

# Bệnh sởi

Bệnh sởi rất dễ lây lan, nghĩa là nó lây lan rất dễ dàng giữa những người không có miễn dịch. Bệnh sởi có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm viêm phổi và phù não, có thể dẫn đến việc phải nhập viện hoặc thậm chí tử vong. Bệnh sởi có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch của con người, dẫn đến những ảnh hưởng lâu dài về sức khỏe.

## ? Bạn được coi là có miễn dịch với bệnh sởi nếu bạn:

- đã từng mắc bệnh sởi, HOẶC
- đã tiêm 2 mũi vắc-xin phòng sởi sau 12 tháng tuổi (ví dụ vắc-xin phòng sởi, quai bị và rubella (vắc xin MMR)).

Nếu bạn sinh ra hoặc sống ở New Zealand trước năm 1969, khả năng cao là bạn có miễn dịch vì hầu như mọi người đều mắc bệnh sởi trước đó. Nếu bạn sống ở quốc gia khác trước năm 1969, bạn cần hỏi lại bác sĩ gia đình của mình.

Điều quan trọng là bạn kiểm tra xem mình có miễn dịch với bệnh sởi hay không và tìm hồ sơ y tế, chẳng hạn như hồ sơ tiêm chủng hoặc kết quả xét nghiệm, để xác nhận điều này. Để biết thêm thông tin về việc kiểm tra khả năng miễn dịch của bạn, hãy truy cập [info.health.nz/measles-immunity](https://info.health.nz/measles-immunity).

Tiêm chủng là biện pháp bảo vệ tốt nhất chống lại bệnh sởi. Nếu bạn chưa có miễn dịch với bệnh sởi **hoặc không chắc mình đã có miễn dịch hay chưa**, bạn nên tiêm vắc-xin (để biết thêm thông tin, hãy đọc phần Phòng Ngừa trong tờ thông tin này).

Nếu bạn có miễn dịch và tiếp xúc với người mắc bệnh sởi, bạn không cần phải cách ly (ở nhà) hoặc thực hiện bất kỳ biện pháp phòng ngừa đặc biệt nào khác để bảo vệ người khác, vì bạn đã được bảo vệ không bị mắc và lây lan bệnh sởi.

## Các dấu hiệu và triệu chứng – những gì bạn có thể nhìn thấy và cảm thấy

Các triệu chứng của bệnh sởi có thể bắt đầu bất kỳ khi nào trong khoảng từ 7 đến 21 ngày sau khi bạn tiếp xúc với người mắc bệnh sởi, nhưng thường sẽ bắt đầu trong vòng 10 ngày.



Phát ban đỏ,  
lốm đốm



Sốt



Đau mắt, mắt đỏ,  
chảy nước



Ho



Chảy nước mũi

Các triệu chứng đầu tiên của bệnh sởi cũng giống như các bệnh về đường hô hấp khác, chẳng hạn như COVID-19 và cúm. Với bệnh sởi, phát ban thường xuất hiện từ 3 đến 5 ngày sau khi bị các triệu chứng khác. Phát ban bắt đầu ở mặt và sau đó lan ra các bộ phận khác của cơ thể. **Nếu bạn bị sốt và phát ban, và bạn chưa có miễn dịch với bệnh sởi (hoặc bạn không chắc chắn), hãy làm theo thông tin trong phần Tìm kiếm Lời khuyên về Sức khỏe.**



## Tìm kiếm Lời khuyên về Sức khỏe

Nếu bạn nghĩ rằng bạn hoặc ai đó trong gia đình bạn bị bệnh sởi, bạn phải ở nhà và gọi cho bác sĩ gia đình, bác sĩ, Hauora hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc gọi đến Healthline miễn phí theo số 0800 611 116 bất cứ lúc nào 24/7 để được tư vấn sớm nhất có thể. **Gọi 111 trong trường hợp khẩn cấp.**

Điều quan trọng là bạn phải gọi điện trước nếu bạn định đi gặp bác sĩ để họ có thể bảo vệ những người khác khỏi bị phơi nhiễm. Khi đi khám bệnh, hãy luôn đeo khẩu trang loại dùng một lần che kín mũi và miệng.



## Bệnh sởi lây lan như thế nào?

**Bệnh sởi lây lan rất dễ dàng giữa những người không có miễn dịch.** Bệnh sởi lây truyền khi người bệnh ở gần người khác và thở, nói chuyện, hắt hơi hoặc ho. Bạn thậm chí có thể bị mắc bệnh sởi khi bước vào một căn phòng sau khi người bị sởi đã rời khỏi căn phòng đó. 1 người bị sởi có thể lây bệnh cho 18 người khác.

