

## **Chích Ngõõøa laø Khoân Ngoan!**

**Thoâng ñieäp cho gia ñình vạo  
ngõõøi troâng nom**



### **Lõoi Môu Ñầu**

Neáu giuùp chaêm sòuc tạiì gia cho baìn hõõu hoaëc ngõõøi thaân bò beãnh maõn tình hay tạo taät, quyù vò thõõøng "tuøc trõic" 24 giõõø moät ngaøy, baùy ngaøy moät tuaàn. Ñõõi luøc tình trấing caẽng thaúng keò daõi vạo nhu caàu theỏ chaát cồ theỏ gaỷ caẽng thaúng quaù mõõc ngay caù vòõi ngõõøi giõõi chõu ñõõing nhaát. Quyù vò muoán tạo tâm chaêm sòuc, ñhõng trong quaù trình naøy quyù vò cồ theỏ phaõi traũ giaũ ñầet do sao laõng sòuc khoûe theỏ chaát vạo tình thaàn của rieãng mình. Trong thõic teỏ, vieäc chaêm sòuc baùn thaân laø moät trong ñhõng vaán ñềa maø ngõõøi troâng nom ít coi trõing nhaát.

Vieäc chaêm sòuc baùn thaân thoạit nghe cồ veũ ích kyù khi cồ ai ñõõu laâm beãnh vạo caàn sõi giuùp ñõõõ của quyù vò. Ñhõng cồ thõic sõi ích kyù hay khoâng? Khoâng haún ñhõ vaãy. Neáu *quyù* vò khoâng khoûe maĩnh thì sòuc khoûe của ngõõøi thaân yeâu quyù vò cồ theỏ toài teỏ hõn.

Neáu laâm beãnh, quyù vò cồ theỏ:

- Laỷ beãnh cho ngõõøi thaân yeâu
- Phaĩm sai laâm trong luøc troâng nom hoaëc laáy quyềat ñình thieáu saùng suoát
- Phaõi traũ giaũ ñầet hõn cho caùch chõõõa trò thay theỏ
- Xa ngõõøi thaân yeâu neáu quyù vò caàn nhaäp vieãn

Tuy ñhieãn, cồ moät ñhieu maø quyù vò cồ theỏ thõic thì ngay laäp tõõc ñềa giõõõ sòuc khoûe. Thõic ñhieãn nhanh chõng, deã daøng vạo cồ ñhieu quaũ: *chích ngõõøa cho baùn thaân quyù vò ñềa ñềa khoàng ñhieu beãnh truyeãn ñhieu phoả bieãn nhaát cồ theỏ phõøng ngõõøa.*

### **Ngõõøi Troâng Nom Bò Nguy Cồ Cao**

Chaêm sòuc ngõõøi thaân yeâu laø moät vieäc raát ñhauõng laøm–ñhõng cuõng cồ theỏ gaỷ ra tình trấing caẽng thaúng, laøm suy giaũm sòuc ñềa khoàng ñõõi vòõi ñhieu beãnh taät trong cồ theỏ. Thieáu nguũ cuõng gõõp phaàn gaỷ ra vaán ñềa sòuc khoûe cho ngõõøi troâng nom. Ñhieu cuoäc ñhieu cõu cho thaáy raẽng:

- Ngõõøi troâng nom ít chaêm sòuc baùn thaân hõn ngõõøi khoàng laøm công vieäc troâng nom
- Gaàn moät ñõõu trong toãng soỏ ngõõøi troâng nom cồ bieäu ñhieãn bò suy kieät y teỏ
- Ngõõøi phoải ngaõu lõõn tuoải laøm công vieäc troâng nom cồ nguy cồ tõõ võng cao hõn ngõõøi khoàng laøm công vieäc naøy õõ cuõng lõõa tuoải
- Lõõa treũ trong theỏ heỏ "Treũ thõõi thõnh"—do lo lieäu ñõõõng thõõi cho cha mẽi, con caũi vạo sõi ñhieu–cuõng gia taẽng nguy cồ maéc beãnh

### **Vaán Ñềa Tieãn Quyềat**

Maéc duø khoàng theỏ trò dõõt beãnh trấing của ngõõøi thaân yeâu, quyù vò vaãn muoán lo lieäu chu ñhauõ ñềa hõi ñõõõ chõõõa trò y teỏ vạo phõøng ngõõøa thich hõip. Ñhõng quyù vò cuõng caàn lo cho sòuc khoûe của mình. Tạiì sao laũ khõõi sõi tõõ vieäc chích ngõõøa?

