

## **CHỪNG NGỪA CÚM NĂM 2010 2010 INFLUENZA IMMUNIZATION**

Năm nay chỉ cần một liều tiêm chủng là quý vị có thể được bảo vệ chống lại cả hai loại cúm: Cúm theo mùa và H1N1. Tất cả dân trong tỉnh Alberta (từ sáu tháng tuổi trở lên) đều được diện tiêm chủng cúm miễn phí. Những ai dễ bị cúm nặng thì nên chủng ngừa vào đầu mùa cúm.

### **Tiêm chủng cúm năm nay có gì mới lạ hoặc khác biệt? (What's new or different about influenza immunization this year?)**

Mặc dầu Tổ Chức Y Tế Thế Giới gần đây đã tuyên bố rằng dịch cúm H1N1 đã qua nhưng siêu vi trùng (vi-rút) H1N1 vẫn còn hiện diện và được nghĩ là sẽ tiếp tục luân chuyển trong mùa cúm này. Năm nay, một mũi tiêm chủng cúm sẽ bảo vệ quý vị chống lại ba nòi cúm mà được nghĩ là sẽ luân chuyển trong mùa cúm năm nay: H1N1, Cúm B, và H3N2.

### **Tôi đã chủng ngừa cúm năm vừa qua, vậy tôi có cần chủng ngừa lại trong năm này không? (I was immunized last year. Do I need to be immunized again this year?)**

Vâng có. Các loại siêu vi trùng cúm thay đổi từng năm và khi chúng thay đổi thì thuốc chủng cúm cũng thay đổi theo. Mỗi năm, khi Tổ Chức Y Tế Thế Giới xác định được nòi cúm nào sẽ luân chuyển trong năm đó thì thuốc chủng cúm sẽ được khai thác để ngừa chống lại các nòi cúm này. Để tự bảo vệ khỏi bệnh cúm, quý vị cần tiêm phòng bệnh cúm mỗi năm.

### **Tôi có thể chỉ chủng ngừa cúm theo mùa nhưng không cần ngừa cúm H1N1 hay không? (Can I get a shot that protects against influenza but not H1N1?)**

Không thể được. Mũi tiêm ngừa cúm này chứa ba nòi cúm; khi được tiêm chủng là quý vị được bảo vệ chống lại cúm H1N1, H3N2 và cúm B.

### **Thuốc chủng ngừa cúm có an toàn không? (Is the influenza vaccine safe?)**

Vâng có. Thuốc chủng cúm đã được Bộ Y Tế Gia-Nã-Đại chấp thuận để tiêm chủng cho các cá nhân từ 6 tháng tuổi trở lên kể luôn cả phụ nữ mang thai. Các loại thuốc chủng phải trải qua quá trình thử nghiệm chặt chẽ và phải đáp ứng những tiêu chuẩn an toàn nghiêm khắc trước khi được Bộ Y Tế Gia-Nã-Đại chấp thuận. Thuốc chủng cúm vẫn có thể an toàn để tiêm ngay khi quý vị đang uống hầu hết các loại thuốc và/hoặc được tiêm cùng lúc với các loại thuốc chủng khác ví dụ như thuốc chủng ngừa viêm phổi hoặc những loại thuốc chủng theo thông lệ tuổi của trẻ em. Trẻ em dưới 9 tuổi mà chưa được tiêm ít nhất một liều thuốc chủng cúm theo mùa trong những năm vừa qua thì cần được tiêm hai liều thuốc chủng của năm nay, cách nhau ít nhất là bốn tuần. Nếu quý vị có thắc mắc thêm thì xin vui lòng tham vấn với bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

### **Những ai KHÔNG nên chừa ngừa cúm? (Who should NOT have the influenza vaccine?)**

Những cá nhân sau đây không nên chủng ngừa cúm:

- Nếu đã từng bị phản ứng dị ứng nghiêm trọng (phản vệ) với trứng.
- Nếu trong quá khứ đã có phản ứng nghiêm trọng bất thường với thuốc chủng cúm.
- Trẻ em nhỏ hơn 6 tháng tuổi. Thuốc chủng cúm theo mùa không được phép tiêm cho nhóm tuổi này.

