

## Thuốc Chủng Ngừa Cúm (Flu) Influenza (Flu) Vaccine

Chủng ngừa đã cứu được nhiều sinh mạng tại Canada trong 50 năm qua hơn bất cứ biện pháp nào khác về sức khỏe.

### Thuốc chủng ngừa cúm là gì?

Thuốc chủng ngừa cúm bảo vệ chống các loại siêu vi khuẩn gây cúm, thường được gọi là 'flu'. Thuốc chủng ngừa không bảo vệ chống các loại siêu vi khuẩn hoặc vi trùng gây cảm hoặc đau bụng, chẳng hạn như 'stomach flu' ('đau bụng'). Thuốc chủng ngừa này được Bộ Y Tế Canada phê chuẩn.

Tại BC, mỗi năm thuốc chủng ngừa bắt đầu có từ Tháng Mười hoặc đầu Tháng Mười Một. Tốt nhất là chủng ngừa cúm vào cuối Tháng Mười Một để cơ thể có đủ thời gian - khoảng hai tuần - để tăng cường khả năng miễn nhiễm trước khi bắt đầu mùa cúm. Tuy nhiên, thuốc chủng ngừa cúm cũng có thể bảo vệ nếu chủng vào bất cứ lúc nào trong mùa cúm, thông thường từ Tháng Mười Một đến Tháng Tư.

### Ai nên chủng ngừa?

Tại BC, thuốc chủng ngừa cúm được cung cấp miễn phí cho những người sau đây.

#### Những người dễ bị bệnh nặng vì cúm:

- Trẻ em từ 6-23 tháng
- Phụ nữ có thai vào tam cá nguyệt thứ ba của thai kỳ trong mùa cúm
- Người cao niên từ 65 tuổi trở lên
- Trẻ em và thiếu niên đang dùng Aspirin® hoặc ASA lâu dài
- Trẻ em và người lớn có những bệnh nào đó, gồm:
  - Bệnh tim hoặc phổi cần được chăm sóc y tế thường lệ, gồm cả suyễn, bệnh nghẽn phổi kinh niên, xơ nang
  - Bệnh thận, tiểu đường, ung thư, thiếu máu, hoặc yếu hệ thống miễn nhiễm
  - Những người có các quan ngại về sức khỏe gây khó thở, nuốt, hoặc dễ bị nghẹn thức ăn hoặc thức uống (gồm những người bị hư não nặng,

bị thương cột sống, giập kính hoặc các chứng rối loạn thần kinh cơ bắp).

#### Những người có thể truyền hoặc lây cúm sang người dễ bị rủi ro bệnh nặng vì cúm, gồm:

- Bác sĩ, y tá và các chuyên viên chăm sóc khác làm việc trong bệnh viện, chăm sóc nội trú, sinh sống có trợ giúp hoặc các cơ sở tập thể khác
- Những người trong nhà và người chăm sóc và người giữ trẻ ở tuổi dưới 24 tháng
- Những người sống trong nhà với người có nhiều rủi ro
- Những người sinh sống hoặc làm việc trong môi trường khóa kín như các cơ sở cải huấn.

#### Những người khác:

- Những người cung cấp các dịch vụ cộng đồng thiết yếu, như cảnh sát, nhân viên cứu hỏa và nhân viên cứu thương
- Nông gia và những người khác làm việc với gà vịt hoặc heo.

Thuốc chủng ngừa này được chủng một liều hay mũi tiêm. Trẻ em dưới 9 tuổi chưa bao giờ được chủng ngừa cúm cần hai liều. Điều này rất quan trọng để bảo đảm thuốc chủng bảo vệ được các em.

Cũng nên chủng thuốc này, nhưng không được cung cấp miễn phí, cho người khỏe mạnh từ 2 đến 64 tuổi. Bất cứ người nào không hội đủ điều kiện được chủng ngừa cúm miễn phí có thể mua thuốc chủng ngừa này tại một số trạm sức khỏe công cộng, phòng mạch bác sĩ và phòng y tế. Một số hãng sở cũng cung cấp thuốc chủng miễn phí cho nhân viên.

### Các Lợi Ích của Thuốc Chủng Ngừa Cúm

Thuốc chủng ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ chống nhiễm cúm, một căn bệnh nghiêm trọng và đôi khi làm chết người. Khi quý vị chủng ngừa là cũng giúp bảo vệ những người khác.

## Các Phản Ứng Có Thể Xảy Ra sau khi Chủng Ngừa

Các loại thuốc chủng rất an toàn. Chủng ngừa an toàn hơn nhiều so với bị bệnh cúm.

