hoang Dã Health Risks in the Wilderness

Nếu quý vị du lịch đến hoặc đi bộ đường dài trong vùng hoang dã, quý vị nên biết một số điều rủi ro cho sức khỏe. Hãy chắc chắn quý vị có chuẩn bị cho hoạt động quý vị đang làm hoặc quý vị sẽ đi đâu. Hãy luôn luôn sử dụng các đường mòn, lối đi có đánh dấu rõ ràng khi đi bộ đường dài và chắc chắn đi theo các con đường đó để tránh bị lạc.

### Tôi có thể chuẩn bị cho việc đi ở vùng hoang dã như thế nào?

#### 3 chữ T để sống còn nơi hoang dã

Cho dù hoạt động của quý vị là trong thời gian mùa hè hoặc mùa đông, trên đất liền hoặc dưới nước, hãy nhớ ba chữ T và làm theo các bước đơn giản này:

#### Lập kế hoạch cho chuyến đi (Trip Planning)

- Lập kế hoạch tuyến đường đi của quý vị
- Biết địa hình và các điều kiện, tình trạng
- Kiểm tra thời tiết
- Luôn luôn điền một bản kế hoạch chuyến đi. Truy cập trang mạng AdventureSmart tại [www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#tripplanning](http://www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#tripplanning)

#### Huấn luyện (Training)

- Thu thập kiến thức và các kỹ năng quý vị cần trước khi đi
- Biết và không làm những gì vượt hơn khả năng của quý vị

#### Mang theo những thứ thiết yếu (Taking the Essentials)

Luôn luôn mang theo những thứ thiết yếu và biết làm thế nào để sử dụng chúng:

- Đèn pin
- Túi đồ nghề để tạo lửa
- Dụng cụ báo hiệu (có nghĩa là còi tu huyết)
- Mang thêm thực phẩm và nước
- Mang thêm quần áo
- Các thiết bị dẫn đường/liên lạc
- Túi sơ cứu
- Mền/chỗ trú ẩn khẩn cấp
- Dao loại bỏ túi
- Bảo vệ chống nắng

Thêm bất cứ trang bị cụ thể nào cho hoạt động quý vị chọn, theo mùa và địa điểm. Để biết thêm thông tin, xin xem [www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#takingtheessentials](http://www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#takingtheessentials).

### Các mẹo vặt nào khác nên xét đến?

#### Đi với một người bạn đồng hành

Một người bạn đồng hành có thể giúp quý vị một tay để vượt qua các khó khăn hoặc các trường hợp khẩn cấp.

#### Hãy chuẩn bị

Hãy chắc chắn tất cả những người đi cùng quý vị hiểu phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp.

#### Đừng chỉ đơn thuần lệ thuộc vào kỹ thuật

Máy móc hư hỏng hoặc không nhận được tín hiệu là điều rất có thể xảy ra ở ngoài trời. Hãy nghĩ đến việc mang theo một tấm bản đồ và la bàn để phòng hờ.

### Uống nước nơi hoang dã có an toàn hay không?

Quý vị không nên uống nước nơi hoang dã mà không xử lý nó trước. Các ký sinh trùng và một vài loại vi khuẩn tìm thấy có trong nước trên mặt đất, chẳng hạn như: hồ, suối và sông có thể làm nhiễm bẩn nước quý vị dùng để uống, ăn hoặc vui chơi, giải trí.

Nước chưa xử lý ở nơi hoang dã có thể gây các hậu quả cho sức khỏe chẳng hạn như tiêu chảy, đau quặn bụng, buồn nôn và/hoặc ói mửa, sụt cân và mệt mỏi kéo dài cho tới một vài tuần. Người và một số thú nuôi và thú hoang có thể mang các ký sinh trùng và vi khuẩn này trong mình.

Chất lượng và sự an toàn của nước cũng có thể bị ảnh hưởng bởi những người không giữ vệ sinh đúng mức nơi hoang dã. Nếu không có sẵn các tiện nghi nhà vệ sinh, phân người nên được chôn cách xa khỏi sông, suối và các nguồn nước khác.

Khi ở nơi hoang dã hoặc hẻo lánh, quý vị có thể dùng nước để uống hoặc đánh răng bằng cách:

- Đun sôi nước ít nhất 1 phút. Ở các độ cao trên 2,000 thước (6,500 feet), đun sôi nước ít nhất 2 phút để khử trùng. Nước sôi ở nhiệt độ thấp hơn khi ở các nơi cao hơn
- Lọc nước thông qua một thiết bị cơ khí loại được xếp hạng lọc cho tới cỡ 1 micron hoặc cỡ hạt nhỏ hơn
- Lọc nước bằng hóa chất trước khi dùng

Thuốc tẩy không có tác dụng giết chết các ký sinh trùng *Giardia* (sốt hải ly) hoặc *Cryptosporidium*. Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #49b Khử Trùng Nước Uống](#), [HealthLinkBC File #10 Nhiễm Ký Sinh Trùng Giardia Uống](#), và [HealthLinkBC File #48 Nhiễm Trùng Cryptosporidium](#).

## Tôi có thể làm gì để giữ an toàn nếu có thú hoang trong khu vực?

Chúng ta phải tôn trọng điều thực tế rằng vùng hoang dã là nơi sinh sống của thú hoang. Là du khách chúng ta phải làm phần của mình để giúp bảo tồn vùng môi sinh thiên nhiên của thú. Thú có thể phản ứng không lường trước được và nguy hiểm nếu quý vị đến quá gần, nhất là gấu và nai cái Bắc Mỹ (moose) có con đi chung. Hãy tìm hiểu về các loài thú và đời sống hoang dã tại khu vực quý vị sẽ đến thăm. Kiểm tra xem có tin nào cho biết có thú hoang ở đó hay không trước khi vào nơi sinh sống của chúng. Các nhân viên phụ trách công viên, các nhân viên kiểm lâm, và thậm chí các bảng hiệu dựng ở phía đầu của đường mòn có thể giúp. Hãy tỉnh táo và để ý đến thú hoang và các dấu hiệu cho thấy có thú.