Người mắc bệnh sởi có thể lây bệnh cho người khác trước khi họ biết mình mắc bệnh. Điều này có thể xảy ra từ 4 ngày trước khi cho đến 4 ngày sau khi phát ban xuất hiện.



## Ai có nguy cơ mắc bệnh sởi nghiêm trọng?

Khoảng một phần ba số người mắc bệnh sởi sẽ bị nặng đến mức phải đi bệnh viện. Mặc dù điều này có thể xảy ra với bất kỳ ai, nhưng có một số người sẽ có khả năng bị bệnh rất nặng nếu bị bệnh sởi. Bao gồm:

- trẻ em dưới 5 tuổi, đặc biệt là trẻ sơ sinh dưới 12 tháng tuổi
- bất kỳ ai có hệ thống miễn dịch yếu, bao gồm trong thời kỳ mang thai và trong vòng 6 tuần sau khi sinh (nếu bạn bị sởi khi đang mang thai, bạn có thể bị bệnh rất nặng và cũng có thể gây hại cho em bé của bạn).

Người Māori và người Đảo có khả năng phải nhập viện vì bệnh sởi cao hơn các nhóm sắc tộc khác.



## Điều gì xảy ra nếu tôi bị bệnh sởi?

Nếu bạn bị sởi, bạn cần phải cách ly (có nghĩa là ở nhà) trong 4 ngày sau khi bị phát ban. Điều này ngăn bạn không lây lan bệnh sởi cho người khác. Vì hầu hết mọi người mất từ 1 đến 2 tuần để hồi phục khỏi bệnh sởi, bạn có thể cảm thấy không đủ khỏe để trở lại các hoạt động thường ngày như đi làm hoặc đi học khi kết thúc thời gian cách ly. Điều quan trọng là phải cho bản thân thời gian để hồi phục.

Cơ quan y tế công cộng của địa phương sẽ liên hệ với bạn để cung cấp thông tin và hỗ trợ. Bao gồm:

- kiểm tra các triệu chứng và sức khỏe của bạn
- hỏi bạn đã có mặt ở đâu và đã ở cùng với ai trong lúc bạn có khả năng lây lan bệnh sởi
- đảm bảo bạn biết phải làm gì nếu các triệu chứng của bạn trở nên trầm trọng hơn.



## Điều gì xảy ra nếu tôi tiếp xúc với người bị bệnh sởi?

Nếu bạn đã tiếp xúc với bệnh sởi, bạn có thể được xác định là “người tiếp xúc gần” hoặc “người tiếp xúc thoáng qua”. Người tiếp xúc gần có nhiều khả năng mắc bệnh sởi hơn. Các hành động bạn cần thực hiện tùy thuộc vào việc bạn chưa có miễn dịch, đã tiêm một phần vắc-xin hay đã có miễn dịch với bệnh sởi.

**Cơ quan y tế công cộng của bạn sẽ liên hệ với bạn để hỗ trợ và cung cấp thêm thông tin về những việc bạn cần làm.** Họ sẽ kiểm tra hồ sơ của bạn và có thể yêu cầu bạn xét nghiệm máu để kiểm tra xem bạn có miễn dịch với bệnh sởi hay không.

Nếu bạn không có miễn dịch, bạn có nguy cơ mắc và lây lan bệnh sởi. Bạn cần phải cách ly (ở nhà) để tránh lây bệnh sởi cho người khác.

**Nếu bạn đã tiêm chỉ có 1 liều vắc-xin phòng sởi, bạn được coi là đã tiêm một phần vắc xin, nghĩa là bạn có thể không có miễn dịch với bệnh sởi** và bạn có nguy cơ mắc và lây lan bệnh. Bạn cần phải:

- tránh xa những nơi bệnh sởi có thể lây lan dễ dàng, chẳng hạn như các cơ sở chăm sóc sức khỏe, trường học phổ thông và trường mẫu giáo
- tránh xa những người có thể bị bệnh sởi rất nặng (đọc phần những người có nguy cơ bị bệnh sởi rất nặng ở trên)
- theo dõi các triệu chứng của bệnh sởi và nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào trong số đó, điều đó có thể có nghĩa là bạn đã bị sởi và điều rất quan trọng là bạn phải cách ly ở nhà và được tư vấn về sức khỏe.

Nếu bạn có **miễn dịch**, bạn rất khó có thể mắc và lây lan bệnh sởi nên bạn có thể tiếp tục các hoạt động thường ngày như đi làm và đi học, nếu bạn cảm thấy khỏe. Trong trường hợp hiếm gặp nếu bạn có các triệu chứng sởi, hãy cách ly (ở nhà) và làm theo phần Tìm kiếm Lời khuyên Sức khỏe ở trên.



