



## Tại Sao Người Cao Niên Nên Chủng Ngừa Cúm Theo Mùa (Flu)

### Why Seniors Should Get the Seasonal Influenza (Flu) Vaccine

#### Người cao niên nên biết gì về thuốc chủng ngừa cúm theo mùa?

**Thuốc chủng ngừa cúm (hay flu) theo mùa là một cách an toàn và hiệu quả để giúp duy trì sức khỏe, ngừa bệnh, và ngay cả cứu mạng.** Khi lớn tuổi thì có thể có nhiều rủi ro bị các biến chứng hơn khi nhiễm cúm theo mùa. Vì lý do này, hàng năm người cao niên (từ 65 tuổi trở lên) nên chủng ngừa cúm theo mùa.

**Thuốc chủng cúm được cung cấp miễn phí cho người cao niên.** Hãy gọi cho bác sĩ hoặc trạm sức khỏe công cộng địa phương để chủng ngừa cúm theo mùa hàng năm.

**Thuốc chủng ngừa cúm rất an toàn.** Thuốc chủng ngừa cúm theo mùa không thể làm quý vị bị cúm. Thuốc này chứa các siêu vi khuẩn cúm đã chết nên không thể gây nhiễm cúm.

**Đa số mọi người đều không có triệu chứng gì sau khi chủng ngừa cúm.** Một số có thể bị tấy đỏ hoặc đau tại chỗ tiêm trong một hoặc hai ngày.

Một số người có thể thấy có các triệu chứng giống như bị cúm nhẹ, nhất là những người mới chủng ngừa lần đầu. Các triệu chứng này có thể gồm sốt nhẹ, nhức đầu và đau nhức cơ bắp, bắt đầu trong vòng từ 6 đến 12 tiếng và sẽ hết trong vòng 24 đến 48 tiếng. Các triệu chứng này nhẹ hơn nhiều và không kéo dài như khi bị nhiễm cúm thực sự.

#### Ai không nên chủng ngừa cúm theo mùa?

Hãy nói chuyện với y tá sức khỏe công cộng hoặc bác sĩ nếu quý vị:

- đã bị phản ứng đe dọa đến tính mạng khi chủng ngừa cúm trước đây, hoặc đối với bất cứ thành phần nào của thuốc chủng.
- bị dị ứng nặng với trứng

- bị Hội Chứng Guillain-Barré (GBS) trong vòng 8 tuần sau khi chủng ngừa cúm. GBS là một tình trạng hiếm xảy ra và có thể làm yếu và tê liệt các cơ bắp của cơ thể.

#### Khi nào người cao niên nên chủng ngừa cúm theo mùa?

Điều quan trọng là người cao niên nên chủng ngừa cúm theo mùa trước khi bắt đầu mùa cúm.

Trong năm 2009, thuốc chủng ngừa cúm theo mùa sẽ có vào giữa Tháng Mười cho người từ 65 tuổi trở lên. Muốn được bảo vệ hiệu quả nhất thì quý vị nên chủng ngừa cúm càng sớm càng tốt. Như vậy thì sẽ giúp cơ thể quý vị có đủ thì giờ - khoảng hai tuần - để tăng cường khả năng khả năng miễn nhiễm trước khi bắt đầu mùa cúm. Như vậy sẽ giúp cơ thể quý vị duy trì khả năng miễn nhiễm lúc cao điểm mùa cúm, thường là từ Tháng Mười Một đến Tháng Tư. Thuốc chủng ngừa cúm vẫn có thể bảo vệ nếu chủng vào bất cứ lúc nào trong mùa cúm, khi siêu vi khuẩn cúm theo mùa vẫn còn lan tràn.

Ngoài việc chủng ngừa cúm, người từ 65 tuổi trở lên cũng nên chủng ngừa bệnh phế cầu khuẩn. Thuốc chủng ngừa phế cầu khuẩn sẽ bảo vệ chống nhiễm trùng não, máu, phổi, hoặc tai. Chủng ngừa cúm và phế cầu khuẩn cùng lúc vẫn an toàn. Đa số mọi người chỉ cần một liều thuốc chủng ngừa phế cầu khuẩn chứ không cần thêm liều tăng cường.

