

# Hãy đi chủng ngừa cúm

**Chủng ngừa cúm là việc nên làm đối với những người mạnh khỏe từ 6 tháng tuổi trở lên nếu không có những dấu hiệu nào hiện thời cho thấy không nên chủng ngừa.**

Tuy nhiên, đối với một số người, thì việc chủng ngừa cúm là điều đặc biệt quan trọng. Theo bản tuyên bố của Ủy Ban Cố Vấn Quốc Gia về Chủng Ngừa (National Advisory Committee on Immunization, NACI) cho mùa cúm năm 2004-05, những người sau đây được khuyên nên đi chủng ngừa cúm:

- các trẻ em khỏe mạnh từ 6 đến 23 tháng tuổi
- bất cứ ai 65 tuổi hoặc già hơn
- bất cứ ai từ 6 tháng tuổi trở lên bị bệnh tim hoặc phổi kinh niên cần có sự chăm sóc y khoa hoặc sự chăm sóc của bệnh viện
- bất cứ ai từ 6 tháng tuổi trở lên bị các bệnh kinh niên như tiểu đường hoặc các bệnh về chuyển hóa sinh học khác trong cơ thể, bệnh ung thư, bệnh thận, các bệnh về máu hoặc hệ thống đề kháng của cơ thể bị suy yếu
- bất cứ ai sống, làm việc hoặc hoạt động thiện nguyện trong nhà dưỡng lão, viện chăm sóc dài hạn, viện chăm sóc bệnh kinh niên, nhà hưu trí, bệnh viện, hoặc cơ sở chăm sóc y tế khác
- bất cứ ai từ 6 tháng tuổi trở lên mà sống chung cùng một nhà hoặc có tiếp xúc gần gũi với những người có nhiều nguy cơ bị các biến chứng của bệnh cúm
- bất cứ ai từ 6 tháng đến 18 tuổi đã từng được chữa trị trong những khoảng thời gian dài với thuốc aspirin (acetylsalicylic acid)
- bất cứ ai làm công tác chăm sóc tại gia cho những người có nhiều nguy cơ bệnh
- các phụ nữ mang thai mà sẽ sinh con trong mùa cúm, bởi vì họ sẽ trở thành những người sống cùng nhà có tiếp xúc gần gũi với các trẻ sơ sinh, cũng như những phụ nữ khỏe mạnh đang ở tam cá nguyệt thứ nhì hoặc thứ ba của thời kỳ mang thai trong mùa bệnh cúm
- các nhân viên cấp cứu (ví dụ nhân viên cứu thương, lính cứu hỏa, cảnh sát) và những người cung cấp dịch vụ thiết yếu khác
- bất cứ ai cung cấp đều đặn dịch vụ giữ, chăm sóc trẻ từ lúc mới sinh cho đến 23 tháng tuổi, bất kể là giữ tại nhà hoặc tại nơi khác
- bất cứ ai cung cấp các dịch vụ cho những người có nhiều nguy cơ mắc bệnh trong những môi trường khép kín hoặc tương đối khép kín (ví dụ như thủy thủ trên các tàu)
- bất cứ ai từ 6 tháng tuổi trở lên có nhiều nguy cơ bị các biến chứng mà sắp du lịch đến các khu vực trên thế giới nơi đang có dịch cúm.

Bất cứ ai tiếp xúc trực tiếp với gia cầm (gà vịt) còn sống và/hoặc có liên hệ đến công việc làm thịt gia cầm thì được khuyên nên chủng ngừa cúm.

Hãy bảo vệ chính quý vị và những người chung quanh quý vị bằng cách đi chủng ngừa cúm miễn phí. Điều này thật không có gì dễ dàng hơn. Hãy gặp bác sĩ, chuyên viên điều dưỡng, dược sĩ hoặc chủ nhân của quý vị. Hoặc gọi 1-866-FLU-'N YOU (1-866-358-6968) (TTY 1-800-387-5559) để biết trạm chủng ngừa gần nơi quý vị.

**Muốn có thêm thông tin về bệnh cúm và những sự chủng ngừa, hãy vào thăm trang liên mạng của chúng tôi tại [www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca)**