

SO SÁNH NGUY CƠ NHIỄM CÚM

Triệu chứng phổ biến

- bị sốt, đau họng, chảy mũi, ho khan, nhức đầu hoặc đau nhức cơ (trong 1 tuần hoặc lâu hơn)
- viêm thanh quản và viêm tiểu phế quản ở trẻ em

Biến chứng phổ biến

- viêm phổi
- viêm tai và viêm xoang
- viêm cơ tim (myocarditis) và viêm màng ngoài tim (pericarditis)
- làm nặng thêm chứng bệnh mãn tính (chẳng hạn như bệnh suy tim sung huyết (congestive heart failure - COPD))

Biến chứng ít gặp

- nhiễm trùng máu (septicaemia)
- chấn thương não (encephalopathy)
- tử vong

NHỮNG ĐIỀU BẤT LỢI PHỔ BIẾN KHI CHỦNG NGỪA CÚM

Những điều bất lợi phổ biến

- bị nhức/bị đau, nổi đỏ và/hoặc bị sưng xung quanh chỗ chích
- bị sốt ngắn hạn, mệt mỏi, và hoặc đau cơ (1-2 ngày)

Những điều bất lợi hiếm gặp

- nổi mề đay (urticaria - Hives)

Những điều bất lợi rất hiếm gặp

- dị ứng phản vệ (anaphylaxis)
- bị dị cảm (paresthesias)
- hội chứng Guillain-Barre (<1 trong số 1 triệu trường hợp)

TỚI ĐÂU ĐỂ ĐƯỢC CHỦNG NGỪA

Trước hết hãy tìm hiểu ở ngay nơi quý vị đang làm việc bởi vì có rất nhiều cơ sở y tế cung cấp chủng ngừa cúm cho nhân viên.

Cách khác là tới bác sĩ gia đình, các phòng mạch bác sĩ và một số tiệm thuốc tây cộng đồng cũng có vắc xin ngừa cúm theo mùa.

Muốn biết thêm chi tiết

Cơ sở Y tế cộng đồng tại địa phương quý vị
(Public Health Unit): 1300 066 055

Trang về cúm của Y tế NSW (NSW Health influenza page): www.health.nsw.gov.au/flu

Chương trình Chủng ngừa liên bang (Immunise Australia Program): www.immunise.health.gov.au

Trung tâm quốc gia nghiên cứu và theo dõi chủng ngừa (National Centre for Immunisation Research and Surveillance): www.ncirs.edu.au

Chủng ngừa cúm cho nhân viên



Bảo vệ bản thân và cư dân của quý vị



Health



Health

BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ CƯ DÂN CỦA QUÝ VỊ

Bệnh cúm có thể gây ra những rủi ro nghiêm trọng cho cư dân ở nơi chăm sóc. Điều quan trọng là những người chăm sóc cho cư dân ở các cơ sở cần được chủng ngừa phòng bệnh cúm mỗi năm.

Chủng ngừa có thể làm giảm:

- nhân viên truyền vi rút sang cư dân
- tử vong và tỷ lệ người bệnh trong cư dân
- nhu cầu sử dụng dịch vụ chăm sóc y tế
- mang bệnh cúm về nhà lây cho gia đình và bạn bè.

NHỮNG THỰC TRẠNG VỀ BỆNH CÚM

Quý vị có biết:

- cứ ba nhân viên y tế thì có một người sẽ bị cúm mỗi năm
- cứ bốn nhân viên y tế thì có ba người vẫn đi làm trong khi đang bệnh
- nhân viên y tế thường là nguồn gây nhiễm cho cư dân
- cúm là chứng bệnh gây nhiễm trước cả khi xuất hiện triệu chứng một ngày và tới bảy ngày sau khi có triệu chứng
- ngay cả khi quý vị không thể hiện triệu chứng cúm nhưng vẫn có thể truyền bệnh sang người khác.

AI CẦN ĐƯỢC CHỦNG NGỪA

Tất cả nhân viên y tế trực tiếp tham gia chăm sóc cư dân cần được chủng ngừa.

- nhân viên hành chính có tiếp xúc với bệnh nhân
- bác sĩ
- y tá và người chăm sóc
- nhân viên trị liệu
- nhân viên về tôn giáo
- nhân viên vệ sinh và người làm việc khu bếp
- người thiện nguyện
- người làm việc tạm thời và bán thời

KHI NÀO CẦN ĐƯỢC CHỦNG NGỪA

Cần chích ngừa ngay khi bắt đầu có vắc xin chủng ngừa. Mùa cúm khó lường trước và có thể bắt đầu sớm từ tháng tư và kéo dài tới tháng mười. Mũi chích ngừa sẽ công dụng nhất trước khi bước vào mùa cúm và cần tới hai tuần mới có hiệu quả, nhưng có thể chích ngừa vào bất cứ lúc nào.



Ngay cả những người cường tráng và mạnh khỏe vẫn có thể bị cúm.

CHÚNG NGỪA CÚM CẦN LÀM MỖI NĂM

Chủng ngừa cúm hàng năm làm tăng mức kháng thể giúp quý vị bảo vệ bản thân và những người khác không bị cúm. Để bảo vệ chống lại dạng cúm mới, điều quan trọng là quý vị được chích ngừa mỗi năm với loại vắc xin được cập nhật bởi vì vi-rút cúm có thể thay đổi từ năm này qua năm khác.

Nhằm hạn chế bệnh cúm lây lan:

- rửa tay thường xuyên với nước và xà bông hoặc dùng chất cồn xoa tay
- dùng giấy ăn che miệng, che mũi khi ho hoặc hắt hơi
- bỏ giấy vào thùng rác ngay sau khi dùng.

