

# การฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่

## ข้อความสำหรับการพูดคุยกับชุมชนของคุณ

### กรมสาธารณสุขแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย

- ฤดูไขหวัดใหญ่ระบาดมาถึงแล้ว!
- เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรพยายามดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรงในฤดูไขหวัดใหญ่ระบาดนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่มีการระบาดใหญ่ของโควิด-19
- การปิดปากและจมูกขณะไอ การล้างมือบ่อย ๆ และอยู่กับบ้านถ้าคุณป่วย สามารถช่วยลดการระบาดของไขหวัดใหญ่และการติดเชื้ออื่น ๆ ได้
- วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันไขหวัดใหญ่คือ การฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่
- การป้องกันตัวเองจากไขหวัดใหญ่จะช่วยประหยัดทรัพยากรทางการแพทย์ที่จำเป็นสำหรับใช้ในการดูแลผู้ที่เจ็บป่วยจากโควิด-19

#### ใครบ้างที่ควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่:

- การฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญในการป้องกันสุขภาพของตัวเองและครอบครัวของคุณในฤดูไขหวัดใหญ่ระบาดนี้
- ใครบ้างที่ควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่
- ทุกคนที่อายุอย่างน้อย 6 เดือน ควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่
- เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือนจะฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ไม่ได้ แต่ครอบครัวของเด็กและผู้ดูแลเด็กสามารถฉีดวัคซีนนั้นได้ นี่เป็นวิธีง่าย ๆ ในการป้องกันคนที่คุณรัก
- หญิงมีครรภ์ควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ด้วย เพราะสามารถช่วยป้องกันความเจ็บป่วยที่รุนแรงและอาการแทรกซ้อนต่าง ๆ สำหรับมารดา และป้องกันทารกในครรภ์จากไขหวัดใหญ่
- ผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับคนจำนวนมากควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ด้วย เพราะคนเหล่านี้มีความเสี่ยงสูงที่จะสัมผัสกับไขหวัดใหญ่และโควิด-19
- ผู้มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ หอบหืด หรือเบาหวาน ควรฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ เพราะมีความเป็นไปได้สูงที่คนเหล่านี้จะเจ็บป่วยอย่างรุนแรงจากไขหวัดใหญ่

- แม้แต่ผู้ใหญ่ที่แข็งแรงก็จำเป็นต้องฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ เพื่อป้องกันตัวเองและคนรอบข้าง วัคซีนไขหวัดใหญ่จะช่วยป้องกันผู้ใหญ่ที่แข็งแรงจากการแพร่เชื้อไขหวัดใหญ่ไปยังเด็ก หญิงมีครรภ์ และผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 65 ปี

### จะฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ได้ที่ไหนบ้าง:

- คุณสามารถโทรศัพท์ถึงแพทย์หรือคลินิกของคุณ เพื่อสอบถามว่าจะรับวัคซีนไขหวัดใหญ่ในปีนี้ได้ที่ไหนบ้าง
- ถ้าคุณไม่มีแพทย์ประจำตัว สถานที่ต่าง ๆ เช่น หน่วยงานสาธารณสุข ซูเปอร์มาร์เก็ต และร้านขายยา มีบริการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ด้วย
- ในช่วงนี้ของปี บรรดาร้านขายยาจะมีลูกค้ามาก ดังนั้น จึงเป็นการดีที่คุณควรโทรศัพท์ไปทำนัดฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ก่อน เพื่อที่คุณจะได้ไม่ต้องรอนานเมื่อไปถึงที่ร้าน
- คุณสามารถไปที่เว็บไซต์ [vaccinefinder.org](http://vaccinefinder.org) เพื่อค้นหาว่าสถานที่ใดบ้างที่ใกล้กับคุณที่มีบริการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่

### การฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่มีค่าใช้จ่ายเท่าใด

- ประกันสุขภาพส่วนใหญ่ รวมทั้งเมดิแคร์ส่วน B และ MediCal ให้คุณสามารถรับวัคซีนไขหวัดใหญ่ได้ฟรี ไม่มีส่วนจ่ายร่วม (copayment) เว้นเสียแต่ว่าจะกำหนดโดยแผนประกันสุขภาพของคุณ
- ถ้าคุณไม่มีประกันสุขภาพ ราคาวัคซีนไขหวัดใหญ่อาจแตกต่างกันไปในแต่ละร้านขายยา แต่หน่วยงานสาธารณสุขในท้องที่ของคุณอาจให้บริการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ฟรี
- มหาวิทยาลัยจำนวนมากให้บริการฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ฟรีแก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัย และทหารผ่านศึกที่ลงทะเบียนผ่านกรมกิจการทหารผ่านศึกสามารถรับวัคซีนไขหวัดใหญ่ได้ฟรีที่สถานพยาบาลทหารผ่านศึกที่ใกล้บ้านที่สุด

### ไขหวัดใหญ่และโควิด-19

- วัคซีนไขหวัดใหญ่ช่วยลดความเสี่ยงที่คุณจะเป็นไขหวัดใหญ่ การรับวัคซีนไขหวัดใหญ่จะไม่ช่วยป้องกันโควิด-19 อย่างไรก็ตาม วัคซีนไขหวัดใหญ่สามารถลดความเสี่ยงในการเป็นไขหวัดใหญ่และการเข้าโรงพยาบาลเพราะอาการแทรกซ้อนของไขหวัดใหญ่ การช่วยให้คนไม่ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลจะช่วยให้เราประหยัดทรัพยากรทางการแพทย์ในช่วงการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ได้

- อาการของโควิด-19 และไข้หวัดใหญ่คล้ายคลึงกัน ดังนั้น จึงเป็นการยากที่จะทราบว่าเป็นอะไรแน่
  - ถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย ขอให้ยู่บ้าน ดื่มน้ำเยอะ ๆ พยายามอยู่ห่างจากคนอื่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และโทรศัพท์ถึงแพทย์หรือคลินิกของคุณเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษา และสอบถามว่าคุณควรรับการตรวจโควิด-19 หรือไม่
  - ถ้าคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังมีอาการหายใจลำบาก เจ็บหรือแน่นหน้าอก หรือปลุกไม่ตื่นหรือสับสนสับสน โปรดไปพบแพทย์ทันที
- ถ้าคุณต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ โปรดไปที่แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เว็บไซต์ของกรมสาธารณสุขแห่งรัฐแคลิฟอร์เนียคือ [cdph.ca.gov/FightFlu](https://cdph.ca.gov/FightFlu)