

# Chuỗi thông tin dành cho người lớn

## 3 lý do quan trọng tại sao người lớn cần tiêm phòng

Bạn có thể không nhận ra rằng bạn cần vắc-xin trong suốt cuộc đời trưởng thành của mình. Vắc-xin rất quan trọng đối với sức khỏe của bạn và đây là ba lý do tại sao.



### 1. Bạn có thể có nguy cơ mắc các bệnh nghiêm trọng vẫn còn phổ biến ở Hoa Kỳ.

Mỗi năm, hàng nghìn người trưởng thành ở Hoa Kỳ mắc các bệnh có thể phòng ngừa được bằng vắc-xin—một số người phải nhập viện và một số thậm chí tử.

Ngay cả khi bạn đã tiêm tất cả các loại vắc-xin khi còn nhỏ, khả năng bảo vệ bạn của một số loại vắc-xin có thể mất dần theo thời gian. Bạn cũng có thể có nguy cơ mắc các bệnh khác do tuổi tác, công việc, lối sống, du lịch hoặc tình trạng sức khỏe.

### 2. Bạn không thể chấp nhận rủi ro bị ốm.

Ngay cả những người khỏe mạnh cũng có thể bị ốm đến mức phải nghỉ làm hoặc nghỉ học. Nếu bạn bị bệnh, bạn không thể chăm sóc gia đình hoặc các trách nhiệm khác của mình.

### 3. Bạn có thể bảo vệ sức khỏe của mình và những người xung quanh bằng cách tiêm các loại vắc-xin được khuyến nghị.

**Vắc-xin làm giảm nguy cơ mắc bệnh.** Vắc-xin hoạt động với hệ thống phòng vệ tự nhiên của cơ thể bạn để giảm khả năng mắc một số bệnh cũng như biến chứng do những bệnh này gây ra.

**Vắc-xin làm giảm khả năng lây lan một số bệnh.** Có rất nhiều thứ bạn muốn truyền lại cho những người thân yêu của mình; một căn bệnh có thể phòng ngừa được bằng vắc-xin không phải là một trong số đó. Trẻ sơ sinh, người lớn tuổi và những người có hệ miễn dịch yếu (như người đang điều trị ung thư) đặc biệt dễ mắc các bệnh có thể phòng ngừa được bằng vắc-xin.

**Vắc-xin là một trong những cách an toàn nhất để bảo vệ sức khỏe của bạn.** Tác dụng phụ của vắc-xin thường nhẹ và tự khỏi. Tác dụng phụ nghiêm trọng rất hiếm gặp.

## Tiêm vắc-xin

Người lớn có thể tiêm vắc-xin tại văn phòng bác sĩ, nhà thuốc, nơi làm việc, phòng khám sức khỏe cộng đồng, sở y tế và các địa điểm khác. Để tìm nhà cung cấp vắc-xin gần bạn, hãy truy cập <http://vaccine.healthmap.org>.

Hầu hết các chương trình bảo hiểm y tế đều chi trả chi phí cho các loại vắc-xin được khuyến nghị. Kiểm tra với nhà cung cấp bảo hiểm của bạn để biết chi tiết và danh sách các nhà cung cấp vắc-xin. Nếu bạn không có bảo hiểm y tế, hãy truy cập [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov) để tìm hiểu thêm về lựa chọn bảo hiểm y tế.



## Bạn cần những loại vắc-xin nào?

Tất cả người lớn nên tiêm:

- Vắc-xin cúm hàng năm để bảo vệ bạn khỏi bệnh cúm mùa
- Td/Tdap để bảo vệ bạn khỏi uốn ván, bạch hầu và ho gà

Dựa trên độ tuổi, tình trạng sức khỏe, những vắc-xin bạn đã tiêm khi còn nhỏ và các yếu tố khác, bạn có thể cần thêm các loại vắc-xin như:

- Thủy đậu
- Viêm gan A
- Viêm gan B
- Vi-rút gây u nhú ở người (HPV)
- Sởi (MMR)
- Viêm màng não mô cầu
- Phế cầu khuẩn
- Bệnh zona

# ĐỪNG CHỜ HÃY TIÊM VẮC-XIN!

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [www.cdc.gov/vaccines/adults](http://www.cdc.gov/vaccines/adults)

