

# HÃY LUÔN KHỎE MẠNH, HÃY GIỮ GÌN SỨC KHỎE. HÃY CHẮC CHẮN LÀ QUÝ VỊ ĐƯỢC BẢO VỆ TRONG MÙA ĐÔNG LÀ THỜI ĐIỂM QUAN TRỌNG

**Luôn cập nhật các mũi chủng ngừa sẽ giúp quý vị luôn khỏe mạnh trong mùa đông, để quý vị có thể giữ gìn sức khỏe và tận hưởng mùa đông tới là điều quan trọng.**

Những người từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ cao hơn bị bệnh nặng do các vi rút đường hô hấp gây ra như cúm, COVID-19 và vi rút hợp bào hô hấp (RSV). Khi chúng ta già đi, hệ miễn dịch thay đổi, làm tăng nguy cơ bị bệnh nặng và phải nhập viện.

Vi rút cúm và COVID-19 tiếp tục thay đổi theo thời gian còn vi rút RSV cũng có thể gây ra bệnh hô hấp nghiêm trọng ở người cao tuổi.

Tất cả các vắc xin hiện có ở Úc đều được thử nghiệm kỹ lưỡng để đảm bảo vắc xin an toàn và có công hiệu tốt. Chủng ngừa là cách tốt nhất để giảm nguy cơ bị bệnh nặng trong mùa đông này.

## Thông tin về bệnh cúm

Cúm là bệnh nhiễm vi rút truyền nhiễm nghiêm trọng hơn bệnh cảm lạnh thông thường. Người bị nhiễm cúm có thể dẫn tới bị bệnh nặng và phải nhập viện. Những người có bệnh nền lại càng dễ mắc bệnh và có nguy cơ cao hơn.

Bởi vì vi rút cúm thay đổi hàng năm, nên được khuyến nghị là quý vị hãy chủng ngừa hàng năm. Vắc xin cúm nên được tiêm tốt nhất trước mùa đông.

Chủng ngừa cúm được miễn phí dưới Chương trình Chủng ngừa Quốc gia cho những người từ 65 tuổi trở lên, là những người có thẻ Medicare hoặc hội đủ điều kiện nhận thẻ Medicare.

## Thông tin về COVID-19

COVID-19 là bệnh đường hô hấp rất dễ lây lan qua không khí khi người bị nhiễm bệnh thở, nói chuyện, ho hoặc hắt hơi.

Chủng ngừa COVID-19 thường xuyên là cách tốt nhất để duy trì sự bảo vệ để quý vị không bị bệnh nặng, tránh phải nhập viện và tử vong. Chủng ngừa đặc biệt quan trọng đối với người cao tuổi.

- Những người từ 65 tới 74 tuổi được khuyến nghị nên chủng ngừa COVID-19 miễn phí mỗi 12 tháng.
- Những người từ 75 tuổi trở lên được khuyến nghị nên chủng ngừa một liều COVID-19 miễn phí mỗi 6 tháng.

Vắc xin COVID-19 được Chính phủ Úc cung cấp miễn phí, bất kể là quý vị có thẻ Medicare hay không và bất kể tình trạng thị thực của quý vị.

## Thông tin về RSV

RSV là loại vi rút truyền nhiễm phổ biến lây nhiễm vào đường hô hấp và phổi. Bệnh lây qua các giọt nước khi người nhiễm bệnh nói chuyện, ho hoặc hắt hơi. RSV có thể rất nghiêm trọng cho người cao tuổi.

Hiện nay, khuyến nghị mọi người nên tiêm một liều vắc xin RSV duy nhất. Dự tính là sự bảo vệ sẽ kéo dài ít nhất 2 năm, dựa trên bằng chứng hiện tại.

Kể từ ngày 15 tháng Năm 2026, nếu quý vị từ 75 tuổi trở lên và có thẻ Medicare hay là người hội đủ điều kiện nhận thẻ Medicare, quý vị có thể tiêm vắc xin RSV miễn phí dưới Chương trình Chủng ngừa Quốc gia. Chủng ngừa giúp quý vị bảo vệ mình trong những tháng lạnh hơn, là khi hầu hết các ca bệnh RSV xảy ra.

## Tôi tới đâu để được tiêm các mũi chủng ngừa mùa đông

Chủng ngừa ngay tại địa phương rất dễ. Bác sĩ hoặc dược sĩ đều có thể tiêm chủng cho quý vị. Rất nhiều hiệu thuốc có dịch vụ chủng ngừa qua hệ thống đặt lịch hẹn dễ dàng và hoặc đến mà không cần hẹn trước. Nếu quý vị ở trong các cơ sở chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc người cao niên cũng sẽ hỗ trợ để giúp quý vị được tiêm chủng.

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ nếu quý vị có bất cứ câu hỏi gì về vắc xin nào được khuyến nghị cho quý vị và tới đâu để được tiêm các mũi này.

## Tìm thời gian tốt nhất để chủng ngừa

Các vi rút mùa đông hoạt động mạnh nhất vào thời gian giữa tháng Sáu và tháng Chín ở Úc. Để được sự bảo vệ tốt nhất, hãy chủng ngừa vào thời gian từ tháng Ba hoặc tháng Tư trở đi.

Quý vị có thể tiêm vắc xin cúm, vắc xin COVID-19 và RSV cùng một lúc, hoặc tiêm các mũi này vào những lần khác nhau.

## Hãy nói chuyện với chuyên viên y tế và đặt lịch hẹn chủng ngừa cho mình hôm nay

Các cơ sở cung cấp chủng ngừa bao gồm:



Bác sĩ gia đình (GP), và phòng mạch đa khoa (GP)



Các hiệu thuốc có tham gia



Các phòng chủng ngừa của hội đồng thành phố (có tại một số tiểu bang và vùng lãnh thổ)



Các trung tâm y tế cộng đồng



Nhà cung cấp chủng ngừa cho cơ sở chăm sóc cao niên (cho những người sống ở nhà dưỡng lão).

Nếu không thạo tiếng Anh, quý vị có thể yêu cầu có thông dịch viên khi nói chuyện với chuyên viên y tế. Quý vị cũng có thể có người nhà, người bạn hoặc người chăm sóc đi cùng để hỗ trợ mình.



Để có thêm thông tin, truy cập [health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources](https://health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources)