



# Tại Sao Cao Niên Nên Chủng Ngừa Cúm (Flu) Đã Khử Hoạt Tính

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

### Cao niên nên biết những gì về thuốc chủng ngừa cúm đã khử hoạt tính?

Các thuốc chủng ngừa cúm là một cách an toàn và hiệu quả để giúp người dân được khỏe mạnh, ngăn ngừa bệnh, và thậm chí cứu mạng. Khi con người lớn tuổi, họ có thể có nhiều rủi ro bị các biến chứng từ cúm hơn. Vì lý do này, cao niên 65 tuổi trở lên được khuyến khích nên chủng ngừa cúm đã khử hoạt tính, hoặc chích ngừa cúm, hàng năm.

Thuốc chủng ngừa cúm đã khử hoạt tính được cung cấp miễn phí cho cao niên. Hãy liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để chủng ngừa cúm.

Thuốc chủng ngừa cúm đã khử hoạt tính thì an toàn. Thuốc chứa các siêu vi trùng cúm đã bị giết chết nên không thể gây bệnh cúm. Các phản ứng thông thường với thuốc chủng bao gồm bị đỏ, bị đau hoặc bị sưng ở nơi được chích thuốc. Các phản ứng này có thể kéo dài từ 1 đến 2 ngày.

Các triệu chứng nhẹ có thể xảy ra ở một số người sau khi chủng ngừa, nhất là những người mới chích ngừa lần đầu tiên. Các triệu chứng có thể bao gồm sốt, nhức đầu và đau nhức bắp thịt. Chúng có thể bắt đầu trong vòng từ 6 đến 12 tiếng và chấm dứt trong vòng 24 đến 48 tiếng sau khi chủng ngừa. Các triệu chứng này thì ít nghiêm trọng và ngắn hạn hơn so với khi bị nhiễm cúm.

### Khi nào cao niên nên chích ngừa cúm?

Điều quan trọng là cao niên phải chích ngừa cúm trước khi mùa cúm bắt đầu.

Tại British Columbia, thuốc chủng ngừa cúm thường có sẵn vào tháng Mười. Để được bảo vệ tốt nhất, quý vị nên chủng ngừa cúm càng sớm càng tốt. Chủng ngừa sớm giúp cơ thể quý vị có đủ thời gian – khoảng 2 tuần – để tạo khả năng miễn nhiễm trước khi mùa cúm bắt đầu. Sự miễn nhiễm này chủ

yếu sẽ kéo dài suốt mùa cúm, thường chấm dứt vào tháng Tư.

Ngoài việc chủng ngừa cúm, cao niên cũng nên chủng ngừa phế cầu khuẩn. Thuốc chủng ngừa phế cầu khuẩn bảo vệ chống lại các sự nhiễm trùng não, máu, phổi, và tai. Chủng ngừa cúm và phế cầu khuẩn cùng một lúc thì an toàn. Hầu hết mọi người chỉ cần 1 liều thuốc chủng ngừa phế cầu khuẩn và sẽ không cần phải chích một liều tăng cường. Để biết thêm chi tiết về việc bị nhiễm phế cầu khuẩn và thuốc ngừa, xin xem [HealthLinkBC File #62b Thuốc Chủng Ngừa Polysaccharit Khuẩn Cầu Phôi](#).

### Chủng ngừa cúm cho những người chăm sóc

Chủng ngừa cúm được khuyến khích và chích miễn phí cho những người trong gia đình, những người làm công việc chăm sóc, và những người trong nhà có tiếp xúc với cao niên.

### Ai không nên chủng ngừa cúm?

Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị:

- Đã từng bị một phản ứng đe dọa đến tính mạng với một liều thuốc chủng ngừa cúm trước đây, hoặc với bất cứ thành phần nào của thuốc chủng. Những người bị dị ứng với trứng có thể chủng ngừa một cách an toàn với thuốc chủng ngừa cúm đã khử hoạt tính.
- Đã bị hội chứng về mắt và hô hấp nghiêm trọng (mắt đỏ và ho và/hoặc đau cổ họng và/hoặc khàn giọng) sau khi chích ngừa cúm.
- Đã bị Hội chứng Guillain-Barré (GBS) trong vòng 8 tuần sau khi chủng ngừa cúm mà không biết được vì nguyên nhân nào khác.

