

---

# Tiêm ngừa cảm cúm

*Tất cả mọi người đều có thể bị bệnh nặng do cảm cúm, nhưng một vài nhóm nguy cơ dễ mắc bệnh nghiêm trọng hơn những nhóm khác. Ở Na Uy, gần 1,6 triệu trẻ em và người lớn nằm trong nhóm rủi ro như vậy. Lợi ích sức khỏe sẽ lớn hơn nếu họ tiêm ngừa.*

---

## **Trẻ em và người trưởng thành trong các nhóm nguy cơ sau đây nên tiêm ngừa cảm cúm hàng năm:**

- Tất cả mọi người từ 65 tuổi
- Những người ở trong viện dưỡng lão và viện chăm sóc
- Trẻ em và người trưởng thành có:
  - bệnh phổi mãn tính
  - bệnh tim mạch mãn tính
  - suy gan mãn tính
  - suy thận mãn tính
  - chấn thương hoặc bệnh thần kinh mãn tính
  - suy yếu hệ thống miễn dịch
  - tiểu đường, loại 1 và 2
  - béo phì nghiêm trọng (BMI trên 40)
  - các bệnh nghiêm trọng hoặc bệnh mãn tính khác
- Thai phụ đang mang thai từ tuần thứ 12 của thai kỳ
- Trẻ sinh non, nhất là trẻ sinh trước tuần 32 trong thai kỳ, từ 6 tháng tuổi (tính từ khi sinh) đến 5 tuổi.

## **Vì sao nên tiêm ngừa?**

Cảm cúm có thể dẫn đến viêm phổi nặng và làm nhiều bệnh mãn tính trầm trọng hơn. Trong các trường hợp biến chứng nghiêm trọng của cảm cúm thì việc nhập viện là cần thiết.

Những người có bệnh tim mạch dễ bị nhồi máu, đột quỵ và tử vong trong mùa cảm cúm nhiều hơn các mùa khác trong năm. Cảm cúm trầm trọng có thể dẫn đến sức khỏe suy giảm vĩnh viễn và tăng nhu cầu hỗ trợ, và trung bình 900 người chết hàng năm. Tiêm ngừa bảo vệ chống lại cảm cúm trầm trọng.

## **Tiêm ngừa chống lại cái gì?**

Tiêm ngừa cảm cúm bảo vệ chống lại vi-rút cảm cúm 1-2 tuần sau khi tiêm ngừa. Việc tiêm ngừa này không bảo vệ chống lại vi-rút corona hoặc các vi-rút và vi khuẩn khác cũng có thể gây ra các triệu chứng giống cảm cúm.

Các triệu chứng cảm cúm thường gặp là phát bệnh đột ngột, sốt, ho khan, mệt mỏi, đau đầu và đau cơ trong 3-10 ngày.

## **Tại sao nên tiêm ngừa hàng năm?**

Nên tiêm ngừa hàng năm vì vi-rút cảm cúm luôn thay đổi và tiêm ngừa phải được thích nghi theo những thay đổi này. Tác dụng của tiêm ngừa cũng giảm theo thời gian.

---

**Tiêm ngừa có tác dụng phụ không?**

Tiêm ngừa cảm cúm theo mùa đã được áp dụng trong nhiều năm và thông thường có ít tác dụng phụ. Như các loại tiêm ngừa khác nó có thể gây đau nhức, đỏ và sưng tại vị trí tiêm, cũng như sốt, cảm giác cảm nhẹ và đau cơ. Phản ứng dị ứng hoặc tác dụng phụ nghiêm trọng khác rất hiếm khi xảy ra.

Tiêm ngừa cảm cúm không thể gây nên bệnh cảm cúm.

**Tôi có thể tiêm tiêm ngừa cảm cúm ở đâu?**

Hãy hỏi ở phòng bác sĩ hoặc trên trang mạng của công xã.

**Có thể được tìm xem thêm thông tin trên trang mạng của viện y tế công cộng Na Uy:**

[www.fhi.no/en/id/influenza/seasonal-influenza/](http://www.fhi.no/en/id/influenza/seasonal-influenza/)