

Tiêm chủng khi Đi nước ngoài cho Người Trưởng thành Travel Immunizations for Adults

Nếu bạn sắp đi nước ngoài, hãy đảm bảo bạn sẽ thảo luận về các kế hoạch đi nước ngoài với một đơn vị y tế công cộng, một phòng khám dành cho người đi nước ngoài hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn ít nhất 6 đến 8 tuần trước khi bạn khởi hành. Điều này rất quan trọng vì một số loại vắc-xin có thể mất vài tuần để có hiệu lực hoàn toàn, và một số loại khác có thể cần nhiều hơn 1 liều. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn sống ở vùng nông thôn nơi có thể không có nguồn cung vắc-xin. Hầu hết các loại vắc-xin cho người đi nước ngoài đều phải trả phí, và trong hầu hết các trường hợp, bạn cũng phải trả phí cho bác sĩ.

Hãy mang theo bản ghi của tất cả các loại vắc-xin bạn đã được chủng ngừa trước đây đến phòng khám dành cho người đi nước ngoài. Hãy giữ bản ghi các loại vắc-xin cho người đi nước ngoài mà bạn đã chủng ngừa và mang theo tài liệu này trong chuyến đi của bạn.

Tôi cần những loại vắc-xin nào nếu tôi dự định đi nước ngoài?

Những loại vắc-xin bạn cần tùy thuộc vào việc bạn sẽ đi đâu, bạn sẽ ở lại trong bao lâu và bạn sẽ đi bằng cách nào. Hãy đảm bảo rằng bạn đã được chủng ngừa đầy đủ các loại vắc-xin thông thường của mình thông qua chuyên gia chăm sóc sức khỏe thông thường của bạn.

Các loại vắc-xin sau đây là các loại thuốc chủng ngừa phổ biến được khuyến nghị cho người trưởng thành đi nước ngoài.

Vắc-xin ngừa bệnh Bại liệt

Bại liệt là một bệnh do nhiễm vi-rút gây ra. Mọi người bị nhiễm bệnh này do ăn thức ăn hoặc uống nước bị nhiễm phân. Bạn có thể cần một liều Vắc-xin ngừa bệnh Bại liệt Bất hoạt (Inactivated Polio Vaccine - IPV) nếu bạn đang đi đến các khu vực có bệnh bại liệt, chưa được chủng ngừa trước đó hoặc chưa được tiêm nhắc lại một lần chống lại bệnh bại liệt. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #13 Thuốc Chủng Ngừa Sốt BạiLiệt \(IPV\)](#).

Vắc-xin ngừa bệnh Viêm gan A

Viêm gan A là một bệnh do gan bị nhiễm vi-rút viêm gan A. Mọi người bị nhiễm bệnh này do ăn thức ăn hoặc uống nước bị nhiễm khuẩn. Một liều vắc-xin viêm gan A có thể cung cấp sự bảo vệ tốt trong thời gian ngắn. Liều vắc-xin thứ hai nên được tiêm sau đó để cung cấp sự bảo vệ suốt đời. Cũng có một loại vắc-xin kết hợp ngừa bệnh viêm gan A và B. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #33 Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Viêm Gan A](#).

Vắc-xin ngừa Sốt Thương hàn

Sốt Thương hàn là một bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng và đe dọa tính mạng do vi khuẩn thương hàn gây ra. Mọi người bị nhiễm bệnh này do ăn thức ăn hoặc uống nước bị nhiễm phân.

Có 2 loại vắc-xin ngừa bệnh thương hàn - loại uống (qua đường miệng) và loại tiêm/chích (bằng kim tiêm). Loại vắc-xin uống là một loạt các viên nang/viên con nhộng mà bạn uống tại nhà. Loại vắc-xin tiêm/chích là chỉ 1 liều tiêm/chích tại phòng khám dành cho người đi nước ngoài. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #41j Vắc-xin ngừa bệnh Thương hàn](#).

Vắc-xin ngừa bệnh Tiêu chảy và bệnh Thở tả thường gặp ở Người đi nước ngoài

Bệnh tiêu chảy và bệnh thở tả mà người đi nước ngoài thường mắc phải do 2 loại vi khuẩn khác nhau gây ra. Mọi người bị nhiễm các bệnh này do ăn thức ăn hoặc uống nước bị nhiễm khuẩn. Nhiễm trùng thở tả có thể đe dọa tính mạng nếu nặng và không được điều trị. Vắc-xin này có dạng lỏng. Bạn có thể uống vắc-xin này tại nhà dưới dạng một chuỗi các liều bằng cách hòa vào nước. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #41k Vắc-xin ngừa bệnh Tiêu chảy và bệnh Thở tả thường gặp ở Người đi nước ngoài](#).

Vắc-xin ngừa bệnh Cúm

Bệnh cúm (influenza, hay gọi tắt là flu) là một bệnh nhiễm trùng ở mũi, họng và phổi do vi-rút cúm gây ra. Bệnh cúm lây lan dễ dàng từ người này sang người

khác thông qua việc ho, hắt hơi, hoặc tiếp xúc trực tiếp. Vắc-xin này được khuyến nghị nếu bạn dự định đi nước ngoài trong mùa cúm. Mùa cúm thường kéo dài từ tháng 11 đến tháng 4 ở Bắc bán cầu, và từ tháng 4 đến tháng 10 ở Nam bán cầu. Mùa cúm kéo dài quanh năm ở các vùng nhiệt đới. Người trưởng thành thường được tiêm/chích một liều vắc-xin. Đôi khi trẻ em được tiêm/chích 2 liều. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #12d Vắc-xin Cúm Bất hoạt](#).

