

## **Thuốc Chủng Đại Dịch Cúm năm 2009(H1N1) PANDEMIC (H1N1) 2009 INFLUENZA VACCINE**

Chủng ngừa vẫn tiếp tục là cách phòng chống bệnh cúm tốt nhất. Cúm là một dạng viêm nhiễm ở phổi và đường hô hấp gây bởi nhiều giống siêu vi trùng cúm khác nhau mà mỗi năm chúng luân chuyển trên toàn thế giới. Tại Bắc Mỹ, siêu vi trùng cúm thường hay gây ảnh hưởng đến dân chúng trong thời gian từ tháng Mười Một cho đến tháng Tư – gọi là mùa cúm. Mỗi năm thuốc chủng cúm được sản xuất để bảo vệ dân chúng phòng chống các giống cúm được nghĩ là sẽ luân chuyển trong suốt mùa cúm của mùa đông.

Vào mùa đông này, Đại Dịch Cúm A (H1N1) 2009 được xem như là giống cúm trội đang luân chuyển trong tỉnh Alberta, nhưng các giống cúm theo mùa khác cũng có thể luân chuyển và gây bệnh trong mùa.

### **Những triệu chứng của cúm đại dịch là gì (H1N1)? (What are the symptoms of pandemic (H1N1) influenza?)**

Những triệu chứng của cúm Đại Dịch (H1N1) cũng giống như triệu chứng của cúm theo mùa.

Những triệu chứng phổ biến nhất:

- Đột nhiên phát ho và
- Sốt (thân nhiệt là 38°C/100.4°F hoặc cao hơn)

Những triệu chứng khác có thể bao gồm:

- Mệt mỏi
- Nhức đầu và đau bắp cơ
- Chán ăn (không cảm thấy muốn ăn)
- Đau cổ và sổ mũi

Đối với cúm đại dịch (H1N1) đôi khi có một số cá nhân cảm thấy buồn nôn, ói mửa và tiêu chảy. Hầu hết những người bị nhiễm cúm đại dịch (H1N1) có các triệu chứng nhẹ và họ cảm thấy đỡ hơn trong vòng một tuần mà không cần trị liệu y học. Một thiểu số người phát ra các triệu chứng nghiêm trọng hơn và cần phải được nhập viện. Nếu quý vị phát những triệu chứng nghiêm trọng hơn thì quý vị cần gặp bác sĩ/chuyên viên y tế ngay lập tức. Những triệu chứng nghiêm trọng hơn là:

- Thở hụt hơi (hơi thở gấp hoặc thấy khó thở)
- Đau ở vùng ngực

### **Làm thế nào để có thể ngăn chặn bệnh đại dịch cúm (H1N1)? (How can pandemic (H1N1) influenza be prevented?)**

- Chủng ngừa cúm đại dịch (H1N1)
- Rửa tay thường xuyên
- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi
- Duy trì sức khỏe tốt bằng cách tự chăm sóc cho mình và những người mà quý vị đang chăm sóc
- Nghỉ ở nhà khi quý vị bệnh

### **Thuốc Chủng Đại Dịch (H1N1) là gì? (What is the Pandemic (H1N1) Vaccine?)**

Thuốc chủng đại dịch (H1N1) bảo vệ để chống lại giống cúm đại dịch mới (H1N1). Nhưng thuốc chủng đại dịch cúm không bảo vệ chống lại cúm theo mùa. Hầu hết những người được tiêm chủng sẽ phát triển miễn nhiễm (khả năng chống bệnh) trong vòng từ 10 – 14 ngày sau khi được tiêm thuốc chủng đại dịch (H1N1).

## **Những ai nên chủng ngừa đại dịch (H1N1)? (Who should get the pandemic (H1N1) vaccine?)**

Thuốc chủng đại dịch (H1N1) được đề nghị tiêm cho tất cả dân chúng trong tỉnh Alberta từ sáu tháng tuổi trở lên.

Thuốc chủng sẽ hữu ích nhiều nhất cho những người sau đây:

- Phụ nữ đang mang thai
- Trẻ em từ 6 tháng tuổi cho đến các em chưa đầy 5 tuổi
- Những người dưới 65 tuổi đang mang các bệnh mãn tính
- Nhóm người thổ dân
- Các nhân viên làm việc trong ngành y tế
- Những người tiếp xúc trong cùng một nhà/những người chăm sóc cho trẻ sơ sinh chưa tới 6 tháng tuổi và những người mà hệ thống miễn nhiễm bị suy yếu.

## **Những ai không nên chủng ngừa?**

### **(Who should not get the vaccine?)**

Nếu quý vị bị phản ứng dị ứng nghiêm trọng với các loại trứng hoặc gà thì chúng tôi đề nghị quý vị không nên chủng ngừa. Và trẻ em dưới sáu tháng tuổi cũng không nên chủng ngừa.

## **Thuốc chủng cúm đại dịch (H1N1) và thuốc chủng cúm theo mùa có an toàn không? (Are pandemic (H1N1) influenza and seasonal influenza safe?)**

Vâng, có. Quý vị không thể nhiễm bệnh cúm từ các thuốc chủng. Tại Gia-Nã-Đại các thuốc chủng đều thông qua quá trình thử nghiệm và xin giấy phép gặt gao với chính phủ liên bang trước khi thuốc được đưa ra sử dụng.

