



OCTOBER 2023 Vietnamese  
DOH 820-244

## Bảo vệ bản thân khỏi Hội Chứng COVID Kéo Dài: Tiêm Vắc-xin



**Các nhà nghiên cứu ước tính rằng hàng triệu người đã trải qua Hội Chứng COVID Kéo Dài.**



**Bất kỳ ai nhiễm COVID đều có thể phát triển Hội Chứng COVID Kéo Dài.**



**Các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người không được tiêm vắc-xin ngừa COVID-19 có thể có nhiều khả năng mắc Hội Chứng COVID Kéo Dài hơn những người khác.**

Hội Chứng COVID Kéo Dài hay Post-COVID Conditions (PCC, Các Tình Trạng Sau COVID), được định nghĩa là bất kỳ dấu hiệu, triệu chứng hoặc tình trạng nào tiếp tục hoặc phát triển sau khi nhiễm COVID-19. [Các triệu chứng](#) có thể kéo dài hàng tuần, hàng tháng hoặc hàng năm, bao gồm mệt mỏi, sưng mũi, ho, khó thở hoặc hụt hơi, đau nhức, mất khứu giác hoặc thay đổi vị giác, sốt, khó ngủ, thay đổi tâm trạng, v.v.

Bất kỳ ai, dù ở độ tuổi nào, khi nhiễm COVID-19 đều có thể phát triển Hội Chứng COVID Kéo Dài. Hội chứng này phổ biến hơn ở những người không được tiêm vắc-xin và những người có các triệu chứng nghiêm trọng của COVID-19. Những người bị nhiễm COVID-19 nhiều lần cũng có thể gặp nhiều rủi ro về sức khỏe hơn bao gồm cả Hội Chứng COVID Kéo Dài.

Quý vị có thể giảm nguy cơ phát triển các triệu chứng của Hội Chứng COVID Kéo Dài bằng cách tiêm đủ liều vắc-xin ngừa COVID-19. Vắc-xin ngừa COVID-19 được khuyến nghị cho bất kỳ ai từ 6 tháng tuổi trở lên.

# Ngăn Ngừa Hội Chứng COVID Kéo Dài

Cách tốt nhất để ngăn ngừa Hội Chứng COVID Kéo Dài là [bảo vệ bản thân và những người khác](#) không bị nhiễm COVID-19. [Luôn tiêm đủ liều vắc-xin ngừa COVID-19](#) mang lại sự bảo vệ tốt nhất chống lại tình trạng lây nhiễm COVID-19 và bệnh nặng. Quý vị cũng có thể bảo vệ bản thân và những người khác khỏi COVID-19 bằng cách tránh tiếp xúc gần với những người đã xác nhận hoặc nghi ngờ mắc COVID-19, rửa tay hoặc sử dụng dung dịch rửa tay chứa cồn, đeo khẩu trang ở nơi đông người, xét nghiệm COVID-19 và ở nhà khi bị ốm.

Vắc xin ngừa COVID-19 dành cho những người từ 6 tháng tuổi trở lên và được Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh) khuyến nghị.

## Nghiên Cứu Hiện Tại

Các nhà nghiên cứu ước tính rằng hàng triệu người đã trải qua Hội Chứng COVID Kéo Dài.

Cho đến nay, các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người sau đây có thể có nhiều khả năng mắc Hội Chứng COVID Kéo Dài hơn những người khác:

- **Những người chưa được tiêm vắc-xin ngừa COVID-19**
- Những người bị bệnh nặng do COVID-19; đặc biệt là những người cần chăm sóc tại bệnh viện
- Những người có bệnh nền
- Những người mắc hội chứng viêm đa hệ thống (MIS) trong hoặc sau khi mắc COVID-19
- Những người mắc COVID-19 nhiều lần

Mặc dù Hội Chứng COVID Kéo Dài dường như ít phổ biến hơn ở trẻ em và thanh thiếu niên so với người lớn, nhưng những ảnh hưởng lâu dài sau khi mắc COVID-19 vẫn xảy ra ở trẻ em và thanh thiếu niên.

Một [nghiên cứu gần đây](#) cũng cho thấy những người chưa được tiêm vắc-xin vẫn nên cân nhắc việc tiêm vắc-xin ngừa COVID-19 ngay cả khi họ đã mắc bệnh. Nghiên cứu phát hiện ra rằng những người chưa được tiêm vắc-xin đã khỏi bệnh sau khi mắc COVID-19 và sau đó được tiêm vắc-xin đã giảm nguy cơ phát triển Hội Chứng COVID Kéo Dài.

# Thảo Luận về Hội Chứng COVID Kéo Dài với Nhà Cung Cấp Của Quý Vị

Có thể khó chẩn đoán Hội Chứng COVID Kéo Dài vì hiện tại không có xét nghiệm trong phòng thí nghiệm nào đối với hội chứng này. Nếu quý vị cho rằng mình có thể mắc Hội Chứng COVID Kéo Dài, [hãy chuẩn bị lên lịch cuộc hẹn](#) với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đáng tin cậy của quý vị bằng cách lập danh sách:

- Tình trạng bệnh lý hiện tại và trước đây của quý vị
- Tất cả các loại thuốc/thực phẩm bổ sung mà quý vị đang dùng
- Tất cả các triệu chứng bắt đầu có sau khi quý vị nhiễm COVID-19, bao gồm thời điểm bắt đầu, tần suất xảy ra, điều gì khiến triệu chứng thuyên giảm hoặc tệ hơn và các triệu chứng ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị như thế nào
- Tất cả các phương pháp điều trị và xét nghiệm khác mà quý vị đã thực hiện điều liên quan đến các triệu chứng mà quý vị nghĩ đã bắt đầu có sau khi mắc COVID-19



[Hội Chứng COVID Kéo Dài có thể coi là tình trạng khuyết tật theo Americans with Disabilities Act \(Đạo Luật Người Mỹ Khuyết Tật\)](#) nếu hội chứng này hạn chế khả năng thực hiện một số việc nhất định của quý vị, chẳng hạn như chăm sóc bản thân, đi lại, tương tác với người khác hoặc làm việc.

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).



Tìm vắc-xin ngừa COVID-19 gần quý vị tại [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov)

Có câu hỏi?

Email:

[COVID.Vaccine@doh.wa.gov](mailto:COVID.Vaccine@doh.wa.gov)