

Chích ngừa cúm là cách tốt nhất để bảo vệ quý vị khi mang thai.

Quý vị có thể chích ngừa cúm bất kỳ lúc nào khi mang thai, và vào bất kỳ lúc nào trong năm.

### Tôi có thể chích ngừa cúm ở đâu?

Quý vị có thể xin hẹn chích ngừa với:

- bác sĩ
- dịch vụ chăm sóc thai sản, chẳng hạn như y tá hộ sinh
- dược sĩ tham gia chương trình, hoặc
- Dịch vụ Y tế Thổ dân.

### Tìm trợ giúp y tế

Nếu kiểu cách cử động của em bé thay đổi, hãy liên lạc ngay với y tá hộ sinh, bác sĩ hoặc dịch vụ thai sản tại địa phương. **Đừng đợi tới hôm sau mới gọi.**

Hãy gọi ba số không (000) ngay lập tức nếu quý vị bị khó thở, tức ngực hoặc đau nhức hoặc bị nhức đầu hoặc chóng mặt dữ dội. Cho nhân viên cứu thương biết quý vị mang thai.

Đối với các vấn đề khác, hãy gọi healthdirect theo số 1800 022 222 (miễn phí và có 24/7).

### Số liên lạc và tài liệu

#### Healthdirect

Nói chuyện với y tá chăm sóc sức khỏe bà mẹ và trẻ em theo số **1800 882 436** (Đường dây trợ giúp Mang thai, Sinh nở và Trẻ sơ sinh). Làm việc từ 7 giờ sáng đến nửa đêm mỗi ngày.

#### Mothersafe (An toàn cho bà mẹ)

Mothersafe cung cấp hỗ trợ cho thai phụ lo ngại về việc bị phơi nhiễm, kể cả thông tin về vắc-xin.

Vùng đô thị Sydney **9382 6539**  
Ngoài vùng đô thị **1800 647 848**

#### Chia sẻ Kiến thức về Chích ngừa

[skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza](http://skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza)



Để biết thêm thông tin, quét mã QR hoặc truy cập: [health.nsw.gov.au/respiratory](http://health.nsw.gov.au/respiratory)



May 2024 © NSW Health.  
SHPN (HPNSW) 240340-15.



## Bảo vệ quý vị và em bé khỏi bị bệnh cúm (flu)

Protecting you and your baby from influenza (flu)

Vietnamese

Cúm là bệnh nghiêm trọng, nhất là khi quý vị đang mang thai



## Tại sao tôi nên chích ngừa cúm?

Chích ngừa cúm là cách tốt nhất để bảo vệ quý vị khỏi bị cúm (flu) và các biến chứng khi mang thai.

Chích ngừa cũng giúp bảo vệ em bé trong 6 tháng đầu đời, trước khi bé có thể được chích ngừa cúm.

Thai phụ có nhiều khả năng bị cúm rất nặng. Việc này có thể khiến quý vị và em bé có nguy cơ cần được chăm sóc tại bệnh viện.

Em bé dưới 6 tháng tuổi dễ phải nhập viện vì cúm hơn là trẻ em lớn tuổi hơn.

Vắc-xin cúm an toàn và hiệu quả cho quý vị và em bé.

Những người quý vị thường gặp, chẳng hạn như người nhà và bạn bè, cũng nên chích ngừa cúm.

## Các triệu chứng của bệnh cúm là gì?

- Sốt và ớn lạnh
- Ho
- Đau cổ họng
- Sổ mũi hoặc nghẹt mũi
- Đau bắp thịt hoặc đau khớp xương
- Nhức đầu
- Kiệt sức (cảm thấy rất mệt mỏi)

Các triệu chứng cúm có thể kéo dài hơn một tuần. Nếu quý vị có các triệu chứng bị cúm, hãy liên lạc ngay với bác sĩ hoặc dịch vụ chăm sóc thai sản, chẳng hạn như y tá hộ sinh.

## Nếu tôi bị cúm khi đang mang thai thì sao?

Ngay cả khi quý vị nói chung là khỏe mạnh, những thay đổi về chức năng miễn dịch, tim và phổi khi mang thai sẽ làm tăng nguy cơ quý vị bị bệnh nặng nếu bị cúm.

Có các cách điều trị an toàn khi mang thai, do đó hãy hỏi bác sĩ.

Quý vị nên:

- Uống nhiều nước
- Uống paracetamol nếu cảm thấy không khỏe
- Lui tới thường xuyên để giảm nguy cơ dễ bị cục máu đông khi mang thai\*

Các bước khác để giữ an toàn:

- Hãy ở nhà nếu quý vị bị bệnh
- Che miệng khi ho và hắt hơi
- Rửa tay thường xuyên
- Thường xuyên lau sạch các bề mặt hay chạm vào
- Tránh tiếp xúc với người bệnh. Đeo khẩu trang nếu quý vị không thể duy trì khoảng cách với người khác ở những nơi đông đúc trong nhà

\* việc dễ xảy ra hơn không phải là về bệnh cúm mà là do phải nằm liệt giường/ không đi lại được



## Các câu hỏi thông thường

### Hỏi: Khi nào thì tôi có thể chích ngừa?

Quý vị có thể chích ngừa cúm bất kỳ lúc nào khi mang thai.

### Hỏi: Vắc-xin cúm có an toàn không?

An toàn. Vắc-xin cúm an toàn cho cả quý vị và em bé. Không có chứng cứ gì cho thấy có gia tăng nguy cơ cho thai phụ hoặc em bé khi chích ngừa cúm lúc đang mang thai. Trường Cao đẳng Sản phụ khoa Hoàng gia Úc và Tân Tây Lan (RANZCOG) rất khuyến cáo việc chích ngừa cúm cho thai phụ để bảo vệ cho cả mẹ lẫn con.

### Hỏi: Vắc-xin cúm hoạt động ra sao?

Sau khi được chích ngừa, kháng thể của quý vị sẽ truyền sang em bé trong tử cung.

### Hỏi: Tôi có thể bị tác dụng phụ gì khi chích ngừa cúm không?

Quý vị có thể bị tác dụng phụ nhẹ. Đây có thể gồm có bị sốt nhẹ, mệt mỏi và đau bắp thịt. Cũng có thể bị đỏ và sưng ở mũi chích trên cánh tay.

### Hỏi: Tôi có thể bị cúm khi chích ngừa cúm không?

Không. Vắc-xin cúm không có vi-rút còn sống. Như vậy có nghĩa là vắc-xin cúm không thể làm quý vị bị cúm.

### Hỏi: Tôi có cần chích ngừa cúm nếu đã bị cúm trong mùa đông năm ngoái không?

Cần. Hàng năm, một loại vắc-xin cúm mới được chế ra để bảo vệ chống lại các chủng loại cúm thông thường nhất có thể có vào mùa đông năm đó. Chích ngừa cúm hàng năm sẽ giúp bảo vệ quý vị.

### Hỏi: Tôi vẫn có thể cho con bú sữa mẹ nếu bị cúm không?

Được, quý vị vẫn có thể cho con bú sữa mẹ nếu bị cúm.

### Hỏi: Tôi có phải trả tiền chích ngừa cúm không?

Không. Vắc-xin cúm miễn phí, mặc dù một số nhà cung cấp có thể tính chi phí hành chánh hoặc tư vấn. Hãy hỏi bác sĩ, y tá hộ sinh hoặc dược sĩ xem quý vị có phải trả tiền hay không.