- Cồ leãn ñềa 40,000 ngõõøi Mỹ trõõõng thaõnh bò tõõ võng do ñhieu chõõõng beãnh cồ theỏ phõøng ngõõøa baẽng caùch chích ngõõøa.
- Chích ngõõøa laø bieãn phaùp deã daøng, an toão vạo cồ ñhieu quaũ!

Trung Tâm Kieám Ngöøa Beänh (CDC) khuyeán nghò neän chích ngöøa cho caùc nhaän vieän chaêm soùc söùc khoùe chuyeän nghieäp töø naêm 1981. Chích ngöøa trôù thaønh tieâu chuaån cho caùc chuyeän gia söùc khoùe, vaø quyù vò cuõng caän ñöôïc chích ngöøa.

## Ba Vaán Ñeà Quan Troïng

Baèng caùch chích ngöøa, quyù vò seõ phoøng ngöøa ñöôïc nhieäu chöùng beänh. Quyù vò caän phaûi ñöôïc nhöõng loaïi chích ngöøa quan troïng nhaát ñeà phoøng ngöøa beänh cuùm, beänh do pheá caàu khuaån, vaø beänh uoán vaùn.

- Beänh cuùm vaø vieäm phoái laø nguyeän nhaän gaây töù vong ôù ngöðøi lòùn tuoái ñöùng haøng thòu naêm.
- Hôn 90% trong soá nhöõng ngöðøi bò töù vong do caùm cuùm vaø vieäm phoái laø nhöõng ngöðøi töø 65 tuoái trôù leän.
- Beänh uoán vaùn, maëc duø raát ít khi xaùy ra, thöðøng deã gaây töù vong cho ngöðøi lòùn tuoái.

## Beänh Cuùm laø gì?

Beänh cuùm – ñoài luùc ñöôïc goïi laø "caùm cuùm" – laø moät beänh nhieäm do sieâu vi. Coù trieäu chöùng: vieäm hoïng, soá muõi, ho, soát, nhöùc ñeàu vaø ñau nhöùc cô.

- Beänh cuùm thöðøng gaây ra vieäm phoái hoaëc caùc bieán chöùng khaùc ôù ngöðøi lòùn tuoái.
- Hôn 200,000 ngöðøi phaûi nhaäp vieän vaø coù 36,000 ngöðøi bò töù vong do beänh cuùm haøng naêm taïi Hoa Kyø.
- 90% trong soá caùc tröðøng hôïp töù vong coù lieän quan ñeán beänh cuùm laø ôù nhöõng ngöðøi töø 65 tuoái trôù leän.

## Vaán Ñeà Chích Ngöøa Beänh Cuùm

- Chích ngöøa caùm cuùm giuùp giaùp thieäu nguy cô nhaäp vieän vaø töù vong cho ngöðøi lòùn tuoái.
- Quyù vò coù theá ñöôïc chích ngöøa caùm cuùm vaø nhöõng loaïi chích ngöøa khaùc cuøng moät luùc.
- Quyù vò neän chích ngöøa caùm cuùm neáu töø 50 tuoái trôù leän hoaëc soáng chung hay thöðøng xuyeän chaêm soùc cho ngöðøi töø 65 tuoái trôù leän, hoaëc ngöðøi naøo ñoù bò beänh maõn tính.
- Thuoác chích ngöøa beänh cuùm ñöôïc caäp nhaät lieän tuïc, quyù vò caän chích ngöøa caùm cuùm haøng naêm—thòu gian thích hôïp laø vaøo muøa thu (Thaùng Möðøi-thaùng Möðøi Moät), nhöng quyù vò cuõng coù theá ñöôïc chích ngöøa ñeán thaùng Hai.
- Neáu döðùi 50 tuoái, ñang khoùe maïnh vaø khoâng coù thai, quyù vò coù theá choïn caùch duøng thuoác xòt muõi ngöøa caùm cuùm thay vì chích ngöøa.

## Beänh do pheá caàu khuaån?

Beänh do pheá caàu khuaån laø beänh truyeän nhieäm do vi khuaån xaâm nhaäp vaøo phoái vaø gaây vieäm phoái. Noù cuõng coù theá nhieäm döng maùu vaø gaây ra beänh vi khuaån-huyeát, hoaëc noù cuõng coù theá xaâm nhaäp vaøo maøng naõo, gaây vieäm maøng naõo.