Khi đến thăm các khu vực hoang dã, đừng tìm cách cho bắt cứ thú hoang nào ăn hoặc sờ tay vào thú. Nên đặc biệt thận trọng để tránh tiếp xúc với bất cứ thú nào trông có vẻ bị bệnh hoặc thú chết. Nên nhớ thú hoang có thể mang trong người nhiều bệnh khác nhau. Nếu một con thú hoang cắn hoặc cào vào người quý vị, hãy dùng nước rửa thật kỹ bất cứ vết thương nào và hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Quý vị có thể cần thuốc chủng ngừa bệnh sài uốn ván.

Bệnh dại là một bệnh rất nghiêm trọng có trong một số nhỏ phần trăm dơi tại B.C. Đừng sờ vào bất cứ con dơi nào dù sống hay chết. Nếu quý vị tiếp xúc với một con dơi, hãy rửa bất cứ các vết thương nào cho thật kỹ với xà phòng và nước ít nhất trong 15 phút dưới vòi nước chảy mạnh vừa phải. Báo cáo sự tiếp xúc trực tiếp nào với dơi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc báo ngay cho đơn vị y tế tại địa phương. Sự điều trị phải bắt đầu càng sớm càng tốt để ngăn ngừa bệnh dại có thể gây tử vong nếu không được chữa trị.

## Làm thế nào tôi có thể bảo vệ mình không bị bọ chét, ve và các côn trùng khác cắn?

Bọ chét và ve là các côn trùng nhỏ có thể cắn hoặc chui vào trong da quý vị để hút máu trước khi rớt ra. Chúng có thể mang và truyền một số bệnh. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị bị bọ chét hay ve cắn.

Kiểm tra toàn thân quý vị xem có ve hay không, kể cả các nếp gấp ở da. Nếu quý vị tìm thấy một con ve bám vào da, cách tốt nhất để gỡ nó ra là dùng nhíp để gấp ra. Kéo nó ra nhẹ, kéo ra và kéo thẳng lên. Nếu miệng của nó bám sâu vào trong da, một chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể phải gỡ con ve ra. Rửa vết thương nơi bị cắn cho thật kỹ bằng nước khử trùng và xà phòng. Không dùng tay để chạm vào con ve. Quý vị có thể muốn giữ lại con ve trong một túi nhựa nhỏ hoặc một lọ thủy tinh để nộp nó làm xét nghiệm thông qua chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Đặt một cục bông gòn có hơi ẩm của nước vào đồ đựng để giữ nó còn sống. Nếu quý vị bị sốt hoặc khu vực chung quanh chỗ bị cắn bị nhiễm trùng, con ve sau này sẽ giúp để quyết định cách thức điều trị cho quý vị. Hãy gặp một chuyên viên chăm sóc

sức khỏe nếu bất cứ bệnh tật nào xảy ra một vài tuần sau khi bị ve cắn.

Các vết cắn khác của côn trùng cũng có thể gây các sự lo ngại. Một số người có thể bị phản ứng nghiêm trọng do bị ong và ong vò vẽ chích. Nếu quý vị bị dị ứng với các vết cắn của ong và ong vò vẽ, quý vị nên mang theo thuốc thích hợp do bác sĩ kê toa cho quý vị.

Muỗi có thể mang siêu vi trùng West Nile hoặc các siêu vi trùng gây bệnh khác. Để bảo vệ tránh bị côn trùng cắn, kể cả ve, hãy dùng thuốc chống côn trùng có chứa chất DEET để thoa tất cả những phần da và quần áo nào lộ ra ngoài. Để bảo vệ chống muỗi cắn, hãy mặc quần áo rộng, có màu sáng, áo dài tay và quần dài nhất là vào sáng sớm hoặc chiều tối khi có nhiều muỗi nhất.

Nếu quý vị có bất cứ điều gì lo ngại về việc bị côn trùng cắn, xin liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc gọi **8-1-1** để hỏi ý tá chính ngạch.

## Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về sức khỏe và sự an toàn đối với thú vật và côn trùng, xin xem:

- [HealthLinkBC File #01 Ve Cắn và Bệnh](#)
- [HealthLinkBC File #07a Bệnh Dại](#)
- [HealthLinkBC File #88 Siêu Vi Trùng West Nile](#)
- [HealthLinkBC File #96 Thuốc Chống Côn Trùng và DEET](#)

Để biết thêm thông tin về sức khỏe và sự an toàn nơi hoang dã, xin xem:

- [HealthLinkBC File #26 An Toàn Ngoài Nắng cho Trẻ Em](#)
- [HealthLinkBC File #47 Các Sự Bùng Phát Tảo Xanh \(Vi Khuẩn Cyano\)](#)
- [HealthLinkBC File #52 Chứng Ngứa Của Người Bơi Lội](#)

Để biết thêm thông tin về sự an toàn ngoài trời, ngăn ngừa và chuẩn bị cho việc tìm kiếm và cứu hộ, và các đường nối mạng truyền thông xã hội để có các tin cập nhật mới nhất, xin truy cập [www.adventuresmart.ca](http://www.adventuresmart.ca)

Để biết thêm thông tin về các hoạt động và việc giải trí nơi hoang dã, xin truy cập BC Parks (Các Công Viên của BC) [www.env.gov.bc.ca/bcparks/](http://www.env.gov.bc.ca/bcparks/).



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.