

# Alameda Alliance for Health

## Chúng tôi mong muốn quý vị và con quý vị luôn khỏe mạnh và an toàn



### Chủng ngừa cho một Thai Kỳ Khỏe Mạnh

Hãy cho con quý vị một khởi đầu khỏe mạnh trong cuộc sống! Tiêm chủng (còn được gọi là chủng ngừa) là một cách an toàn để bảo vệ quý vị và con quý vị trước một số bệnh có hại.

#### TRƯỚC KHI MANG THAI

**Chủng ngừa trước khi mang thai.** Cho dù là lần đầu quý vị mang thai, hay quý vị đang dự định có thêm con, hãy chủng ngừa đúng thời hạn để bảo vệ bản thân và gia đình. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị để biết những mũi chủng ngừa nào phù hợp với quý vị.

Những mũi chủng ngừa này bao gồm:

- MMR (bệnh sởi, quai bị và sởi Đức)
- Cảm cúm (bệnh cúm) – Ngay khi có vắc-xin
- Bệnh thủy đậu
- Bệnh viêm gan B
- COVID-19 - Vắc-xin và (các) mũi nhắc lại
- Các mũi chủng ngừa khác theo khuyến nghị từ bác sĩ của quý vị

*Tin vui!* Nếu quý vị bỏ lỡ những mũi chủng ngừa này trước khi mang thai, quý vị có thể chích sau khi sinh con. Nếu quý vị đã chủng ngừa trong thời gian đã mang thai, hãy báo cho bác sĩ.



#### TRONG KHI MANG THAI

**Con quý vị tin tưởng quý vị để được bảo vệ tốt nhất.** Trong khi mang thai, bệnh cảm cúm và COVID-19 có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng cho quý vị và con quý vị. Họ gà cũng có thể gây tử vong cho trẻ sơ sinh.

Hãy hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị về các mũi chủng ngừa này:

- Tdap (bệnh uốn ván, bạch hầu và ho gà) – Trong thời gian sớm nhất có thể khi trong tam cá nguyệt thứ ba, ngay cả khi quý vị đã chủng ngừa mũi này trước khi mang thai
- Cúm – Ngay khi có vắc-xin
- COVID-19 - Vắc-xin và (các) mũi nhắc lại

Việc chích những mũi này rất an toàn. Sự bảo vệ mà quý vị nhận được từ những mũi chủng ngừa này chuyển qua cho con quý vị trong dạ con. Điều này giúp bảo vệ con quý vị cho đến khi bé đủ lớn để được chủng ngừa những bệnh này.

*Quý Vị Có Biết?* Quý vị cũng có thể chọn bác sĩ cho con trong thời gian mang thai. Lấy hẹn thăm khám để được chuyên gia tư vấn về việc chủng ngừa cho trẻ sơ sinh và nhiều thông tin khác trước khi sinh con.



## SAU KHI EM BÉ CHÀO ĐỜI

**Hãy bảo vệ con quý vị.** Trẻ sơ sinh còn quá nhỏ nên không thể chủng ngừa cúm và ho gà. Dù chủng ngừa trong khi mang thai là biện pháp bảo vệ tốt nhất, nhưng cũng đừng quên chủng ngừa mọi mũi quý vị đã bỏ lỡ. Chủng ngừa định kỳ trong thời gian quý vị nuôi con bằng sữa mẹ là hoạt động an toàn cho cả quý vị và em bé.

Để bảo vệ thêm cho con quý vị:

- Không để con ở gần người ốm.
- Yêu cầu gia đình, bạn bè và người chăm sóc chủng ngừa cúm và đảm bảo rằng họ cũng chủng ngừa các mũi khác đúng thời hạn, như ho gà và COVID-19.
- Nhắc nhở mọi người xung quanh con quý vị rửa tay thường xuyên.

## ĐỊA ĐIỂM CHỦNG NGỪA

Văn phòng bác sĩ của quý vị có thể có (các) mũi quý vị cần. Hoặc hiệu thuốc cũng có thể có các mũi chủng ngừa. Nếu quý vị cần trợ giúp trong việc tìm địa điểm chủng ngừa, vui lòng gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance theo số **1.510.747.4567**.

Để biết thêm thông tin:

- [www.cdc.gov/vaccines/pregnancy](http://www.cdc.gov/vaccines/pregnancy)  
Đọc thêm về vắc-xin và mang thai.
- [vaccines.gov](http://vaccines.gov)  
Tìm các điểm chích vắc-xin COVID-19 và cảm cúm gần quý vị.

### Quý vị cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Alliance Health Programs  
Thứ Hai - Thứ Sáu, 8 giờ sáng - 5 giờ chiều  
Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**  
Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.855.891.9169**  
Người khiếm thính và khiếm ngôn  
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**  
[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_IMMUNIZATIONS PREGNANCY 01/2023  
HED BS-15 01/2023