

# Các điểm thảo luận về chủng ngừa cúm

- **Cúm là một căn bệnh nguy hiểm** có thể khiến mọi người bỏ lỡ công việc, khiến họ không thể chăm sóc gia đình hoặc thậm chí khiến họ phải nhập viện. Hàng năm có nhiều người ở Mỹ chết vì cúm.
- **Vắc xin ngừa cúm là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình bạn khỏi bệnh cúm**, giảm một nửa nguy cơ mắc bệnh nặng do cúm.
- **Vắc xin cúm an toàn và hiệu quả.** Hàng triệu người được chủng ngừa mỗi năm để giữ sức khỏe.
- **Chỉ mất vài phút để tiêm vắc xin cúm — và với chi phí thấp hoặc miễn phí.** Ở Oregon, bạn có thể được tiêm vắc xin tại hầu hết các văn phòng của các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các hiệu thuốc địa phương. Ngay cả khi bạn không có bảo hiểm, vẫn có những nơi bạn có thể đến, nơi sẽ không ai bị từ chối do không có khả năng chi trả cho vắc xin cúm.
- **Mọi người từ sáu tháng tuổi trở lên nên tiêm vắc xin cúm**, bao gồm trẻ em, người lớn và người cao niên. Đối với trẻ em dưới hai tuổi và người trên 65 tuổi, điều đặc biệt quan trọng là giảm nguy cơ mắc bệnh nặng.
- **Nếu bạn không được chủng ngừa, bạn có thể lây bệnh cúm** trước khi bạn có bất kỳ triệu chứng nào.
- **Điều quan trọng là phải tiêm vắc xin hàng năm** vì vi rút cúm thay đổi theo từng năm. Mỗi năm, vắc xin được cập nhật để nhắm vào các chủng vi rút có nhiều khả năng gây bệnh cho chúng ta nhất.
- **Tốt nhất là nên tiêm vắc xin vào đầu mùa thu — vào lúc bắt đầu mùa cúm.** Nếu bạn không thể tiêm vắc xin vào mùa thu, bạn vẫn nên chủng ngừa càng sớm càng tốt. Không bao giờ là quá muộn để được tiêm vắc xin cúm.
- Ngay cả khi bạn chưa bao giờ bị ốm vì cúm, **bạn có thể giúp các thành viên lớn tuổi hơn trong gia đình và hàng xóm khỏe mạnh bằng cách chủng ngừa.**
- **Những người bị hen suyễn, tiểu đường hoặc bệnh tim hoặc phổi cũng có nguy cơ cao hơn** bị bệnh nặng nếu họ không chủng ngừa cúm.
- **Vắc xin cúm không thể làm bạn bị cúm, và các tác dụng phụ của vắc xin thường nhẹ và biến mất nhanh chóng.** Các tác dụng phụ có thể bao gồm nhức đầu hoặc đau cánh tay và thường chỉ kéo dài một hoặc hai ngày.
- Ở Oregon, vắc xin có sẵn tại hầu hết các văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các nhà thuốc địa phương — hãy nhớ gọi điện để xác nhận tình trạng sẵn có và đặt lịch hẹn nếu cần.
- **Để được trợ giúp tìm địa điểm tiêm vắc xin cúm, hãy gọi số 211 hoặc truy cập VaccineFinder.org.**
- **Nếu bạn có thắc mắc về vắc xin cúm, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.**

# Các điểm thảo luận về chủng ngừa Cúm + COVID-19

---

- **Việc tiêm vắc xin cúm thậm chí còn quan trọng hơn trong năm nay, vì COVID-19 khiến nhiều người bị bệnh hơn.**
- **Ngay cả khi bạn chủ yếu ở nhà trong thời gian xảy ra đại dịch, bạn vẫn có thể mắc và lây bệnh cúm. Tiêm chủng giúp gia đình bạn khỏe mạnh.**
- **Những người có nhiều khả năng bị bệnh nặng do COVID-19 cũng có nhiều khả năng bị bệnh nặng hơn do cúm. Nhiều người trong chúng ta có những người thân yêu có nguy cơ cao bị bệnh nặng nếu họ tiếp xúc với COVID-19.**
- Phòng ngừa bệnh cúm trong mùa này sẽ làm cho hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta vững mạnh hơn. Khi bạn chủng ngừa bệnh cúm, bạn đang giúp trẻ nhỏ, người lớn tuổi và những người mắc bệnh mạn tính không cần đến bệnh viện, giúp các nhân viên y tế tập trung vào những người cần điều trị khẩn cấp.