

Gerard F. Cody, REHS/RS, CPH, CHO, CP-FS

Ủy Viên Y Tế Công Cộng

Ann Martin, RN/MSN

Y Tá Y Tế Công Cộng

Carol Cronin

Thư Ký Chính

Cheryl Witherspoon

Nhân Viên Thực Thi Bộ Luật

Jean Gillan

Văn Phòng Kiểm Soát Động Vật Randolph



RANDOLPH

PUBLIC HEALTH
41 South Main Street
Randolph, MA 02368
SỐ ĐIỆN THOẠI CHÍNH:
781-961-0924

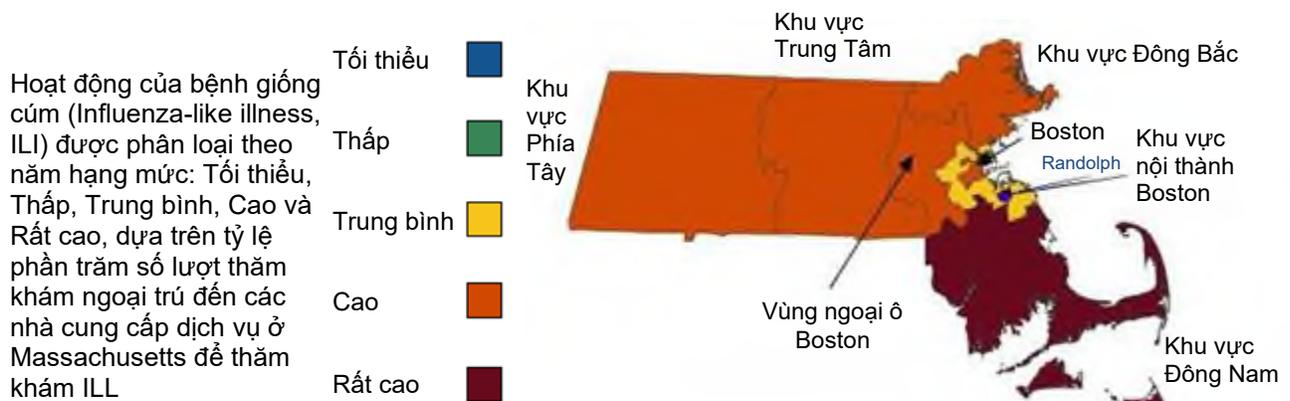
www.randolph-ma.gov

HỘI ĐỒNG Y TẾ

Patricia M. Cedeño-Zamor, Ph.D/MSW/MHA
David Kaplan, MPH/Ph.D/CHO/RS
Barbara Mahoney, RN/MHA
Edward Murphy

Chưa Quá Muộn Để Chích Vắc-Xin Ngừa Cúm

Ngày 18 tháng 12 năm 2025 - Các báo cáo giám sát gần đây từ Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts chỉ ra rằng dịch cúm, hay còn gọi là “bệnh cúm” đang diễn ra tại Massachusetts. Trong tháng 11 và tháng 12, báo cáo về hoạt động của bệnh cúm ở Massachusetts phổ biến hơn mức bình thường. Mùa cúm ở Massachusetts thường đạt đỉnh vào khoảng tháng 2 đến đầu tháng 3. **Nếu quý vị chưa chích vắc-xin ngừa cúm hàng năm, bây giờ là lúc chích ngừa!** Dưới đây là bản đồ hoạt động của Bệnh Giống Cúm (một chỉ báo thường dùng cho bệnh cúm) ở Massachusetts tính đến ngày 07 tháng 12 năm 2025 dựa trên tỷ lệ phần trăm số lượt thăm khám ngoại trú đến các nhà cung cấp dịch vụ ở Massachusetts.



<https://www.mass.gov/info-details/influenza-reporting>

Nếu quý vị chưa chích vắc-xin, Hội Đồng Y Tế Randolph khuyến cáo quý vị nên liên hệ với văn phòng Hội Đồng, bác sĩ của quý vị hoặc nhà thuốc địa phương. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) khuyến cáo tất cả mọi người từ sáu (6) tháng tuổi trở lên nên chích vắc-xin ngừa cúm hàng năm. Có hơn 200,000 người ở Hoa Kỳ phải nhập viện mỗi năm do các biến chứng của bệnh cúm, vì vậy đừng để quý vị mắc cúm! Tính đến ngày 18 tháng 12 năm 2025, đã có hơn 40 trường hợp được xác nhận mắc cúm trong cộng đồng cư dân Randolph trong mùa cúm 2025-2026.