GBS là một tình trạng hiếm xảy ra có thể làm yếu và tê liệt các bắp thịt của cơ thể. Hội chứng này thường xảy ra nhất sau khi bị nhiễm trùng, nhưng trong một số các trường hợp hiếm hoi cũng có thể

xảy ra sau khi chích một số thuốc chủng ngừa. Hội chứng GBS có thể liên quan đến vấn đề thuốc chủng ngừa cúm cho khoảng 1 người trong số một triệu người được chủng ngừa.

### Cúm là gì?

Cúm là sự nhiễm trùng đường hô hấp phía trên do siêu vi trùng cúm gây nên.

Các triệu chứng có thể bao gồm sốt, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, sổ mũi, đau cổ họng, cực kỳ mệt mỏi, và ho. Tuy việc bị nhiễm các siêu vi trùng khác có thể có các triệu chứng tương tự, những người bị siêu vi trùng cúm thường bị nặng hơn.

### Làm thế nào có thể ngừa cúm?

Quý vị có thể giảm nguy cơ bị cúm hoặc lây bệnh cho những người khác bằng cách:

- thường xuyên rửa tay;
- vứt bỏ ngay khăn giấy lau mũi đã dùng xong vào giỏ rác hoặc bao rác;
- ho và nháy mũi vào cánh tay áo của quý vị thay vì vào bàn tay;
- ở nhà khi bị quý vị bị bệnh; và
- chích ngừa cúm.

### Cúm lây như thế nào?

Cúm lây một cách dễ dàng từ người này sang người kia khi ho, nháy mũi, hoặc tiếp xúc mặt sát với mặt. Siêu vi trùng cũng có thể lây lan khi một người chạm vào những hạt li ti do người khác ho và nháy mũi hoặc trên đồ vật và sau đó chạm tay vào mắt, miệng hoặc mũi của mình trước khi rửa tay.

Các triệu chứng có thể bắt đầu khoảng từ 1 đến 4 ngày, hoặc trung bình là 2 ngày, sau khi một người tiếp xúc với siêu vi trùng cúm lần đầu tiên. Sốt và các triệu chứng khác thường kéo dài từ 7 đến 10 ngày, nhưng việc ho và sự yếu sức có thể kéo dài từ 1 đến 2 tuần.

Một người bị bệnh có thể lây siêu vi trùng ngay cả trước khi họ cảm thấy bị bệnh. Một người lớn có thể truyền lây siêu vi trùng khoảng từ 1 ngày trước khi bắt đầu thấy có các triệu chứng và đến 5 ngày sau đó. Trẻ em có thể truyền lây siêu vi trùng trong một thời gian lâu hơn.

### Cúm nghiêm trọng như thế nào?

Cúm làm yếu khả năng của cơ thể để chống lại các sự nhiễm trùng khác. Nhiễm khuẩn cầu phổi, tức nhiễm trùng phổi, là biến chứng thông thường nhất từ cúm, nhất là ở những người lớn tuổi. Cúm cũng có thể đưa đến các biến chứng nghiêm trọng hơn cho những người bị bệnh tim, phổi hoặc những tình trạng bệnh khác. Các biến chứng này đôi khi có thể gây thiệt mạng.

### Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #12b Các Sự Thực về Cúm \(Flu\)](#)
- [HealthLinkBC File #12c Chủng Ngừa Cúm \(Flu\): Các Điều Ngộ Nhận và Sự Thực](#)
- [HealthLinkBC File #12d Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Đã Khử Hoạt Tính](#)
- [HealthLinkBC File #12e Thuốc Chủng Ngừa Cúm \(Flu\) Có Siêu Vi Trùng Còn Sống Đã Bị Làm Cho Yếu Đi](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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 sự 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