## **Những tác dụng phụ có thể xảy ra của thuốc chủng này?**

### **(What are the possible side effects of this vaccine?)**

Các phản ứng khi có xảy ra thông thường là nhẹ và hết trong vòng 48 giờ đồng hồ. Trong vòng một hoặc hai ngày, quý vị có thể có:

- Ứng đỏ, đau nhẹ và/hoặc sưng ở chỗ chích
- Thấy bức rức khó chịu và/hoặc mệt mỏi
- Sốt nhẹ, ớn lạnh, nhức đầu, đau bắp cơ và nhức

Với bất kỳ loại thuốc chủng nào, những tác dụng phụ bất ngờ hoặc bất thường đều có thể xảy ra. Những phản ứng nghiêm trọng rất hiếm xảy ra. Gọi vào Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Health Link Alberta hoặc nói chuyện với bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

## **Quý vị nên làm gì nếu quý vị bị phản ứng với thuốc chủng?**

### **(What should you do if you have a reaction to the vaccine?)**

- Nếu đau nhức hoặc sưng ở chỗ chích, chườm khăn lạnh và ấm lên chỗ đau.
- Nếu đau nhức hoặc sốt, uống thuốc có chất acetaminophen (cũng gọi là Tylenol®) theo như hướng dẫn trên lọ thuốc. Người lớn có thể dùng những loại thuốc giảm đau theo ý muốn.

**Lưu ý:** Thuốc có chất Acetylsalicylic acid (ASA) hoặc Aspirin® không được đề nghị sử dụng cho người dưới 18 tuổi bởi vì nguy cơ cao gây hội chứng Reye.

- Uống thêm nhiều chất nước (nước lọc, nước trái cây) nếu quý vị bị sốt
- Gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Health Link Alberta hoặc y tá sức khỏe cộng đồng tại địa phương nếu quý vị có thắc mắc hoặc nếu quý vị hay con của quý vị có phản ứng bất thường với thuốc chủng.
- Gọi số 911 nếu quý vị gặp trường hợp khẩn cấp về y học.

## **Tôi có thể được chủng ngừa cúm đại dịch (H1N1) ở đâu?**

### **(Where can I get the pandemic (H1N1) influenza immunization?)**

Tất cả những phòng chủng ngừa chỉ tiêm cho người đến sắp hàng theo thứ tự trước sau (drop-in), không cần thiết phải làm cuộc hẹn. Mang theo thẻ Bảo Hiểm Sức Khỏe tỉnh Alberta và giấy chứng minh có hình. Xin quý vị vui lòng mang theo địa chỉ bằng tiếng Anh. Kể từ ngày 26 tháng 10 quý vị có thể đến chủng ngừa tại một trong các phòng chủng ngừa này (ưu tiên là chủng cúm H1N1 và cúm theo mùa). Xin lưu ý đối với Edmonton thì các ngày tiêm chủng có thể thay đổi.

### **Các địa điểm tại Calgary:**

Thứ Hai đến Thứ Năm, từ 8:30 sáng đến 8:00 tối, Thứ Sáu đến Thứ Bảy, từ 8:30 sáng đến 3:30 chiều.

1. Richmond Road Diagnostic Treatment Centre, 1820 Richmond Road SW Calgary T2T 5C7
2. Avenida Village, Phòng 303, 12445 Lake Fraser Drive SE Calgary. T2J 7A4
3. Brentwood Village Mall, Phòng 302, 3630 Brentwood Road NW Calgary, T2L 1K8
4. EMS Whitehorn, 100, 3705 – 35 Street NE Calgary, T1Y 6C2
5. Stampede Grounds(Grandstand) 1410 Olympic Way Calgary AB T2G 2W1 (NEW)
6. Olympic Oval, U of C, 2500 University Dr NW T2N 1N4

### **Các địa điểm tại Edmonton:**

Thứ Hai đến Thứ Năm, từ 9:00 sáng đến 8:00 tối, Thứ Sáu đến Thứ Bảy, từ 9:00 sáng đến 4:00 chiều.

1. Commonwealth Stadium 11000 Stadium Road Edmonton Central and West AB T5J 2R7 (NEW)
2. Westmount Centre, Gorad Road and 111 Avenue, Edmonton, T5M 3L7
3. Northgate Centre, 9499-137 Avenue, Edmonton, T5E 5R8
4. Millbourne Mall ,7609 38 Ave, Edmonton, T6K 3L6
5. Rutherford Health Centre , 11153-Ellerslie Road, 2<sup>nd</sup> floor, Edmonton, T6W 0E9
6. Bonnie Doon Mall, 82 Avenue and 83 Street, T6C 1L1

Muốn tìm địa chỉ ở những địa điểm khác trong tỉnh Alberta, xin vào mạng

<http://www4.albertahealthservices.ca/immunization/> và tìm địa điểm gần nơi cư ngụ của quý vị, hoặc xin gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Health Link Alberta.

Để biết thêm thông tin về chủng ngừa, xin liên lạc bác sĩ gia đình hoặc nói chuyện với y tá chính thức làm việc 24/24, bảy ngày trong tuần bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Health Link Alberta ở số miễn phí 1-866-408-LINK (5465).

Theo tài liệu: Trang Mạng của Dịch Vụ Y Tế Alberta, [www.albertahealthservices.ca](http://www.albertahealthservices.ca), Thuốc Chủng Cúm, Trang Mạng của Bộ Y Tế và Sức Khỏe, [www.health.alberta.ca/health-info/imm-influenza.html](http://www.health.alberta.ca/health-info/imm-influenza.html)

Nếu quý vị muốn đọc bất kỳ bài báo nào trước đây đăng trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh”, xin vào trang

[http://www.calgaryhealthregion.ca/program/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/program/diversity/multilingual_health_services.htm) để lấy thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị.