

Chủng ngừa cho người trưởng thành khi đi nước ngoài

Travel immunizations for adults

Nếu bạn sắp đi xa, hãy thảo luận về các kế hoạch đi nước ngoài của bạn với một đơn vị y tế công cộng, một phòng khám dành cho người đi nước ngoài hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn ít nhất 6 đến 8 tuần trước khi bạn khởi hành. Một số loại vắc-xin có thể mất vài tuần để có hiệu lực và một số loại khác có thể cần nhiều hơn một liều. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn sống ở vùng nông thôn nơi có thể không có một số loại vắc-xin. Hầu hết các loại vắc-xin cho người đi nước ngoài đều phải trả phí, và trong hầu hết các trường hợp, bạn cũng phải trả thêm phí cho bác sĩ.

Hãy mang theo bản ghi của tất cả các loại vắc-xin bạn đã được chủng ngừa trước đây đến phòng khám dành cho người đi nước ngoài. Hãy giữ bản ghi các loại vắc-xin cho người đi nước ngoài mà bạn đã chủng ngừa và mang theo tài liệu này trong chuyến đi của bạn.

Tôi cần những loại vắc-xin nào nếu tôi dự định đi nước ngoài?

Những loại vắc-xin bạn cần tùy thuộc vào việc bạn sẽ đi đâu, bạn sẽ ở lại trong bao lâu và bạn sẽ đi bằng cách nào. Hãy chủng ngừa định kỳ đầy đủ thông qua chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Các loại vắc-xin sau đây là các loại thuốc chủng ngừa phổ biến được khuyến nghị cho người trưởng thành đi nước ngoài.

Vắc-xin ngừa bệnh bại liệt

Bại liệt là một bệnh do vi-rút gây ra. Mọi người bị nhiễm bệnh này do ăn thức ăn hoặc uống nước bị nhiễm phân. Bạn có thể cần một liều Vắc-xin ngừa bệnh Bại liệt Bất hoạt (Inactivated Polio Vaccine - IPV) nếu bạn đang đi đến các khu vực có bệnh bại liệt, chưa được chủng ngừa trước đó hoặc chưa được tiêm nhắc lại một lần chống lại bệnh bại liệt. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #13 Vắc-xin ngừa bệnh Bại liệt \(IPV\)](#).

Vắc-xin ngừa bệnh viêm gan A

Viêm gan A là một bệnh do gan bị nhiễm vi-rút viêm gan A. Mọi người bị nhiễm bệnh này do ăn thức ăn hoặc uống nước bị nhiễm khuẩn. Một liều vắc-xin viêm gan A có thể cung cấp sự bảo vệ tốt trong thời gian ngắn. Bạn nên nhận liều vắc-xin thứ hai sau 6-36 tháng để được bảo vệ suốt đời. Cũng có một loại vắc-xin kết hợp ngừa bệnh

viêm gan A và B. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #33 Vắc-xin ngừa bệnh viêm gan A](#).

Vắc-xin ngừa bệnh Viêm gan B

Viêm gan B là một bệnh do gan bị nhiễm vi-rút viêm gan B. Bệnh này lây lan khi quan hệ tình dục không được bảo vệ hoặc dùng chung kim tiêm. Trong một số trường hợp hiếm gặp, bệnh này có thể lây lan qua các sản phẩm máu bị nhiễm khuẩn.

Viêm gan B có thể gây tổn thương gan vĩnh viễn. Bệnh cũng là nguyên nhân chính gây ra bệnh ung thư gan, bệnh này có thể gây tử vong. Hãy tiêm/chích vắc-xin này nếu bạn dự định ở lại 6 tháng hoặc lâu hơn ở một quốc gia nơi có nhiều người mắc bệnh viêm gan B. Bạn nên tiêm/chích vắc-xin này nếu bạn dự định quan hệ tình dục hoặc tiếp xúc đường máu với cư dân địa phương. Bạn sẽ được tiêm/chích vắc-xin này dưới dạng một chuỗi gồm 2 hoặc 3 liều. Có vắc-xin kết hợp chống viêm gan A và B. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #25a Vắc-xin ngừa bệnh viêm gan B](#).