Trieäu chöùng cuûa vieäm phoái goàm soát cao, ho coù ñöøm, òùn laïnh ruøng mình, ngheït thôù, vaø töùc ngöïc khi thôù gaáp vaø ho nhieäu.

- Khoaùng 5,000 ngöðøi Myõ bò töù vong do beänh vi khuaån-huyeát vaø vieäm maøng naõo haøng naêm.
- Ngöðøi Myõ goác Phi Chaäu, ngöðøi Myõ baùn xòu vaø ngöðøi baùn xòu Alaska coù nguy cô maéc beänh truyeän nhieäm cao hôn.

## Vaán Ñeà Chích Ngöøa Pheá Caàu Khuakaan

- Ngoaïi tröø nhöõng ngöøøi coù nguy cô cao coù theá caàn chích boá tuùc, chæ caàn chích ngöøa moät laàn seõ baùo veá quyù vò troïn ñöøi.
- Neáu töø 65 tuoái trôù leân, quyù vò caàn chích ngöøa.
- Neáu khoâng theá nhôù laø töøng ñöøic chích ngöøa cho beänh naøy hay chöa? Haõy ñi chích ngöøa vaø löu giöõ hoà sô.
- Quyù vò coù theá chích ngöøa vaøo baát coù luùc naøo trong naêm.
- Beänh nhieãm do pheá caàu khuakaan ngaøy caøng khaùng thuoác truï sinh – vì vaäy vieäc phoøng ngöøa baèng caùch chích ngöøa coïc kyø heá troïng.

## Beänh Uoán Vaùn laø gì?

Beänh uoán vaùn, hay "lockjaw", xaùy ra do ñöäc toá cuùa vi khuakaan taùc ñöäng leân heá thaàn kinh. Quyù vò nhieãm vi khuakaan qua veát ñöùt hoaëc veát thôøng bò nhieãm vi khuakaan uoán vaùn. Nhöõng vi khuakaan naøy thôøng tìm thaáy trong ñaát, buïi vaø phaân boùn.

Trieäu chöùng cuùa beänh uoán vaùn laø co cöùng cô baép nghieãm troïng, "laøm cöùng" haøm vì vaäy quyù vò khoâng theá haù mieäng hoaëc nuoát, vaø coù theá cheát do ngheit thôù. Beänh naøy khoâng laây truyeàn sang ngöøøi khaùc.

- Khoaùng 75% caùc tröøøng hôïp beänh uoán vaùn xaùy ra ôù ngöøøi löùn treân 60 tuoái.
- Khoaùng 11% caùc tröøøng hôïp naøy bò cheát.
- Nhôø coù chöøng trình chích ngöøa neân hieän nay raát ít khi xaùy ra beänh uoán vaùn taïi Hoa Kyø.

## Vaán Ñeà Chích Ngöøa Beänh Uoán Vaùn

- Thuoác chích ngöøa beänh uoán vaùn keát hôïp vôùi bieán ñöäc toá beänh baïch haàu vaø coù teân laø "Td" vì noù phoøng ngöøa cho caù beänh uoán vaùn (Tetanus) laãn beänh baïch haàu (diphtheria).
- Caàn chích boá tuùc Td moãi 10 naêm.

## Ñi Chích Ngöøa ôù nôù naøo?

Quyù vò coù theá ñi chích ngöøa caùc loaïi naøy töø baùc só gia ñình cuùa mình. Ngoaøi ra, khoa söùc khoùe coäng ñöäc hoaëc beänh vieän cuøng coù beänh xaù ñaëc bieät ñeá chích ngöøa beänh cuùm, beänh pheá caàu khuakaan vaø caùc loaïi chích ngöøa khaùc. Caùc trung taâm vaø döøic phoøng laõo nieân cuøng coù chích ngöøa, vaø trong muøa beänh cuùm, quyù vò coù nhieàu beänh xaù ñöøic boá trí taïi nhöõng thôøng xaù, tieäm taïp hoà vaø caùc nôù khaùc. Chi phí coù theá do Medicare Phaàn B, Medicaid hoaëc baùo hieãm söùc khoùe caù nhaân cuùa quyù vò hay Toá Chöùc Baùo Trì Söùc Khoùe (HMO) bao traù.

## Nhòù Chaêm Söùc cho Baùn Thaân

Vieäc troàng nom laø moät troø chôi uù tim. Quyù vò caàn lo cho baùn thaân tröøøc khi tieáp tuïc chaêm söùc cho ngöøøi khaùc.