### **Thuốc chủng cúm này có hiệu quả như thế nào? (How effective is the influenza vaccine?)**

Sau khi tiêm chủng, phải mất khoảng hai tuần để thuốc phát triển khả năng chống bệnh. Khả năng bảo vệ chống bệnh có thể kéo dài cho tới một năm. Loại thuốc chủng cúm này sẽ không bảo vệ chống cảm và những bệnh khác ở đường hô hấp mà chúng ta có thể hiểu lầm là cúm nhưng không phải do siêu vi trùng cúm gây ra. Khi những nòi cúm trong thuốc chủng khớp với những nòi cúm đang luân chuyển trong cộng đồng thì thuốc chủng cúm đã thể hiện cho thấy khả năng ngừa bệnh trong khoảng từ 70% đến 90% số người lớn và trẻ em. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng thuốc chủng cúm giảm tới 60% những bệnh nghiêm trọng xảy ra và những trường hợp biến chứng ví dụ như viêm phổi và trị liệu tại bệnh viện cũng như giảm số tử vong tới 80%. Đối với những cá nhân có nguy cơ cao bị biến chứng do cúm thì số lần họ đến bác sĩ để khám bệnh, trị liệu tại bệnh viện và số tử vong cũng giảm đi.

### **Những tác dụng phụ nào của thuốc chủng cúm có thể xảy ra? (What are the possible side effects of the influenza vaccine?)**

Hầu hết mọi người đều không bị phản ứng với thuốc chủng cúm theo mùa. Những phản ứng, nếu có xảy ra, thì tiêu biểu là nhẹ, thường xuất hiện trong khoảng từ 6 đến 12 tiếng đồng hồ sau khi chủng, và sẽ hết trong vòng từ 24 đến 48 tiếng. Những phản ứng có thể bao gồm:

- Đỏ, hơi đau và/hoặc sưng ở chỗ chích;
- Bức rức khó chịu và/hoặc mệt mỏi;
- Nhức đầu, đau nhức ở các bắp cơ;
- Sốt và/hoặc lạnh.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc có những triệu chứng bất thường sau khi chủng ngừa, **xin gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta - HEALTHLINK Alberta** ở số 403-943-5465 trong Calgary, 780-408-5465 trong Edmonton, và số miễn phí 1-866-408-5465 ở những nơi khác trong tỉnh Alberta.

### **Khi nào thì có thuốc chủng cúm và ở đâu có những Phòng Tiêm Chủng Không Cần Hẹn Trước? (When will the influenza vaccine be available and where are the Immunization Drop-In Clinics?)**

Dịch Vụ Y Tế Alberta - Alberta Health Services tiêm chủng cúm cho công chúng bắt đầu vào ngày 12 tháng 10 tại các Phòng Chủng Ngừa Không Cần Hẹn Trước. Muốn biết chi tiết của các phòng chủng ngừa, xin vui lòng vào trang mạng <http://www.albertahealthservices.ca/immunization> hoặc gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta - HealthLink Alberta. Các Phòng Chủng Ngừa Không Cần Hẹn Trước sẽ tiêm thuốc chủng cúm theo mùa và thuốc chủng ngừa phết cầu. Xin vui lòng mang theo thẻ Bảo Hiểm Sức Khỏe Alberta và mặt áo ngắn tay.

#### **Các Phòng Chủng Ngừa tại Calgary**

Các phòng chủng ngừa không cần hẹn trước mở cửa làm việc từ 12 tháng 10 cho đến 18 tháng 12 năm 2010 nhưng sẽ nghỉ vào ngày 11 tháng 11. Giờ mở cửa: Thứ Hai đến Thứ Năm từ 1:00 trưa cho đến 8:00 giờ tối, Thứ Sáu đến Chủ Nhật từ 9:30 sáng đến 4:30 chiều.

**Avenida Village** 303, 12445 Lake Fraser Drive SE Calgary T2J 7A4, đi vào từ bãi đậu xe hướng tây bắc.  
**Thương Xá Brentwood Village - Brentwood Village Mall** 302, 3630 Brentwood Road NW Calgary, T2L 1K8, vào bằng ngõ chính của thương xá bên cạnh siêu thị Safeway.