Vắc-xin ngừa sốt thương hàn

Sốt thương hàn là một bệnh nghiêm trọng và đe dọa tính mạng do vi khuẩn thương hàn gây ra. Mọi người bị nhiễm bệnh này do ăn thức ăn hoặc uống nước bị nhiễm phân.

Có 2 loại vắc-xin ngừa bệnh thương hàn - loại uống (qua đường miệng) và loại tiêm/chích (bằng kim tiêm) Loại vắc-xin uống là một loạt các viên nang/viên con nhỏ mà bạn uống tại nhà. Vắc-xin là một liều duy nhất do nhân viên chăm sóc sức khỏe tiêm/chích. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #41j Vắc-xin ngừa bệnh sốt thương hàn](#).

Vắc-xin ngừa bệnh tiêu chảy và bệnh dịch tả thường gặp ở người đi xa

Bệnh tiêu chảy và bệnh dịch tả mà người đi nước ngoài thường mắc phải do 2 loại vi khuẩn khác nhau gây ra. Mọi người bị nhiễm các bệnh này do ăn thức ăn hoặc uống nước bị nhiễm khuẩn. Bệnh dịch tả có thể đe dọa tính mạng nếu nặng và không được điều trị. Vắc-xin này có dạng lỏng. Bạn có thể uống vắc-xin này tại nhà dưới dạng một chuỗi các liều bằng cách hòa vào nước. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [HealthLinkBC File #41k Vắc-xin ngừa bệnh tiêu chảy và bệnh dịch tả thường gặp ở người đi xa](#).

Vắc-xin ngừa bệnh cúm

Bệnh cúm (influenza, hay gọi tắt là flu) là một bệnh nhiễm trùng ở mũi, họng và phổi do vi-rút cúm gây ra. Bệnh cúm lây lan thông qua việc ho, hắt hơi, hoặc tiếp xúc gần. Bạn nên nhận vắc-xin này nếu bạn dự định đi nước ngoài trong mùa cúm. Mùa cúm thường kéo dài từ tháng 11 đến tháng 4 ở Bắc Bán cầu, và từ tháng 4 đến tháng 10 ở Nam Bán cầu. Mùa cúm kéo dài quanh năm ở các vùng nhiệt đới. Người trưởng thành thường được tiêm/chích một liều vắc-xin. Trẻ em từ 2 đến 8 tuổi chưa từng nhận vắc-xin cúm cần 2 liều cách nhau 4 tuần. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #12d Vắc-xin cúm bất hoạt](#).

Vắc-xin ngừa bệnh viêm não Nhật Bản

Viêm não Nhật Bản là một bệnh nghiêm trọng và đe dọa tính mạng do vi-rút gây ra. Bệnh này lây lan qua vết đốt của muỗi bị nhiễm bệnh. Bạn có thể cần vắc-xin này nếu bạn đi đến các vùng nông thôn của một số nước châu Á. Bạn sẽ được nhận vắc-xin này dưới dạng một chuỗi gồm hai liều, cách nhau từ 7 đến 28 ngày. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #41h Vắc-xin ngừa bệnh viêm não Nhật Bản](#).

Vắc-xin ngừa bệnh viêm màng não mô cầu

Viêm màng não mô cầu là một bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng và đe dọa tính mạng do vi khuẩn não mô cầu gây ra. Bệnh lây lan khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc tiếp xúc gần mặt-đối-mặt với một người khác. Bệnh cũng có thể lây lan qua nước bọt hoặc khạc nhổ khi người ta dùng chung những thứ như thức ăn và đồ uống.

Bạn nên nhận vắc-xin này nếu bạn có tiếp xúc gần với cư dân địa phương ở những khu vực thường xảy ra dịch bệnh. Hiện nay, những khu vực này bao gồm nhưng không giới hạn ở một số vùng của Châu Phi và Trung Đông. Bạn cần tiêm/chích vắc-xin khi đi đến Mecca (tham dự lễ "Hajj" hàng năm), ít nhất 10 ngày trước khi nhập cảnh vào Ả Rập Xê Út.

Để biết thêm thông tin, hãy xem [HealthLinkBC File #23a Vắc-xin liên hợp ngừa bệnh viêm màng não mô cầu C \(Men-C\)](#) và [HealthLinkBC File #23b Vắc-xin hóa trị bốn ngừa bệnh viêm màng não mô cầu](#).

Vắc-xin ngừa bệnh dại

Bệnh dại là một bệnh viêm não do vi-rút gây ra. Bệnh lây lan qua vết cắn hoặc vết cào của động vật bị nhiễm bệnh. Bạn nên nhận vắc-xin này nếu bạn dự định sẽ ở lại một tháng hoặc lâu hơn ở những khu vực có nguy cơ bệnh dại cao. Các ví dụ bao gồm một số khu vực của Châu Mỹ Latinh, Đông Nam Á, Ấn Độ và Châu Phi. Trẻ em đi nước

ngoài đặc biệt dễ gặp rủi ro do trẻ có xu hướng thích sờ hoặc chơi với động vật hoang dã hoặc động vật lang thang. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #07a Bệnh dại](#).

Vắc-xin ngừa bệnh sốt vàng da

Bệnh sốt vàng da là một bệnh nghiêm trọng và đe dọa tính mạng do vi-rút gây ra. Bệnh lây lan qua vết cắn của những con muỗi bị nhiễm bệnh. Bệnh này xuất hiện ở các khu vực nhiệt đới của Châu Phi, Trung và Nam Mỹ.

Vắc-xin này chỉ có một liều. Bạn phải nhận vắc-xin ít nhất 10 ngày trước khi bạn đi đến một khu vực nhiệt đới. Tại phòng khám dành cho người đi nước ngoài, bạn sẽ nhận được một tài liệu được đóng dấu gọi là Giấy chứng nhận Quốc tế về Chủng ngừa Chống lại bệnh Sốt Vàng da (International Certificate of Vaccination Against Yellow Fever). Văn bản này là giấy tờ chính thức và là yêu cầu pháp lý để nhập cảnh vào một số quốc gia. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [HealthLinkBC File #41i Vắc-xin ngừa bệnh sốt vàng da](#).

Vắc-xin ngừa bệnh Mpox

Mpox là một loại vi-rút có thể lây lan qua tiếp xúc da kề da, các giọt bắn đường hô hấp và tiếp xúc với các vật dụng mà một người nhiễm mpox đã sử dụng. Vắc-xin ngừa bệnh mpox gồm 2 liều, cách nhau 28 ngày. B.C. cung cấp vắc-xin ngừa bệnh mpox cho [những cá nhân đủ điều kiện](#) có nguy cơ tiếp xúc với bệnh, dù họ có kế hoạch đi xa hay không.

Cơ quan Y tế Công cộng Canada hiện khuyến nghị bạn nên nhận vắc-xin ngừa bệnh mpox trước khi đi xa nếu bạn đáp ứng các tiêu chí về người có nguy cơ cao. Nhóm người này bao gồm các chuyên gia y tế Canada đang đi nước ngoài để hỗ trợ công tác ứng phó với bệnh mpox ở một số quốc gia nhất định. Nếu bạn sắp đi nước ngoài và không chắc mình có đủ điều kiện hay không, hãy liên hệ với [đơn vị y tế công cộng tại địa phương](#) để thảo luận về hoàn cảnh của bạn. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [HealthLinkBC Mpox](#).

Để biết thêm thông tin

- Để biết danh sách những loại vắc-xin dành cho người đi nước ngoài bạn nên cân nhắc khi đi một quốc gia cụ thể, hãy truy cập Cơ quan Y tế Công cộng Canada (Public Health Agency of Canada): <https://travel.gc.ca/travelling/health-safety/vaccines>
- [Well on Your Way - Hướng dẫn để Đảm bảo Sức khỏe khi Đi Nước ngoài cho Người Canada](#)

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.