



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 có một số rủi ro về sức khỏe và hãy chắc chắn quý vị luôn luôn chuẩn bị kỹ lưỡng cho hoạt động quý vị đang làm hoặc quý vị đi đâu. Hãy luôn luôn sử dụng các đường mòn, lối đi có đánh dấu tốt 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?

Có một số việc quý vị có thể làm để chuẩn bị cho việc đi ở vùng hoang dã chẳng hạn như:

- Biết các khả năng và các hạn chế về thể lực của quý vị và không vượt hơn những mức đó.
- Hãy bảo đảm quý vị có những kỹ năng đòi hỏi cho hoạt động đó.
- Hãy nghĩ đến việc theo học một khóa hoặc tập luyện thêm để chuẩn bị bản thân tốt hơn cho các loại hoạt động khác nhau ở vùng hoang dã.
- Dành thời gian lập kế hoạch trước chuyến đi dù chỉ là một chuyến đi bộ nhanh trên đường mòn trong rừng địa phương hoặc một chuyến mạo hiểm chèo thuyền nhiều ngày trên đại dương.
- Hoàn tất kế hoạch chuyến đi và giao kế hoạch đó cho một người có trách nhiệm.
- Mang theo đúng loại trang bị cho hoạt động và đúng theo mùa trước khi lên đường.
- Có và biết làm thế nào sử dụng 10 khí cụ thiết yếu để sinh tồn nơi hoang dã.

10 khí cụ thiết yếu để sinh tồn nơi hoang dã

Đây là những đồ dùng và khí cụ sẽ giúp quý vị chuẩn bị khi ở nơi hoang dã. Chúng bao gồm:

1. Các trợ cụ về phương hướng và liên lạc chẳng hạn như la bàn, bản đồ, các biểu đồ, thiết bị định vị cá nhân (PLB) hoặc các dụng cụ báo động khác như thiết bị định vị toàn cầu (GPS), điện thoại di động, và vô tuyến cầm tay (Hãy bảo đảm nạp điện đầy đủ cho tất cả các khí cụ)
2. Thêm thực phẩm và nước (mang theo khoảng 1 lít nước cho mỗi người)
3. Thêm quần áo như áo che mưa, che gió, chống nước và mũ vải không vành (toque)
4. Túi sơ cứu

5. Đèn bả, pin và bóng đèn dự phòng
6. Túi nhúm lửa nên bao gồm các diêm quẹt hoặc bật lửa không thấm nước, vật dụng mồi lửa hoặc đèn cầy
7. Dao bỏ túi
8. Vật che trú ẩn khẩn cấp chẳng hạn như tấm bạt màu cam hoặc túi rác lớn màu cam (Những thứ này cũng có thể được dùng làm dụng cụ báo hiệu)
9. Dụng cụ báo hiệu chẳng hạn như còi hoặc gương để báo hiệu cho những người tìm kiếm biết nếu quý vị bị lạc
10. Dụng cụ chống nắng chẳng hạn như mắt kiếng, thuốc chống nắng, và mũ

Thêm các thiết bị khác quý vị có thể mang theo:

- Giấy thích hợp
- Băng keo dán ống hoặc dây điện (duct tape) để sửa chữa dụng cụ
- Thuốc chống côn trùng và các đồ dùng vệ sinh cá nhân cần thiết khác

Đi từng nhóm 3 người trở lên bất cứ khi nào có thể được. Bằng cách này, nếu một người bị thương, 1 người có thể ở lại trong khi người kia có thể đi kêu cứu.

Nước nơi hoang dã có an toàn để uống hay không?

Quý vị không nên uống nước nơi hoang dã mà không xử lý nó trước. Các ký sinh trùng và một số vi khuẩn nào đó có thể gây tiêu chảy, làm đau quặn bụng, buồn nôn cà/hoặc ói mửa, sụt cân, và mệt mỏi kéo dài đến vài tuần. Các ký sinh trùng và vi khuẩn này có thể có ở người, cũng như ở một vài loại thú nuôi trong nhà và thú hoang. Chúng có thể lẫn vào trong bất cứ nước nào trên mặt đất, chẳng hạn như: hồ, lạch và sông, và có thể gây ô nhiễm nước mà con người dùng cả cho việc ăn uống, và giải trí.

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), hãy đun sôi nước ít nhất 2 phút để khử trùng. Nước sôi ở nhiệt độ thấp hơn khi ở một nơi có độ cao 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](#), và [HealthLinkBC File #48 Nhiễm Trùng Cryptosporidium](#).

Tôi có thể làm gì để được 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. Trong cương vị du khách chúng ta phải làm góp phần 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 thú hoang tại khu vực quý vị sẽ đến, và kiểm tra xem có tin nào cho biết có thú hoang ở đó trước khi mạo hiểm 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 ích. Hãy tinh táo và để ý đến thú hoang và các dấu hiệu cho thấy có thú.

Khi đến thăm các nơi hoang dã, đừng tìm cách cho bất cứ thú hoang nào ăn hoặc sờ vào thú. Nên đặc biệt thận trọng để tránh tiếp xúc với bất cứ thú nào có vẻ bị bệnh hoặc thú chết. Luôn luôn nhớ rằng thú hoang có thể mang theo nhiều bệnh khác nhau. Nếu quý vị bị một con thú hoang cắn hoặc cào vào người, 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 phải chích vắc-xin ngừa bệnh sài uốn ván.

Bệnh dại là một bệnh rất nghiêm trọng có ở một số ít loài tại B.C. Đừng sờ vào bất cứ con loài nào dù sống hay chết, và báo cáo bất cứ sự tiếp xúc nào với loài cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị biết. Sự điều trị phải bắt đầu càng sớm càng tốt để tránh bệnh dại có thể gây tử vong.

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 một phần vào trong da quý vị để hút máu trước khi nhả ra. Chúng có thể mang và truyền lây một số bệnh. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị bị bọ chét hay ve cắn.

Nếu quý vị thấy có ve đeo bám vào da, cách hay nhất để gỡ là dùng nhíp kéo ra. Kéo nhẹ nhàng thẳng lên để lấy ra. Nếu các phần của miệng ve ăn sâu vào da, chuyên viên chăm sóc sức khỏe có thể gỡ ve ra. Rửa kỹ nơi bị cắn bằng nước tiệt trùng và xà phòng. Đừng dùng ta bóc ve. Quý vị có thể bỏ ve vào một lọ nhựa hay thủy tinh nhỏ (với một miếng bông gòn ướt để giữ cho ve sống), để nhờ chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị đưa đi xét nghiệm. Nó sẽ giúp cho việc điều trị sau này nếu quý vị bị sốt hoặc bị nhiễm trùng nơi bị ve cắn. Hãy gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu bị bất cứ bệnh gì trong vài tuần sau khi bị ve cắn.

Các vết cắn khác của côn trùng cũng có thể gây sự lo ngại. Một số người có thể bị phản ứng nghiêm trọng do bị ong và ong vò vẽ. 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 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 #07 Bệnh Dại](#)
- [HealthLinkBC File #88 Siêu Vi Trùng West Nile](#)
- [HealthLinkBC File #96 Thuốc Chống Côn Trùng và Chất 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 #41a Khuyến Cáo về Sức Khỏe cho Người Du Lịch](#)
- [HealthLinkBC File #47 Tảo xanh Các Sự Bùng Phát \(Vi khuẩn Cyan\)](#)
- [HealthLinkBC File #52 Chứng Ngứa của Người Boi Lội](#)

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

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.