# Chuỗi thông tin dành cho người lớn

## 3 lý do quan trọng tại sao người lớn cần tiêm phòng



Bệnh và vắc-xin ngừa bệnh	Bệnh có thể ảnh hưởng đến bạn như thế nào
<b>Cúm</b> Vắc-xin cúm mùa	Sốt hoặc cảm thấy sốt/ớn lạnh, ho, nhức đầu, sổ mũi hoặc nghẹt mũi, đau họng, đau nhức cơ hoặc cơ thể và mệt mỏi, và một số người có thể bị nôn mửa và tiêu chảy, mặc dù điều này phổ biến ở trẻ em hơn người lớn. <b>Biến chứng bệnh:</b> Viêm phổi (nhiễm trùng phổi), tình trạng sức khỏe mãn tính trở nên tồi tệ hơn, phải nhập viện, có thể dẫn đến tàn tật hoặc thậm chí tử vong
<b>Viêm gan A</b> Vắc-xin viêm gan A	Sốt, mệt mỏi, đau dạ dày, chán ăn, nôn mửa, vàng da và nước tiểu sẫm màu; tuy nhiên, có thể không có triệu chứng. <b>Biến chứng bệnh:</b> Suy gan; viêm khớp; và rối loạn thận, tuyến tụy và máu
<b>Viêm gan B</b> Vắc-xin viêm gan B	Bệnh giống cúm với các triệu chứng chán ăn, sốt, mệt mỏi, suy nhược, buồn nôn, nôn, vàng da và đau khớp; tuy nhiên, có thể không có triệu chứng. <b>Biến chứng bệnh:</b> Nhiễm trùng gan mãn tính, suy gan và ung thư gan
<b>Vi-rút gây u nhú ở người (HPV)</b> Vắc-xin HPV	Thông thường, không có triệu chứng trong nhiều năm cho đến khi ung thư xuất hiện. <b>Biến chứng bệnh:</b> Ung thư cổ tử cung, âm đạo và âm hộ ở phụ nữ; ung thư dương vật ở nam giới; và mụn cóc sinh dục và ung thư hậu môn và hầu họng ở cả phụ nữ và nam giới.
<b>Sởi</b> Vắc-xin MMR	Sốt, sổ mũi, ho và phát ban khắp người. <b>Biến chứng bệnh:</b> Nhiễm trùng tai, viêm phổi, sưng não do nhiễm trùng hoặc thậm chí tử vong
<b>Bệnh viêm màng não mô cầu</b> Vắc-xin viêm màng não mô cầu	Buồn nôn, nôn, cứng cổ, sốt, nhức đầu, nhạy cảm với ánh sáng, lú lẫn, mệt mỏi và phát ban. <b>Biến chứng bệnh:</b> Tổn thương não, mất tay hoặc chân, mất thính giác, co giật, đột quỵ hoặc thậm chí tử vong
<b>Bệnh phế cầu khuẩn</b> Vắc-xin phế cầu khuẩn	Sốt, ớn lạnh, khó thở, đau ngực, cứng cổ, đau tai, tăng nhạy cảm với ánh sáng và ho. <b>Biến chứng bệnh:</b> Nhiễm trùng phổi, tai giữa hoặc xoang, các vấn đề về tim, tổn thương não, mất thính giác, mất tay hoặc chân hoặc thậm chí tử vong
<b>Bệnh zona</b> Vắc-xin Zoster	Phát ban đau ở một bên mặt hoặc cơ thể, phỏng rộp và sau đó thường đóng vảy, nhức đầu, sốt, ớn lạnh và đau bụng. <b>Biến chứng bệnh:</b> Cơ đau dữ dội có thể kéo dài hàng tháng hoặc hàng năm sau khi phát ban biến mất, viêm phổi, mất thị lực và thính giác, thậm chí tử vong
<b>Uốn ván</b> Vắc-xin Td/Tdap	Co thắt nghiêm trọng, gây đau đớn và cứng tất cả các cơ, khóa hàm (khó mở miệng), khó nuốt hoặc thở, co thắt cơ và sốt. <b>Biến chứng bệnh:</b> Gãy xương, khó thở, thậm chí tử vong
<b>Ho gà (Ho gà)</b> Vắc-xin Tdap	Các triệu chứng cảm lạnh kéo dài (ho và sổ mũi) dẫn đến ho dữ dội hoặc nghẹt thở khiến bạn khó thở, khó uống hoặc khó ăn. <b>Biến chứng bệnh:</b> Gãy xương sườn, viêm phổi, hoặc thậm chí tử vong

Để biết danh sách đầy đủ tất cả các bệnh có thể ngăn ngừa bằng vắc-xin, hãy truy cập: [www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac](http://www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac)

Đi du lịch nước ngoài? Có thể có các loại vắc-xin bổ sung mà bạn cần.  
Tìm hiểu tại: [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)

Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để đảm bảo rằng bạn được cập nhật các loại vắc-xin được khuyến nghị.

Để biết thêm thông tin về vắc-xin, hãy truy cập [www.cdc.gov/vaccines/adults](http://www.cdc.gov/vaccines/adults) hoặc sử dụng Công cụ đánh giá vắc-xin dành cho người lớn tại [www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/](http://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/) để biết bạn có thể cần những loại vắc-xin nào.



# ĐỪNG CHỜ HÃY TIÊM VẮC-XIN!

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [www.cdc.gov/vaccines/adults](http://www.cdc.gov/vaccines/adults)