#### Người cao niên có nên chủng ngừa đại dịch cúm hay không?

Người cao niên ít rủi ro nhiễm siêu vi khuẩn đại dịch cúm H1N1 hơn và nhiều rủi ro bị biến chứng từ cúm theo mùa hơn. Dựa trên các yếu tố này, người cao niên nên chủng ngừa cúm theo mùa trước hoặc cùng lúc chủng ngừa đại dịch cúm.

## Cúm là gì?

Cúm là nhiễm trùng mũi, cổ họng và phổi do một loại siêu vi khuẩn cúm gây ra.

Các triệu chứng có thể gồm sốt, nhức đầu, đau nhức cơ bắp, xổ mũi, đau cổ họng, hết sức mệt mỏi, và ho. Tuy cảm và những loại siêu vi khuẩn khác có thể gây ra các triệu chứng tương tự, các triệu chứng do siêu vi khuẩn cúm gây ra thường nặng hơn.

Quý vị có thể giảm bớt rủi ro bị cúm, hoặc lây sang người khác, bằng cách rửa tay thường xuyên, vắt khăn giấy đúng cách, ho và nháy mũi vào khuỷu tay thay vì vào bàn tay, ở nhà khi bị bệnh, và chủng ngừa cúm.

## Cúm lây như thế nào?

Cúm lây dễ dàng từ người này sang người khác khi ho, nháy mũi, hoặc tiếp xúc tận mặt. Siêu vi khuẩn này cũng có thể lan truyền khi một người tiếp xúc với những hạt li ti từ ho hoặc nháy mũi trên một người khác hoặc một vật nào đó rồi sờ vào mặt mình trước khi rửa tay sạch sẽ.

Các triệu chứng có thể bắt đầu khoảng một đến bốn ngày, hoặc trung bình là hai ngày, sau khi bị nhiễm siêu vi khuẩn cúm. Sốt và các triệu chứng khác có thể kéo dài 7 đến 10 ngày, và có thể bị ho và yếu người thêm một đến hai tuần nữa.

Người bị nhiễm có thể lây siêu vi khuẩn cúm sang người khác ngay cả trước khi họ cảm thấy bị bệnh. Người lớn bị nhiễm có thể lây siêu vi khuẩn sang người khác từ khoảng 1 ngày trước khi bắt đầu thấy có các triệu chứng và đến 5 ngày sau đó. Trẻ em có thể lây siêu vi khuẩn này sang người khác đến 21 ngày sau khi bắt đầu thấy các triệu chứng.

## Cúm có nguy hiểm hay không?

Quan ngại lớn nhất khi bị cúm theo mùa là cúm làm cho cơ thể bị yếu khả năng chống lại những loại nhiễm trùng khác. Sung phổi do vi trùng (nhiễm trùng phổi) là biến chứng thông thường nhất từ cúm, nhất là ở người cao niên. Cúm cũng có thể đưa đến các biến chứng khác cho những người bị bệnh tim, phổi hoặc những bệnh khác. Các biến chứng này đôi khi có thể làm chết người.

## Chủng Ngừa Cúm Theo Mùa cho Những Người Chăm Sóc

Những người chăm sóc và người tiếp xúc gần gũi với người cao niên nên chủng ngừa cả cúm theo mùa lẫn đại dịch cúm. Nếu họ quyết định không chủng cả hai loại cùng lúc thì họ nên chủng ngừa đại dịch cúm trước và sau đó không lâu là chủng ngừa cúm theo mùa.

## Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Người không hội đủ điều kiện chủng ngừa miễn phí thì có thể mua thuốc chủng. Muốn biết thêm chi tiết về thuốc chủng ngừa cúm, hãy đọc HealthLink BC File [#12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Theo Mùa](#).

Muốn biết thêm chi tiết về cúm hoặc nhiễm phế cầu khuẩn, hãy đọc các HealthLink BC Files sau đây:

[#12b Các Sự Kiện về Cúm \(Flu\)](#)

[#12c Chủng Ngừa Cúm \(Flu\): Các Sai Lầm và Sự Kiện](#)

[#12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Theo Mùa](#)

[#62b Thuốc Chủng Ngừa Phế Cầu Khuẩn Polysaccharide](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào [www.HealthLinkBC.ca](http://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.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY