camh

VẮC-XIN COVID-19

Làm thế nào để tôi nói với người thân trong gia đình tôi về vắc-xin COVID-19?

Cập nhật lần cuối: 18 tháng Năm, 2021

Điều quan trọng phải biết các sự thực về vắc-xin COVID-19 để quý vị có thể có cuộc nói chuyện có hiểu biết với người nhà quý vị về việc họ có nên chích vắc-xin hay không. Tờ thông tin này sẽ giúp quý vị với các cuộc nói chuyện đó.

COVID-19 là gì?

- COVID-19 là một bệnh truyền nhiễm gây nên bởi vi rút corona 2019.
- COVID-19 có thể lây lan khi một người có vi rút ho, nhảy mũi, nói chuyện hoặc thậm chí thở gần một người khác.
- Một số người có thể có vi rút và không biết mình có, và vẫn lây cho những người khác.
- Những người có COVID-19 có thể các triệu chứng sau đây:
  - ho
  - sốt
  - mệt mỏi
  - kém khả năng nếm hay ngửi
  - khó thở
  - tiêu chảy hoặc ói mửa
  - ớn lạnh
  - chảy mũi.
- Một số người mắc COVID-19 có các triệu chứng nhẹ. Những người khác có thể hoàn toàn không cảm thấy bị bệnh. Nhưng một số người mắc COVID-19 có thể bị bệnh rất nặng và có thể tử vong.

Vắc-xin là gì?

- Vắc-xin bảo hệ miễn dịch của quý vị tạo ra các kháng thể để giúp cơ thể quý vị chống một lại một vi trùng có thể khiến quý vị bị bệnh.
- Các nhà khoa học làm ra vắc-xin để bảo vệ quý vị và những người khác chống lại vi trùng, kể cả vi khuẩn và các vi rút chẳng hạn như vi rút corona.
- Chúng ta đã có vắc-xin trị các bệnh khác như bại liệt, cúm và bệnh sởi.
- Vắc-xin COVID-19 hoạt động với các cơ chế bảo vệ tự nhiên của cơ thể quý vị để chống trả COVID-19, giống như cách các vắc-xin khác chống lại vi trùng.

(tiếp tục ở trang 2)

***trong suốt tài liệu này, khi nói đến "vắc-xin" chúng tôi đề cập đến tất cả vắc-xin COVID-19 đã được Bộ Y Tế Canada chấp thuận cho chích**

(tiếp tục từ trang 1)

- Vắc-xin COVID-19 được tiêm vào cơ thể.
- Bác sĩ nghĩ rằng sẽ có ít người bị bệnh vì COVID-19 hơn nếu có thêm nhiều người chủng ngừa.
- Các nhà khoa học và các chuyên viên chăm sóc sức khỏe nghĩ rằng tất cả mọi người nên chích ngừa COVID-19 là điều quan trọng.

Các vắc-xin COVID-19 hoạt động ra sao?

- Canada đã chấp thuận bốn vắc-xin COVID-19 do bốn công ty chế tạo: Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca và Johnson & Johnson (Janssen).
- Mỗi vắc-xin đã được làm ra một cách khác nhau, nhưng tất cả đều hiệu quả để bảo vệ chống lại COVID-19. Xin xem tờ thông tin Các Câu Hỏi Thường Hay Được Hỏi (FAQ) trong loạt tài liệu này để biết thêm thông tin về sự khác nhau giữa bốn loại vắc-xin.
- Vắc-xin COVID-19 huấn luyện hệ miễn dịch của cơ thể quý vị tạo ra kháng thể chống lại vi rút corona. Nếu quý vị bị phơi nhiễm với vi rút COVID-19 sau khi đã chích vắc-xin, kháng thể sẵn sàng chống trả và giúp quý vị không bị bệnh.
- Không có vắc-xin COVID-19 nào có chứa vi rút COVID-19, vì vậy chúng không thể truyền COVID-19 cho quý vị. Ngược lại, vắc-xin đưa công thức cho cơ thể quý vị để tạo ra kháng thể.

Tôi cần một hay hai liều vắc-xin?

- Vắc-xin Pfizer, BioNTech, Moderna và AstraZeneca yêu cầu quý vị phải chích hai liều để được bảo vệ đầy đủ chống COVID-19.
  - Một liều từ ba loại vắc-xin này là chưa đủ. Điều rất quan trọng quý vị phải chích liều vắc-xin thứ nhì ngay cả nếu quý vị có các triệu chứng nhẹ sau khi chích liều thứ nhất.
  - Người chích vắc-xin cho quý vị sẽ nói quý vị biết khi nào phải chích liều thứ nhì, vì vậy hãy để ý đến ngày chích.
- Quý vị chỉ cần chích một liều duy nhất vắc-xin Janssen (Johnson & Johnson) để được bảo vệ đầy đủ chống lại COVID-19.

Làm thế nào để chúng ta biết vắc-xin an toàn?

- Chúng ta biết tất cả bốn vắc-xin đều hiệu quả, và vắc-xin là cách chính chúng ta sẽ đánh bại COVID-19.
- Vắc-xin sẽ ngăn ngừa tử vong và cần phải nhập viện vì COVID-19.
- Vắc-xin không truyền COVID-19 cho quý vị. Vắc-xin làm việc với hệ miễn dịch để cơ thể quý vị sẽ sẵn sàng chống trả vi rút nếu quý vị tiếp xúc với siêu vi trùng.
- Các bác sĩ và các nhà khoa học đã làm việc để bảo đảm vắc-xin an toàn. Họ tiếp tục theo dõi tính an toàn của vắc-xin để nhận dạng bất cứ các tác dụng phụ hiếm có nào. Điều này giúp bảo đảm chúng ta duy trì một nguồn cung vắc-xin an toàn và hiệu quả.
- Các nhà khoa học đã xét nghiệm vắc-xin với rất, rất nhiều người. Khi xét nghiệm, họ cho tất cả mọi người chích một mũi. Một số người chích có vắc-xin và một số người chỉ chích nhưng không có vắc-xin trong thuốc.

(tiếp tục ở trang 3)

***trong suốt tài liệu này, khi nói đến "vắc-xin" chúng tôi đề cập đến tất cả vắc-xin COVID-19 đã được Bộ Y Tế Canada chấp thuận cho chích**

(tiếp tục từ trang 2)

- Sau đó các nhà khoa học xem theo thời gian điều gì đã xảy ra cho những người trong cả hai nhóm.
- Hầu hết những người chích vắc-xin đã không bị bệnh. Rất nhiều người bị bệnh là những người đã không có chích vắc-xin.
- Sau khi hàng triệu người đã chích vắc-xin, điều được phát hiện là vắc-xin AstraZeneca và Janssen có thể gây một chứng rối loạn máu hiếm có nhưng nghiêm trọng được gọi là giảm tiểu cầu do vắc-xin gây ra (vaccine-induced thrombotic thrombocytopenia, viết tắt VITT). Nó có thể gây các cục máu đông, phải nhập viện chăm sóc đặc biệt và thậm chí tử vong. Tuy nhiên, việc theo dõi tính an toàn thì rất chặt chẽ nên các nhà khoa học đã có thể nhận biết tác dụng phụ hiếm có này và hiện nay bác sĩ có thể nhận ra và điều trị tác dụng phụ đó.
- Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có điều lo ngại về bất cứ các vắc-xin nào

Các tác dụng phụ của vắc-xin là gì?

- Các tác dụng phụ phổ biến bao gồm:
  - đau cánh tay
  - bị đỏ và bị sưng nơi quý vị được tiêm thuốc
  - cảm thấy mệt mỏi
  - nhức đầu
  - sốt nhẹ hoặc có các cơn ớn lạnh
  - đau nhức bắp thịt hoặc khớp xương.
- Các tác dụng phụ này thì thường nhẹ hoặc vừa phải và hết đi sau một vài ngày.

Còn vấn đề các cục máu đông có liên hệ với một số vắc-xin thì sao?

- VITT là một chứng rối loại máu hiếm có nhưng nghiêm trọng. Rối loạn có thể xảy ra cho bất cứ ai trong khoảng thời gian từ bốn đến 28 ngày sau khi chích vắc-xin AstraZeneca hay Janssen.
- Những người đã bị một sự rối loạn tương tự được gọi là giảm tiểu cầu do heparin gây ra (heparin-induced thrombocytopenia, viết tắt HIT) hay những người đã bị huyết khối tĩnh mạch xoang não (cerebral sinus vein thrombosis) có thể có nhiều rủi ro bị VITT hơn. Rối loạn có thể dẫn đến một số loại cục máu đông, phải nhập viện chăm sóc đặc biệt và thậm chí tử vong.
- COVID-19 cũng có thể gây các cục máu đông, phải nhập viện chăm sóc đặc biệt và tử vong. Trong một số trường hợp, rủi ro bị các vấn đề sức khỏe do chích vắc-xin AstraZeneca hay Janssen có thể thấp hơn nhiều so với rủi ro bị biến chứng nghiêm trọng vì COVID-19. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thông tin về các rủi ro và giúp quý vị quyết định xem có nên chích các vắc-xin này hay không.
- Do rủi ro bị VITT cao hơn với vắc-xin AstraZeneca, chính phủ Ontario đã quyết định tạm ngưng chích các liều đầu tiên của vắc-xin cụ thể này. Nếu quý vị đã chích liều đầu tiên, hãy biết rằng quý vị đã chích một vắc-xin rất hiệu quả. Quý vị vẫn có thể được cho chích AstraZeneca như liều thứ nhì của quý vị, hay quý vị có thể được cho chích một vắc-xin khác cho liều thứ nhì của quý vị.
- Xin xem tờ thông tin Các Câu Hỏi Thường Hay Được Hỏi (FAQ) trong loạt tài liệu này để biết thêm thông tin về VITT và vắc-xin AstraZeneca.

***trong suốt tài liệu này, khi nói đến "vắc-xin" chúng tôi đề cập đến tất cả vắc-xin COVID-19 đã được Bộ Y Tế Canada chấp thuận cho chích**

Có ai <u>không</u> nên chích vắc-xin hay không?

- Không có vắc-xin COVID-19 nào được chấp thuận cho bất cứ ai dưới 12 tuổi. Hiện đang có thêm các xét nghiệm được thực hiện để chắc chắn vắc-xin an toàn cho trẻ em.
- Nếu quý vị có bất cứ các triệu chứng nào khiến quý vị nghĩ mình có thể bị COVID-19, quý vị có thể phải chờ để được chích ngừa.
- Nếu quý vị dị ứng với bất cứ thành phần nào của vắc-xin chẳng hạn như **polyethylene glycol**, quý vị không nên chích vắc-xin mRNA (Pfizer-BioNTech hay Moderna). Polyethylene glycol là chất phổ biến trong các sản phẩm như thuốc men, thuốc nhuận trường và xirô trị ho.
- Nếu quý vị dị ứng với **polysorbate**, quý vị không nên chích vắc-xin AstraZeneca hay Janssen (Johnson & Johnson). Polysorbate là chất phổ biến trong các sản phẩm chẳng hạn như thuốc men và đồ dùng trang điểm.
- Nếu quý vị dị ứng với **tromethamine**, quý vị không nên chích vắc-xin Moderna. Tromethamine là chất chỉ có trong vắc-xin Moderna.
- Những người đã bị giảm tiểu cầu do heparin gây ra (HIT) hay những người đã bị huyết khối tĩnh mạch xoang não có thể có nhiều rủi ro bị VITT hơn, khiến có thể đưa đến việc bị các cục máu đông, phải nhập viện chăm sóc đặc biệt và thậm chí tử vong. Họ không nên chích vắc-xin AstraZeneca hay Janssen.
- Nếu quý vị bị phản ứng dị ứng nghiêm trọng với mũi chích vắc-xin COVID-19 đầu tiên, hãy hỏi bác sĩ của quý vị xem có nên chích loại vắc-xin khác hay không.

Tại sao những người mắc bệnh tâm thần và/hoặc nghiện ngập nên chích ngừa là điều quan trọng?

- Đại dịch này đã là điều rất khó khăn cho tất cả mọi người, nhất là những người bị bệnh tâm thần hoặc những người nghiện rượu và các chất gây nghiện khác.
- Những người mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng có nhiều rủi ro bị COVID-19 và trở nên bị bệnh rất nặng.
- Những người dùng các thứ thuốc gây nghiện, hoặc nghiện ngập ma túy, có nhiều rủi ro bị COVID-19 hơn.
- Vắc-xin bảo vệ những người được chích đồng thời cũng bảo vệ những người chung quanh họ.
- Càng có nhiều người đồng ý chích vắc-xin chừng nào thì cuộc sống của chúng ta càng sớm có thể trở lại bình thường chừng đó.
- Những người nào không chích vắc-xin sẽ vẫn luôn luôn lo lắng về việc bị COVID-19, và truyền lây bệnh cho những người khác. Họ sẽ không cảm thấy tự do để làm được mọi việc khi đại dịch đã chấm dứt.

Làm thế nào để tôi nói chuyện với người thân của tôi về việc chích một trong các vắc-xin COVID-19 ?

- Hãy bắt đầu cuộc nói chuyện với tính cách ngẫu nhiên, tò mò và cởi mở để duy trì niềm tin.
- Hãy lắng nghe một cách cẩn thận và công nhận các thắc mắc, các điều lo âu và lo ngại của họ.

(tiếp tục ở trang 5)

***trong suốt tài liệu này, khi nói đến "vắc-xin" chúng tôi đề cập đến tất cả vắc-xin COVID-19 đã được Bộ Y Tế Canada chấp thuận cho chích**

(tiếp tục từ trang 4)

- Hãy khuyến khích họ hỏi bác sĩ hoặc một thành viên trong nhóm chăm sóc sức khỏe của họ để được giải đáp thắc mắc và giải quyết các điều lo ngại.
- Nếu họ muốn, tham dự các cuộc hẹn để giúp họ hỏi bác sĩ của họ về vấn đề vắc-xin có thể là điều hữu ích.
- Hãy trấn an với họ rằng quý vị sẽ không khuyến khích họ chích vắc-xin nếu quý vị biết điều đó có thể gây hại cho họ.
- Nhắc họ rằng quý vị quan tâm đến họ và vấn đề sức khỏe của họ.
- Nhắc họ rằng nếu có thêm nhiều người chủng ngừa, cuộc sống sẽ sớm trở lại bình thường hơn.
- Nói rằng quý vị cũng sẽ chích vắc-xin ngay khi thuốc có sẵn cho quý vị để chích.

Nếu người thân của tôi lo âu hoặc sợ hoang tưởng về việc chích ngừa một trong các vắc-xin COVID-19 thì sao?

- Hãy để người thân quý vị tự do bày tỏ các điều lo âu và nỗi sợ hoang tưởng của họ về vấn đề vắc-xin và lắng nghe họ.
- Nói với họ rằng các điều lo âu của họ là đúng. Nếu họ lo âu về việc vắc-xin đã được làm ra một cách quá nhanh chóng, quý vị có thể nhắc họ rằng công nghệ làm thuốc thì tiên tiến và đây là một nỗ lực của toàn thế giới.
- Động viên họ hỏi bác sĩ hoặc các thành viên của nhóm chăm sóc, những người có thể cho họ những giải đáp chuyên môn và y khoa, nhất là về các loại vắc-xin khác nhau. Hỏi họ xem nếu họ muốn quý vị có mặt nơi đó để hỗ trợ.
- Nhắc với họ rằng có rất nhiều thông tin sai lạc trên mạng và không phải tất cả các nguồn tư liệu đều đáng tin cậy. Giúp hướng dẫn họ tìm đến các nguồn thông tin đáng tin cậy.
- Đừng liên tục mang đề tài ra để thảo luận. Cho họ thời gian để đọc những gì quý vị trao cho họ hoặc để nghĩ về những gì bác sĩ nói với họ.

Điều gì xảy ra nếu người thân của tôi bị một phản ứng dị ứng?

- Các phản ứng hay tác dụng phụ nghiêm trọng do vắc-xin thì hiếm.
- Gọi 911 hay hỏi bác sĩ nếu người thân của quý vị bị:
  - khó thở
  - nổi mề đay
  - mặt hay miệng bị sưng
  - mặt mày rất tái nhợt
  - buồn ngủ nghiêm trọng
  - sốt
  - động kinh
  - cảm giác như kim châm hay cơ thể quý vị tê mất cảm giác.
- Nếu quý vị đã chích liều thứ nhất với AstraZeneca trong khoảng thời gian từ bốn đến 28 ngày trước, hãy để ý các triệu chứng có thể cho biết bị VITT. Đây là một tình trạng hiếm có, nhưng nếu quý vị trải nghiệm các triệu chứng sau đây trong khoảng thời gian đó, hãy đến phòng cấp cứu gần nơi quý vị nhất:
  - nhức đầu dữ dội mà không hết
  - động kinh
  - khó cử động một phần thân thể của quý vị

(tiếp tục ở trang 6)

***trong suốt tài liệu này, khi nói đến "vắc-xin" chúng tôi đề cập đến tất cả vắc-xin COVID-19 đã được Bộ Y Tế Canada chấp thuận cho chích**

(tiếp tục từ trang 5)

- mắt mới đây nhìn bị mờ hay nhìn một thành hai mà không hết
- nói khó khăn
- thở hụt hơi
- đau dữ dội ở ngực, lưng hay bụng
- chảy máu hay bị bầm dập bất thường
- mới bị các đốm có màu hơi đỏ hay tím hoặc các nốt phồng có máu
- cánh tay hay chân quý vị mới bị sưng, bị đau hay đổi màu.

Còn vấn đề thuốc men của người thân tôi thì sao? Vắc-xin có sẽ ảnh hưởng đến thuốc men hay không?

- Hầu hết những người đang dùng thuốc không cần phải lo ngại về việc thuốc men của họ hòa lẫn với vắc-xin như thế nào. Tuy nhiên, đây là một câu hỏi hay để họ hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của họ.
- Nếu người thân quý vị dùng thuốc chống đông máu (thuốc làm loãng máu), họ nên cho nhân viên chích vắc-xin biết để nhân viên có thể cố gắng làm giảm bớt bất cứ sự bầm nào do kim tiêm.

Nếu như người thân tôi không muốn chích vắc-xin thì sao? Các quyền của họ là gì?

- Chích ngừa vắc-xin COVID-19 tại Ontario là tự nguyện. Người thân quý vị có thể thảo luận với bác sĩ, những người trong nhóm chăm sóc sức khỏe của họ, với gia đình, và những người khác họ tin tưởng để biết tiêm vắc-xin có phải là điều đúng cho họ hay không.
- Trước khi được tiêm vắc-xin, họ sẽ cần phải ký một mẫu ưng thuận cho biết họ hiểu là họ đang được tiêm vắc-xin và họ đã đồng ý với điều đó. Họ có thể thay đổi ý kiến bất cứ lúc nào trước khi tiêm vắc-xin. Họ cũng có thể hỏi thêm thông tin.
- Động viên họ hỏi bác sĩ nếu họ muốn biết thêm thông tin về các quyền của họ.

Nếu người thân tôi có người quyết định thay cho họ (SDM) thì sao?

- Nếu người thân quý vị có người quyết định thay cho họ, thì người đó sẽ làm quyết định này cho họ. Người quyết định thay sẽ cần cân nhắc bất cứ điều gì mà họ trước đây đã bày tỏ về việc chích ngừa. Nếu họ trước đây chưa bao giờ nói điều gì về việc chích vắc-xin, hay về việc chủng ngừa nói chung, người quyết định thay sẽ quyết định nếu chích vắc-xin có phải là điều lợi tốt nhất cho họ hay không.
- Trước khi họ tiêm vắc-xin, người quyết định thay sẽ thay mặt họ ký mẫu ưng thuận.
- Động viên họ nói chuyện với bác sĩ nếu họ muốn có thêm thông tin về các quyền của họ.
- Xin xem tờ thông tin Các Câu Hỏi Thường Hay Được Hỏi (FAQ) trong loạt tài liệu này để biết thêm thông tin về sự ưng thuận nếu người thân quý vị là trẻ vị thành niên.

***trong suốt tài liệu này, khi nói đến "vắc-xin" chúng tôi đề cập đến tất cả vắc-xin COVID-19 đã được Bộ Y Tế Canada chấp thuận cho chích**

Sau khi người thân của tôi đã chích vắc-xin, họ có vẫn phải cần cẩn thận hay không?

- Nếu quý vị chích một trong các vắc-xin đòi hỏi phải chích hai liều, quý vị không được bảo vệ đầy đủ chống COVID-19 sau liều thứ nhất vì cơ thể quý vị cần có thời gian để sẵn sàng chống lại vi rút. Quý vị cần liều vắc-xin thứ nhì để được bảo vệ đầy đủ.
- Nếu quý vị chích vắc-xin loại chỉ cần một liều duy nhất thì vẫn phải mất cho đến bốn tuần để quý vị trở nên được bảo vệ đầy đủ.
- Phải mất thời gian để chích ngừa cho tất cả mọi người. Cho đến khi hầu hết mọi người đều được chủng ngừa, vi rút COVID-19 vẫn có thể truyền lây qua lại lẫn nhau.
- Ngay cả sau khi quý vị đã chích vắc-xin, quý vị cần làm theo các hướng dẫn y tế công cộng, chẳng hạn như các điều này:
  - Mang khẩu trang.
  - Rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên.
  - Đứng cách xa người khác sáu feet khi có thể.
  - Tránh các đám đông.

Ghi chú

Nếu quý vị hoặc người thân quý vị có điều gì thắc mắc, hãy nghĩ đến việc hỏi bác sĩ gia đình của người thân quý vị.

Tờ thông tin này không phải là tài liệu chỉ dẫn dành cho những người cần phải xét nghiệm COVID-19 hoặc cho những người đang bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần. Nếu quý vị đang bị khủng hoảng sức khỏe tâm thần, hãy gọi 911 ngay lập tức hoặc đến phòng cứu cấp gần nhất.
Để biết thêm thông tin, viếng trang mạng **www.camh.ca/covidvaccine**

Chuyển thể với sự cho phép từ Trung Tâm Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre của CAMH

CV83 / 05-2021