Chích ngừa cúm vẫn là một trong những cách hiệu quả nhất để bảo vệ bản thân và gia đình quý vị. Vắc-xin cúm **có thể làm giảm nguy cơ phải thăm khám cấp cứu hoặc nhập viện lên tới 70% ở trẻ em và 30% ở người lớn**. Người lớn tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai và những người có vấn đề sức khỏe tiềm ẩn, gồm cả những người bị bệnh béo phì, đặc biệt dễ bị biến chứng y tế nghiêm trọng nếu mắc cúm. Quý vị cũng cần chích vắc-xin ngừa cúm nếu quý vị là người chăm sóc hoặc sống cùng với người dễ bị biến chứng từ bệnh cúm hoặc trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi, vì những trẻ em này còn quá nhỏ để chích vắc-xin.

Không Bao Giờ Quá Muộn để Chích Vắc-Xin!

Liên hệ MIỄN PHÍ với Sở Y Tế Randolph ngay hôm nay

Tên	Thông Tin Liên Hệ	Giờ làm việc
Sở Y Tế Randolph 41 South Main Street Randolph, MA 02368	Điện thoại: (781) 437-6220 Email: AMartin@randolph-ma.gov	Thứ Hai – Thứ Sáu: 8 giờ 30 phút sáng – 4 giờ 30 phút chiều

Các Nhà Cung Cấp Khác Tại Địa Phương Có Thể Chích Vắc-Xin Ngừa Cúm Cho Quý Vị

Tên	Thông Tin Liên Hệ	Giờ làm việc
Nhà Thuốc CVS 171 North Main Street Randolph, MA 02368	Điện thoại: (781) 963-3906	24 giờ mỗi ngày, 7 ngày một tuần <i>Đóng cửa từ 1 giờ 30 phút chiều – 2 giờ chiều hàng ngày</i>
Nhà Thuốc Randolph 1187 North Main Street Randolph, MA 02368	Điện thoại: (781) 885-1181	Thứ Hai – Thứ Sáu: 9 giờ sáng – 7 giờ tối Thứ Bảy: 10 giờ sáng – 3 giờ chiều Chủ Nhật: 10 giờ sáng – 1 giờ chiều
Nhà Thuốc Walgreens 170 North Main Street Randolph, MA 02368	Điện thoại: (781) 963-7713	Thứ Hai – Thứ Sáu: 8 giờ sáng – 10 giờ tối Thứ Bảy: 9 giờ sáng – 6 giờ chiều Chủ Nhật: 10 giờ sáng – 6 giờ chiều

Ngoài chích vắc-xin ngừa cúm hàng năm, những lời khuyên sau đây có thể giúp bảo vệ quý vị, hàng xóm, bạn bè, đồng nghiệp và gia đình quý vị trong mùa cúm thông thường.

Rửa tay. Việc tốt nhất là rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, nước ấm và khăn giấy dùng một lần. Ngoài ra, một biện pháp hiệu quả khác là sử dụng dung dịch rửa tay chứa cồn để làm sạch tay của quý vị.

Che miệng khi ho hoặc hắt hơi. Ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy hoặc bên trong khuỷu tay của quý vị. Vứt khăn giấy đi và rửa tay. Ở nhà khi quý vị bị bệnh cũng giúp căn bệnh không lây lan.

Không chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị. Điều này làm giảm khả năng quý vị bị nhiễm virus cúm hoặc các vi trùng khác vào cơ thể hoặc truyền bệnh cúm cho người khác.

Làm sạch các bề mặt thường xuyên chạm vào. Làm sạch những bề mặt thường xuyên chạm vào, chẳng hạn như tay nắm cửa hoặc tay nắm tủ lạnh, bàn phím và chuột máy tính, điện thoại và vòi nước.

Tránh tiếp xúc với người bệnh. Tránh những tiếp xúc không cần thiết như bế, hôn hoặc chia sẻ thức ăn, bát đĩa và cốc với bất kỳ ai bị cảm lạnh hoặc cúm. Người chăm sóc trẻ nhỏ, người có hệ miễn dịch yếu hoặc mắc bệnh mạn tính nên tránh nơi đông người, nếu có thể.

Để biết thêm thông tin hoặc để được chích vắc-xin, vui lòng liên hệ với Văn Phòng Y Tế Công Cộng Randolph, Ann Martin MSN/RN (781) 437-6220. Quý vị cũng có thể truy cập www.flu.gov/ hoặc www.mass.gov/flu. Đây là thông điệp quan trọng mà Hội Đồng Y Tế Randolph gửi tới quý vị.