

# Người Cao Niên và Bệnh Cúm, COVID-19 và RSV: Cách Để Bảo Vệ Bản Thân

Khi quý vị già đi, hệ miễn dịch của quý vị có thể không còn hoạt động tốt để chống lại bệnh tật. Như vậy có nghĩa là quý vị có nhiều khả năng trở nặng khi mắc các bệnh đường hô hấp như cúm, COVID-19, hoặc RSV. Quý vị có thể giảm thiểu nguy cơ bằng cách chích vắc-xin trong mùa này.

**Người cao niên có nguy cơ mắc bệnh cúm nặng, COVID-19 và RSV cao hơn.**

Những bệnh này đều nghiêm trọng: Những người từ 65 tuổi trở lên chiếm khoảng ba trong số bốn ca tử vong liên quan đến bệnh cúm và gần chín trên mười ca tử vong do COVID-19. Bệnh RSV gây tử vong khoảng **6.000 đến 10.000** người cao niên mỗi năm.

**Vắc-xin giúp quý vị giảm thiểu rủi ro và giúp ích nhiều hơn nữa.**

Chích vắc-xin ngừa cúm, COVID-19 và RSV có thể giúp các triệu chứng của quý vị ở mức độ nhẹ và ngăn ngừa trở bệnh nặng nếu quý vị bị lây nhiễm. Vắc-xin cũng là cách đáng tin cậy hơn để tăng khả năng miễn dịch so với việc mắc bệnh do vi-rút. Công thức điều chế vắc-xin ngừa cúm và COVID-19 thay đổi để có thể hoạt động tốt hơn trước các chủng vi-rút đang lưu hành trong cộng đồng của quý vị hiện nay. Vắc-xin RSV được chích chỉ trong một liều nên nếu quý vị đã chích một liều thì không cần chích thêm nữa.

**Quý vị đã chích cập nhật vắc-xin chưa?**

Tất cả những người cao niên đều cần chích vắc-xin ngừa cúm năm 2024-2025 và một liều vắc-xin COVID-19 năm 2024-2025. Những người từ 75 tuổi trở lên cũng nên chích một liều RSV nếu chưa chích bao giờ. Nếu quý vị từ 60 tuổi trở lên mắc các vấn đề sức khỏe, thì quý vị cần một liều vắc-xin để bảo vệ mình khỏi bị RSV nặng.

**Quý vị đang có nguy cơ cao mắc cúm hoặc COVID-19 nghiêm trọng nếu quý vị:**

- Từ 65 tuổi trở lên,
- Có một số tình trạng bệnh lý nhất định như béo phì, hen suyễn, tiểu đường hoặc bệnh tim, hoặc
- Có hệ miễn dịch yếu.

**Quý vị có nguy cơ cao mắc RSV nghiêm trọng nếu quý vị:**

- Từ 75 tuổi trở lên, hoặc
- Từ 60-74 tuổi và sống trong trại dưỡng lão, hoặc mắc một số tình trạng bệnh lý nhất định như tiểu đường, bệnh tim, béo phì hoặc bệnh phổi



Tim hiểu thêm tại  
[cdc.gov/RiskLessDoMore](https://cdc.gov/RiskLessDoMore)

**RISK LESS.  
DO MORE.**



Một chiến dịch nhằm nâng cao nhận thức và chích vắc-xin ngừa cúm, COVID-19 và RSV cho những nhóm dân cư có nguy cơ.