

Vietnamese

**Giảm Nguy Cơ Bị Cúm - Hãy nghĩ đến chủng ngừa
REDUCE YOUR RISK OF INFLUENZA - THINK VACCINATION**

Cứ mỗi mùa thu hàng ngàn người vén tay áo để được chủng ngừa cúm. Thật ra, theo báo cáo của Sở Y Tế Calgary trong năm 2005 cho thấy hơn một phần tư cư dân mỗi năm đều đến các phòng y tế để chủng ngừa cúm. Tuy con số đó có vẻ gây chú ý nhưng các viên chức y tế nói rằng cần phải nâng con số đó lên nữa và họ hy vọng một nỗ lực mới cho việc đẩy mạnh chỉ số chích ngừa sẽ thực hiện được điều đó trong năm nay.

Bắt đầu vào mùa thu này, Ban Y Tế và Sức Khỏe tỉnh Alberta sẽ mở rộng chương trình chủng ngừa cúm miễn phí thêm cho hai nhóm dân số mới đó là trẻ em khỏe mạnh từ 24 tháng đến 59 tháng tuổi và nhóm người lớn khỏe mạnh từ 50 tuổi trở lên bao gồm luôn nhóm tuổi từ 64 trở lên.

BS Judy MacDonald, Phó Phòng Viên Chức Y Tế và Sức Khỏe của Sở Y Tế Calgary nói rằng quyết định nói rộng tiêu chuẩn chủng ngừa cúm miễn phí là điều quan trọng. Bà ta nói rằng chủng ngừa là cách hay nhất để tránh tiếp xúc với bệnh cúm, đây là bệnh lây lan do siêu vi trùng ở đường hô hấp có tác hại đến hàng triệu người dân Gia-Nã-Đại mỗi năm. Hầu như mọi người bị vướng bệnh cúm đều bình phục sau khi chịu đựng qua nhiều ngày sốt, nhức đầu, đau nhức cơ bắp, đau cổ và trải qua nhiều tuần ho khan, mệt mỏi. Tuy nhiên nhiễm cúm cũng làm từ 4,000 – 8,000 người chết mỗi năm và phần lớn những người này là phụ lão.

BS MacDonald nói rằng "Nói một cách rõ ràng, chúng ta không được coi thường bệnh cúm. Chúng ta đã và đang làm việc nỗ lực trong nhiều năm vừa qua để tăng phần bao trả chủng ngừa và việc đưa thêm hai nhóm dân số mới vào chương trình sẽ giúp cho việc bảo vệ dân chúng được dễ dàng hơn."

Các viên chức y tế đã bắt đầu đẩy mạnh nỗ lực để chủng ngừa chống cúm cách đây khoảng 10 đến 15 năm. Trong tỉnh Alberta phương thức tiến hành đã và đang làm là chủng ngừa miễn phí cho những người có nguy cơ cao nhất bị các biến chứng của cúm gồm có người già, người mang bệnh mãn tính, em bé từ 6 đến 23 tháng tuổi, phụ nữ mang thai và những người có thể truyền bệnh cúm đến những người có nguy cơ dễ mắc bệnh, họ là những người sống chung nhà với các người kể trên và các nhân viên y tế. Nỗ lực này đã gặt hái một số thành công: con số chủng ngừa ở các trung tâm chăm sóc dài hạn trong phạm vi thành phố Calgary là 95 phần trăm, hơn 21,000 liều thuốc chủng cúm đã tiêm cho trẻ em từ 6 tháng đến 23 tháng tuổi trong năm 2007. Tuy nhiên con số tổng thể về chủng ngừa vẫn còn thấp hơn các khu vực khác trên toàn quốc nơi có các chương trình chủng ngừa mở rộng hơn.

Trong lúc mục tiêu là tăng cường con số chủng ngừa ở các nhóm có nguy cơ cao dễ mắc bệnh thì BS MacDonald cũng nói rằng mọi người nên nghĩ đến việc đi chủng ngừa và bà nói "chủng ngừa cúm là điều có lợi cho mọi người bởi vì nó có thể ngăn ngừa cho quý vị khỏi mắc bệnh và nó cũng bảo đảm quý vị không làm người khác nhiễm bệnh".

Ai sẽ được chủng ngừa miễn phí?

Những người có nguy cơ cao để mang những biến chứng liên quan đến cúm gồm:

- ❖ Người lớn và trẻ em ở các diện sau:
 - Mang bệnh mãn tính (tim, phổi, bệnh thận, tiểu đường)

- Ung thư hoặc hệ thống miễn nhiễm suy giảm

- ❖ Những người sống trong các trung tâm chăm sóc mãn tính (ví dụ : các trung tâm chăm sóc dài hạn, các phòng trọ)
- ❖ Những người từ 65 tuổi trở lên
- ❖ Trẻ em khỏe mạnh từ 6 tháng đến 23 tháng tuổi
- ❖ Phụ nữ khỏe mạnh đang mang thai và các bà mẹ khỏe mạnh đang cho con bú

Những người có thể truyền bệnh cúm cho những người có nguy cơ dễ mắc bệnh gồm:

- ❖ Những người chăm sóc y tế
- ❖ Những người sống chung nhà với những người có nguy cơ dễ bị các biến chứng liên quan đến cúm
- ❖ Những người thường xuyên chăm sóc trẻ em nhỏ hơn 24 tháng tuổi

Các nhóm mới được thêm vào năm nay:

- ❖ Trẻ em khỏe mạnh từ 24 - 59 tháng tuổi
- ❖ Người lớn khỏe mạnh từ 50 tuổi trở lên kể cả những người 64 tuổi

Các phòng chủng ngừa cúm không cần hẹn trong Calgary

Mở cửa từ 15 tháng 10 cho đến 05 tháng 12 năm 2008

- Thứ Hai đến Thứ Năm : 10:30 sáng đến 8:30 tối
- Thứ Sáu, Thứ Bảy và Chủ Nhật : 10:30 sáng đến 5:30 chiều.
- Không cần hẹn.

Tại:

- Sunridge Professional Building: Phòng 306-2675 36th Street N.E.
- Child Development Centre (CDC): Tầng Trệt 3820 24th Avenue N.W. (Cánh Phía Tây của Trường Đại Học Calgary)
- Khách Sạn Comfort Inn & Suites South: Manchester Room, Tầng Dưới 4611 MacLeod Trail South

Tất cả mọi người, trong diện tích miễn phí và ngoài diện, sẽ phải trình thẻ Bảo Hiểm Sức Khỏe Alberta và một thẻ căn cước có hình khi đến chủng ngừa. Quý vị cũng nên mang theo địa chỉ chỗ ở bằng tiếng Anh.

Muốn biết thêm chi tiết xin vào mạng thông tin: www.calgaryhealthregion.ca/influenza

Nói chuyện với chuyên viên sức khỏe, liên lạc bác sĩ gia đình hoặc nói chuyện với y tá có đăng ký 24/24, bảy ngày trong tuần bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe (Calgary Health Link): ở số 403-943-LINK(5465) hoặc số miễn phí 1-866-408-LINK(5465). Đường Dây Sức Khỏe tiếng Phổ Thông 943-1554, Đường Dây Sức Khỏe tiếng Quan Thoại 943-1556.

Theo tài liệu: Sức Khỏe, tạp chí Apple, 2008.