Vắc-xin ngừa bệnh Viêm gan B

Viêm gan B là một bệnh do gan bị nhiễm vi-rút viêm gan B. Bệnh này lây lan khi quan hệ tình dục không được bảo vệ hoặc dùng chung kim tiêm. Trong một số trường hợp hiếm hoi, bệnh này có thể lây lan qua các sản phẩm máu bị nhiễm khuẩn.

Viêm gan B có thể gây tổn thương gan vĩnh viễn. Nó cũng là nguyên nhân chính gây ra bệnh ung thư gan, bệnh này có thể gây tử vong. Khuyến nghị tiêm/chích vắc-xin này nếu bạn dự định ở lại 6 tháng hoặc lâu hơn ở một quốc gia nơi có nhiều người mắc bệnh viêm gan B. Vắc-xin này cũng được khuyến nghị nếu bạn dự định có quan hệ tình dục hoặc tiếp xúc với máu của cư dân địa phương. Bạn sẽ được tiêm/chích vắc-xin này dưới dạng một chuỗi gồm 2 hoặc 3 liều. Có vắc-xin kết hợp chống viêm gan A và B. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #25a Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Viêm Gan B](#).

Vắc-xin ngừa bệnh Viêm não Nhật Bản

Viêm não Nhật Bản là một bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng và đe dọa tính mạng do vi-rút gây ra. Bệnh này lây lan qua vết đốt của muỗi bị nhiễm bệnh. Vắc-xin này đôi khi được khuyến nghị cho những người đi đến các vùng nông thôn của một số nước châu Á. Bạn sẽ được tiêm/chích vắc-xin này dưới dạng một chuỗi 2 liều hoặc mũi tiêm/chích cách nhau từ 7 đến 28 ngày. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #41h Vắc-xin ngừa bệnh Viêm não Nhật Bản](#).

Vắc-xin ngừa bệnh Viêm màng não mô cầu

Viêm màng não mô cầu là một bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng và đe dọa tính mạng do vi khuẩn não mô cầu gây ra. Nhiễm trùng này có thể lây lan từ người này sang người khác qua việc ho, hắt hơi hoặc tiếp xúc trực tiếp. Nó cũng có thể lây lan qua nước bọt hoặc khạc nhổ khi người ta dùng chung những thứ như thức ăn và đồ uống.

Vắc-xin này được khuyến nghị cho những người đi nước ngoài có tiếp xúc gần với cư dân địa phương ở những khu vực thường xảy ra dịch bệnh. Những khu vực này có thể thay đổi, nhưng thường bao gồm một số khu vực ở Châu Phi và Trung Đông. Việc tiêm phòng là bắt buộc khi đi đến Mecca (cho cuộc "hành hương" - "Hajj" - hàng năm), ít nhất 10 ngày trước khi nhập cảnh vào Ả-rập Xê-út. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #23a Thuốc Chủng Ngừa Liên Hợp Chống Bệnh Viêm Não Loại C \(Men-C\)](#) và [HealthLinkBC File #23b Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Viêm Não Hóa Tri Bón](#).

Vắc-xin ngừa bệnh Đại

Bệnh dại là một bệnh nhiễm trùng não do vi-rút lây lan qua vết cắn hoặc vết cào của động vật bị nhiễm bệnh. Việc chủng ngừa được khuyến nghị cho những người đi ra nước ngoài có nguy cơ tiếp xúc với bệnh dại. Điều này bao gồm những du khách sẽ ở lại một tháng hoặc lâu hơn ở những khu vực có nguy cơ mắc bệnh dại cao. Các ví dụ bao gồm một số khu vực của Châu Mỹ Latinh, Đông Nam Á, Ấn Độ và Châu Phi. Trẻ em đi nước ngoài đặc biệt dễ gặp rủi ro do trẻ có xu hướng thích sờ hoặc chơi với động vật hoang dã hoặc động vật lang thang. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #07a Bệnh Dại](#).

Vắc-xin ngừa bệnh Sốt Vàng da

Sốt Vàng da là một bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng và đe dọa tính mạng do vi-rút gây ra. Bệnh này lây lan qua vết đốt của muỗi bị nhiễm bệnh. Bệnh này xuất hiện ở các khu vực nhiệt đới của Châu Phi, Trung và Nam Mỹ.

Vắc-xin này gồm một liều và phải được tiêm/chích ít nhất 10 ngày trước khi bạn đi đến một khu vực nhiệt đới. Tại phòng khám dành cho người đi nước ngoài, bạn sẽ nhận được một tài liệu được đóng dấu gọi là Giấy chứng nhận Quốc tế về Chủng ngừa Chống lại bệnh Sốt Vàng da (International Certificate of Vaccination Against Yellow Fever). Văn bản này là giấy tờ chính thức và là yêu cầu pháp lý để nhập cảnh vào một số nước. Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #41i Vắc-xin ngừa bệnh Sốt Vàng da](#).

Để Biết thêm Thông tin

Để biết danh sách những loại vắc-xin dành cho người đi nước ngoài bạn nên cân nhắc khi đi một nước cụ thể, hãy truy cập Cơ quan Y tế Công cộng Canada

(Public Health Agency of Canada):
<https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/vaccines>.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng 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 truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.