## Phòng ngừa

Tiêm chủng là cách tốt nhất để mọi người bảo vệ bản thân không bị bệnh sởi, 99% những người đã tiêm 2 liều vắc-xin sởi (ví dụ: vắc-xin sởi, quai bị và rubella (vắc xin MMR)) sau 12 tháng tuổi, sẽ có miễn dịch không bị bệnh sởi và không lây lan bệnh sởi cho người khác.

- Trẻ em thường được tiêm vắc-xin MMR lần đầu khi được 12 tháng tuổi và liều thứ hai khi được 15 tháng tuổi. Tiêm chủng cho trẻ em đúng lúc là cách tốt nhất để bảo vệ trẻ em.
- Vắc-xin MMR **miễn phí** cho tất cả mọi người dưới 18 tuổi và những người từ 18 tuổi trở lên và đủ điều kiện được hưởng dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí tại New Zealand. Để biết thông tin về điều kiện để được hưởng dịch vụ chăm sóc sức khỏe do nhà nước tài trợ, hãy truy cập [Sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe do nhà nước tài trợ | Chính phủ New Zealand](#).
- Nếu bạn có bệnh nền làm suy yếu hệ thống miễn dịch, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của bạn để kiểm tra xem bạn có thể tiêm vắc-xin MMR hay không.
- Trong khi mang thai, bạn không thể tiêm vắc-xin MMR, nhưng bạn có thể tiêm vắc-xin MMR sau khi sinh con, và việc tiêm vắc-xin này là an toàn trong khi cho con bú sữa mẹ. Điều quan trọng là phải đảm bảo bạn đã tiêm phòng đầy đủ bệnh sởi nếu bạn đang có kế hoạch mang thai.
- Nếu bạn không biết mình đã tiêm đủ 2 mũi vắc-xin phòng sởi hay chưa, thì bạn nên tiêm thêm một mũi vắc-xin MMR (việc tiêm thêm liều là an toàn).

Để biết thêm thông tin về vắc-xin MMR hãy truy cập [info.health.nz/measlesvaccine](https://info.health.nz/measlesvaccine)

Để được tiêm vắc-xin, hãy liên hệ với bác sĩ gia đình, bác sĩ, Hauora hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc gọi đến Đường dây trợ giúp tiêm chủng miễn phí theo số **0800 28 29 26** (từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều từ Thứ Hai đến Thứ Sáu) - dịch vụ này có thông dịch viên và bạn có thể chọn nói chuyện với tư vấn viên người Māori hoặc người Đảo, tư vấn viên các tình trạng khuyết tật hoặc sử dụng NZ Relay. Bạn cũng có thể đặt hẹn tiêm chủng tại [info.health.nz/bookavaccine](https://info.health.nz/bookavaccine). Nhiều hiệu thuốc có dịch vụ tiêm vắc-xin MMR và một số hiệu thuốc cũng có thể tiêm vắc-xin cho trẻ em. Những nơi tiêm vắc xin có thể được tìm thấy tại [healthpoint.co.nz/immunisation](https://healthpoint.co.nz/immunisation)



### Để biết thêm thông tin:

- Truy cập Bộ Y tế New Zealand | Trang web Te Whatu Ora [info.health.nz/measles](https://info.health.nz/measles)
- Dịch vụ NZ Relay (Chuyển tiếp NZ) miễn phí có sẵn tại [nzrelay.co.nz](https://nzrelay.co.nz) nếu bạn bị điếc, khiếm thính, mù, khiếm thị hoặc gặp khó khăn trong giao tiếp ngôn ngữ.
- Gọi cho Healthline theo số **0800 611 116**, bất cứ lúc nào 24/7 để được tư vấn sức khỏe miễn phí và biết thêm thông tin về những việc cần làm tiếp theo. Bạn có thể chọn nói chuyện với y sĩ người Māori nếu gọi trong khung giờ từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Dịch vụ thông dịch và hỗ trợ NZ Relay cũng có sẵn.
- Đối với những người sống hoặc đang du lịch ở vùng nông thôn, bạn có thể liên hệ với bác sĩ sau giờ làm việc tại **Ka Ora Telecare 0800 2 KA ORA (0800 252 672)** hoặc [kaora.co.nz](https://kaora.co.nz)
- Đường dây trợ giúp chuyên hỗ trợ Người khuyết tật có sẵn từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều. Gọi miễn phí theo số **0800 11 12 13** hoặc nhắn tin đến **8988** để được trợ giúp và có thêm thông tin hoặc truy cập [healthpoint.co.nz/disability-helpline](https://healthpoint.co.nz/disability-helpline)