**Trạm EMS Whitehorn, Cửa Hướng Bắc** 100, 3705 35 Street NE Calgary, T1Y 6C2.

**Trung Tâm Trị Liệu Chẩn Đoán Richmond Road - Richmond Road Diagnostic Treatment Centre** 1820 Richmond Road SW Calgary, T2T 5C7.

**Trung Tâm Y Tế Hướng Nam Calgary - South Calgary Health Centre** 31 Sunpark Plaza SE Calgary, T2X 3W5. Chỉ làm việc từ ngày 12 đến ngày 24 tháng 10, cùng giờ làm việc như trên.

**Stampede Park** 1410 Olympic Way SE Calgary, T2G 2W1, đi vào theo đầu ngõ hướng nam của Stampede Park.

#### **Các Phòng Chủng Ngừa ở Edmonton**

Các phòng chủng ngừa không cần hẹn trước sẽ làm việc từ ngày 12 tháng 10 cho đến ngày 30 tháng 11 nhưng không làm việc vào các ngày Chủ Nhật. Giờ làm việc: Thứ Hai đến Thứ Năm từ 9:00 sáng đến 8:00 tối, Thứ Sáu và Thứ Bảy từ 9:00 sáng đến 4:00 chiều. Không làm việc vào ngày 11 tháng 11 ngoại trừ Trung Tâm Thương Mãi Bonnie Doon (Bonnie Doon Shopping Centre).

**Trung Tâm Thương Mãi Bonnie Doon - Bonnie Doon Shopping Centre**, 82 Avenue 83 Street S, Edmonton, T6C 1L1, chỉ mở cửa từ ngày 12 tháng 10 cho tới ngày 13 tháng 11 năm 2010.

**Cơ Sở Hướng Nam của Trường Cao Đẳng CDI - CDI College South Campus (trước đây là trường Cao Đẳng Taylor)**, 11525 23 Ave Edmonton, T6J 4T3, Phòng Tập Thể Dục (Gymnasium), làm việc vào hai ngày Chủ Nhật, 17 tháng 10 và 24 tháng 10 năm 2010.

**Trung Tâm Y Tế Hướng Đông Edmonton - East Edmonton Health Centre**, 7910 112 Avenue Edmonton, T5B 0C2, bãi đậu xe bên hướng tây.

**Trung Tâm Cộng Đồng Do Thái - Jewish Community Centre**, 7200 156 Street Edmonton, T5R 1X3.

**Thương Xá Milbourne Market - Milbourne Market Mall**, 7609 38 Avenue Edmonton, T6K 3L6.

**Trung Tâm Y Tế Northgate - Northgate Health Centre**, 9499 137 Avenue Edmonton, T5E 5R8, lâu hai.

**Trung Tâm Sinh Hoạt Phụ Lão Westend - Westend Seniors Activity Centre**, 9629 176 Street  
Edmonton, T5T 6B3.

**Trung Tâm Thương Mại Westmount - Westmount Shopping Centre**, 111 Avenue Groat Road  
Edmonton, T5M 3L7, bên cạnh khu ăn uống. Làm việc trong hai ngày Chủ Nhật 17 tháng 10 và 24 tháng  
10 từ 9:00 sáng đến 4:00 chiều.

**Tôi có thể liên lạc nơi nào để tìm thêm thông tin? (Where can I contact for more information?)**

Muốn tìm thêm thông tin về chủng ngừa cúm, tác dụng phụ của thuốc chủng, chi tiết của các phòng  
chủng ngừa và bất kỳ thắc mắc nào khác, xin liên lạc Đường Dây Sức Khỏe Alberta - Healthlink Alberta  
ở số miễn phí 1-866-408-LINK (5465).

Theo tài liệu từ trang mạng của Dịch Vụ Y Tế Alberta - Alberta Health Services,  
[www.albertahealthservices.ca](http://www.albertahealthservices.ca)

Nếu quý vị muốn đọc bất kỳ loạt bài đăng nào trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh”,  
xin vào trang mạng  
[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) để có thông tin y  
tế bằng ngôn ngữ của quý vị