Các phản ứng thông thường với thuốc chủng có thể gồm đau nhức, tấy đỏ và sưng tại chỗ tiêm chủng. Ở một số người, các triệu chứng có thể là sốt nhẹ, nhức đầu và đau nhức cơ bắp bắt đầu từ 6 đến 12 tiếng sau khi chủng ngừa và kéo dài khoảng 1 đến 2 ngày. Thuốc chủng ngừa cúm không thể gây cúm vì không có chứa siêu vi khuẩn sống.

Có thể cho uống Acetaminophen hoặc Tylenol® nếu bị sốt hoặc đau nhức. KHÔNG nên cho bất cứ người nào dưới 20 tuổi uống ASA or Aspirin® vì rủi ro bị Hội Chứng Reye.

Điều quan trọng là ở lại phòng chủng ngừa 15 phút sau khi chủng bất cứ loại thuốc gì vì có thể xảy ra phản ứng vì dị ứng như sốc đe dọa đến mạng sống tuy rất hiếm khi xảy ra. Phản ứng này có thể gồm phát ban, khó thở, hoặc sưng cổ họng, lưỡi hoặc môi. Nếu bị phản ứng này sau khi rời phòng chủng, hãy gọi số 911 hoặc số khẩn cấp địa phương. Phản ứng này có thể điều trị được, và xảy ra cho dưới một người trong mỗi một triệu người chủng ngừa.

**Hãy trình báo các phản ứng nghiêm trọng hoặc bất ngờ cho y tá sức khỏe công cộng hoặc bác sĩ.**

Trong mùa cúm năm 2000, một số người chủng ngừa cúm bị một phản ứng được gọi là hội chứng mắt-hô hấp (ORS). ORS làm mắt đỏ, và một số người bị ho, đau cổ họng hoặc bị các triệu chứng về hô hấp. Đa số những người bị ORS đều có thể chủng ngừa lại an toàn và không thấy có nhiều trường hợp nào như thế được trình báo kể từ năm 2000. Tuy nhiên, những người đã bị phản ứng nặng nên hỏi bác sĩ hoặc trạm sức khỏe công cộng trước khi chủng ngừa cúm nữa.

### Ai không nên chủng ngừa?

Hãy hỏi 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 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
- Quý vị bị dị ứng nặng với trứng.

Trẻ em dưới 6 tháng không nên chủng ngừa cúm vì không được biết là thuốc chủng có hiệu quả ở tuổi này.

### Cúm là gì?

Cúm, thường được gọi là ‘flu’, là tình trạng nhiễm trùng mũi, cổ họng và phổi do siêu vi khuẩn cúm gây ra. Người bị cúm cũng dễ bị các tình trạng nhiễm trùng khác, gồm cả sưng phổi do siêu vi khuẩn hoặc vi trùng gây ra (nhiễm trùng phổi). Tại Canada, hàng năm ước tính có đến 7,000 người chết vì cúm và các biến chứng.

Cúm lây dễ dàng từ người này sang người khác khi ho, nhảy mũi, hoặc tiếp xúc gần đối mặt. Siêu vi khuẩn này cũng có thể lan truyền khi một người sờ vào một vật nào đó bị nhiễm siêu vi khuẩn cúm rồi sờ vào chính miệng hoặc mũi của mình.

### Ứng Thuận của Vị Thành Niên Chín Chắn

Sẽ có nỗ lực xin phép cha mẹ hoặc người giám hộ ứng thuận trước khi chủng ngừa, Trẻ em dưới 19 tuổi hiểu được các rủi ro và lợi ích có thể ứng thuận hoặc từ chối chủng ngừa, bất luận ý muốn của cha mẹ hoặc người giám hộ như thế nào. Cha mẹ/người giám hộ và các con vị thành niên nên thảo luận về chủng ngừa trước, và hỏi y tá hoặc bác sĩ nếu có bất cứ thắc mắc nào.

**Muốn biết thêm các đề tài BC HealthFile, hãy đến [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm), hoặc đến phòng sức khỏe công cộng địa phương.**

**Hãy gọi cho BC NurseLine để nói chuyện với một y tá chính thức, 24 giờ mỗi ngày:**

- Tại Greater Vancouver, gọi số 604-215-4700
- Trong BC, gọi số miễn phí 1-866-215-4700
- Người điếc và lảng tai, gọi số 1-866-889-4700
- Có dịch vụ từ 5 giờ chiều đến 9 giờ sáng mỗi ngày
- Có dịch vụ thông dịch cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

**Hãy đến BC HealthGuide Trên Mạng – có nhiều tin tức về sức khỏe đáng tin cậy tại [www.bchealthguide.org/](http://www.bchealthguide.org/)**