Traùch nhieãm ñeá thöïc hieän coäng vieäc chaùnh ñaùng, "ñeàn ñaùp coäng ôn" cho ai ñoù coù laàn chaêm söùc quyù vò, chæ coù theá troïn veïn khi quyù vò coøn khoùe maïnh. Vì vaäy caàn ñaëc bieät chaêm söùc cho baùn thaân. Haõy naâng cao vaø giöõ gìn söùc khoùe. Tìm kieám dòch vui hoã tröøøc ngöøøi troàng nom taïi coäng ñöäc cuùa quyù vò. Tham gia vaøo nhòùm hoã tröø—tröïc tieáp

hoaëc tröic tuyeán. Taïm ngöng công vieäc troäng nom. Haõy nghæ ngöi, täp luyeán, ñeä ngöõøi khaùc giuùp ñöõ. Nhöng tröõuc khi quyù vò laøm ñieàu ñöù, vieäc laøm khoân ngoan laø... vaø CHÍCH NGÖÕA!

## Còu Theä Tìm Hieäu Chi Tieät öü ñöi naøø?

Trung Tâm Kieám Ngöøa Beänh (CDC)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

(800) CDC-INFO

(800) 232-6348

Hieäp Hoäi Quóac Gia veà Beänh Truyeán Nhieäm (NFID)

[www.nfid.org](http://www.nfid.org)

(301) 656-0003

## Taøi Nguyean cho Ngöõøi Troäng Nom

### Tìm Ñöi Chaêm Söuc Laõ Nieän

Tìm Ñöi Chaêm Söuc Laõ Nieän, dòch vui công công cuüa Cô Quan Laõ Nieän Hoa Kyø, keät noái ngöõøi Myõ löün tuöai vaø ngöõøi troäng nom vöüi nguòan thoäng tin veà

dòch vui laõ nieän. Dòch vui naøy keät noái nhöõng ngöõøi caän tröi giuùp vöüi caùc cô quan laõ nieän tieäu bang vaø ñöa phöõng vaø nhöõng toä chöùc trong công ñöàng ñeä phuïc vui laõ nieän vaø ngöõøi troäng nom hoï.

[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

(800) 677-1116

### Lieän Minh Ngöõøi Troäng Nom Gia Ñình

Lieän Minh Ngöõøi Troäng Nom Gia Ñình (Family Caregiver Alliance, hay FCA) hoä tröi vaø duy trì công vieäc heä troäng cuüa gia ñình vaø baïn höõu trong vieäc chaêm söuc cho ngöõøi thaän yeäu bò beänh maõn tính, taøn taät. Qua Trung Tâm Troäng Nom Toaøn Quóac cuüa mình, FCA cung caáp thoäng tin vaø tröi giuùp taøi nguyean taïi công ñöàng ñöa phöõng vaø dòch vui trên toaøn quóac.

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

(800) 445-8106 hoaëc

[info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)

*Thoäng tin trình baøy trong töø thoäng tin naøy ñöõic thaüu böüi Trung Tâm Troäng Nom Toaøn Quóac thuöac Lieän Minh Ngöõøi Troäng Nom Gia Ñình, San Francisco, CA. Muoán bieät theäm chi tieät veà caùc chöõng trình vaø dòch vui cuüa FCA, xin vieäng theäm [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org).*

## MUOÁN BIEÄT THEÄM CHI TIEÄT

Cô Quan Laõ Nieän (AoA) nhaän röõ taàm quan troäng ñeä cung caáp thoäng tin deä daøng cho khaùc haøng, chuyeän gia, nhaø nghieän cöüu, vaø caùc sinh vieän. Maïng löõu cuüa chuøng toäi cung caáp thoäng tin veà laõ nieän, gia ñình cuüa hoïi, vaø cho caùc chuyeän gia tham gia vaøo chöõng trình vaø dòch vui laõ nieän. Muoán bieät theäm chi tieät veà AoA, lieän laïc: Böä Dòch Vui Söuc Khoüe vaø Nhaän Söi Hoa Kyø, Cô Quan Laõ Nieän, Washington, DC 20201; ñieän thoäi: (202) 619-0724; ñieän sao (fax): (202) 357-3523; Ñieän thö: [aoainfo@aoa.gov](mailto:aoainfo@aoa.gov); hoaëc lieän laïc vöüi maïng löõu cuüa chuøng toäi taïi: [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov)