

## Ai nên chủng ngừa cúm?

Bất kỳ ai từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên chủng ngừa cúm để giảm nguy cơ bị cúm. Theo Chương trình Tiêm chủng Toàn quốc (National Immunisation Program), những thành phần dưới đây hội đủ điều kiện được chủng ngừa cúm miễn phí:

- Người từ 65 tuổi trở lên
- Phụ nữ mang thai (thai ở bất kỳ giai đoạn nào)
- Tất cả những người thổ dân và dân đảo Torres Strait từ 6 tháng tuổi trở lên
- Tất cả trẻ em từ 6 tháng đến dưới 5 tuổi\*
- Người từ 6 tháng tuổi trở lên bị một số vấn đề sức khỏe nhất định khiến họ dễ dàng bị cúm nặng và các biến chứng cúm.

*\*Ở một số tiểu bang và lãnh thổ, trẻ em lớn tuổi hơn cũng có thể được chủng ngừa cúm miễn phí. Hãy tiếp xúc với bác sĩ gia đình (GP) hoặc truy cập trang mạng Bộ Y tế tiểu bang hoặc lãnh thổ nơi quý vị cư ngụ để tìm hiểu chi tiết.*

Nếu không hội đủ điều kiện được chủng ngừa miễn phí, quý vị cũng có thể mua vắc-xin cúm. Hãy tiếp xúc với bác sĩ gia đình (GP) hoặc dịch vụ tiêm chủng để biết thêm thông tin.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm thông tin ở đâu?

Hãy tiếp xúc với bác sĩ gia đình (GP) hoặc dịch vụ tiêm chủng về chủng ngừa cúm.

Truy cập [health.gov.au/immunisation](https://health.gov.au/immunisation)



Tất cả thông tin trong ấn phẩm này đều chính xác tính vào tháng 3 năm 2020.

# ĐỪNG MẠO HIỂM MÙA CÚM NÀY

## HÃY BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ CHỦNG NGỪA CÚM.

## Cúm là gì?

Cúm là bệnh dễ lây nhiễm do vi-rút gây ra khiến cho vô số người bị bệnh và tử vong mỗi năm.

Vi-rút cúm thường lây lan mỗi khi người bệnh ho hoặc hắt hơi. Người bệnh có thể lây lan vi-rút trước khi họ biết bản thân họ bị bệnh.

Các triệu chứng thường xuất hiện đột ngột và có thể là:

- **sốt (thân nhiệt nóng)**
- **ho**
- **đau cơ hoặc cơ thể**
- **mệt mỏi (mệt sức)**
- **nhức đầu**
- **đau họng**
- **sổ mũi hoặc nghẹt mũi**

Bệnh cúm là bệnh nghiêm trọng hơn ở phụ nữ mang thai, trẻ sơ sinh, người cao niên và người bị bệnh kinh niên như bệnh tim, phổi hoặc thận hoặc hệ thống miễn dịch suy yếu.

Tuy nhiên, ngay cả người cường tráng và khỏe mạnh, đặc biệt là trẻ em, cũng có thể bị cúm nặng. Cúm có thể gây ra chứng nhiễm trùng nghiêm trọng ở phổi và có thể làm cho vấn đề sức khỏe kinh niên tệ hơn. Một số người thậm chí có thể bị chết vì cúm và các biến chứng cúm.

## Vắc-xin cúm

Tiêm chủng là cách ngừa vi-rút cúm hữu hiệu nhất. Ngay cả người cường tráng và khỏe mạnh cũng nên chủng ngừa cúm để bảo vệ bản thân và giúp ngăn chặn bệnh cúm lây lan.

Khi chủng ngừa cúm, hệ thống miễn dịch của quý vị sẽ được chuẩn bị để chống lại vi-rút cúm. Vắc-xin cúm sử dụng các thành phần của vi-rút đã bị giết chết để tạo ra phản ứng miễn dịch sau khi chủng ngừa. Khả năng miễn dịch do vắc-xin đem lại có thể bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh nếu tiếp xúc với vi-rút cúm trong cộng đồng. Khả năng miễn dịch này cũng có thể làm giảm mức độ trầm trọng nếu quý vị bị cúm.

Vắc-xin cúm không thể làm cho quý vị bị cúm vì nó không có bất kỳ vi-rút nào còn sống.

## Chủng ngừa là cách an toàn nhất để bảo vệ quý vị và những người khác khỏi bị nhiễm vi-rút cúm

Vắc-xin cúm có thành tích an toàn tuyệt vời.

Các tác dụng phụ thường gặp do vắc-xin cúm gây ra bao gồm vết chích bị hơi đau một chút, đỏ hoặc sưng. Các tác dụng phụ này thường kéo dài trong một vài ngày và biến mất mà không cần điều trị.

Bất kỳ loại thuốc nào, bao gồm vắc-xin cúm, đều có thể có tác dụng phụ nghiêm trọng, chẳng hạn như phản ứng dị ứng trầm trọng. Tuy nhiên, những phản ứng này cực kỳ hiếm khi xảy ra.

## Các Câu hỏi Thông thường

### Hỏi: Tôi có cần chủng ngừa lại nếu đã tiêm chủng vào năm ngoái hay không?

*Có. Mỗi năm, Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị về các chủng vi-rút cúm nên được bao gồm trong vắc-xin. Vì vậy vắc-xin sẽ thay đổi hàng năm để bảo vệ chống lại các loại vi-rút cúm dự kiến sẽ phổ biến nhất trong năm đó.*

### Hỏi: Tôi nên chủng ngừa vào lúc nào?

*Chủng ngừa từ tháng 4 hàng năm giúp bảo vệ quý vị hữu hiệu nhất trong thời gian cúm cao điểm (thường là từ tháng 6 đến tháng 9 tại hầu hết các nơi trên toàn nước Úc).*

### Hỏi: Bao lâu sau khi chủng ngừa thì vắc-xin mới bắt đầu có hiệu quả?

*Sau khi chủng ngừa thì phải mất đến hai tuần vắc-xin mới bắt đầu có hiệu quả.*

### Hỏi: Tôi có thể chủng ngừa nếu bị dị ứng với trứng hay không?

*Có. Người bị dị ứng với trứng, thậm chí dị ứng phân ve với trứng, có thể chủng ngừa cúm mà không bị vấn đề gì hết. Quý vị phải nhớ cho bác sĩ gia đình hoặc dịch vụ tiêm chủng biết rằng quý vị bị dị ứng với trứng.*

### Hỏi: Tôi biết đôi khi có người vẫn có thể bị cúm ngay cả khi đã chủng ngừa cúm, tại sao vậy?

*Vắc-xin cúm, giống như tất cả các vắc-xin khác, không hiệu quả 100%. Có nghĩa là ngay cả khi người đã chủng ngừa cúm, nhiều khi cũng có thể bị lây bệnh cúm. Điều quan trọng cần nhớ là chủng ngừa cúm làm giảm xác suất bị cúm và cũng có thể làm cho bệnh bớt trầm trọng nếu bị nhiễm vi-rút cúm.*

*Tự vắc-xin cúm không thôi thì quý vị không thể bị cúm vì trong vắc-xin không có bất kỳ vi-rút nào còn sống.*