



Sởi là một loại vi rút đường hô hấp rất dễ lây lan có thể gây nguy hiểm, đặc biệt là đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Trong khi hầu hết mọi người ở Hoa Kỳ và Vermont được tiêm vắc-xin phòng bệnh sởi, các cộng đồng có độ bao phủ vắc-xin thấp hơn có nguy cơ bùng phát bệnh cao hơn. Bệnh sởi phổ biến ở một số quốc gia, vì vậy hãy đảm bảo rằng quý vị được bảo vệ khỏi bệnh sởi trước khi đi du lịch quốc tế.

## Bệnh sởi lây lan từ người bị nhiễm bệnh qua không khí.

- Vi rút sởi tồn tại trong chất nhầy mũi và cổ họng của người bị nhiễm bệnh.
- Vi rút chủ yếu lây lan khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi.
- Quý vị có thể bị bệnh nếu hít thở chung không khí từ người bị nhiễm bệnh hoặc chạm vào bề mặt có vi rút, sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.
- Vi rút có thể tồn tại trong không khí đến hai giờ.

## Sởi là một trong những loại vi rút dễ lây lan nhất.

- Các triệu chứng bao gồm sốt cao, ho, sổ mũi, mắt đỏ và chảy nước mắt.
- Phát ban thường xuất hiện từ 3 đến 5 ngày sau các triệu chứng đầu tiên.
- Một người bị nhiễm bệnh có thể lây lan bệnh sởi ngay cả trước khi họ biết mình bị bệnh.

## Vắc-xin sởi rất an toàn và hiệu quả.

- Hai liều vắc-xin sởi, quai bị và rubella (MMR) có hiệu quả chống lại bệnh sởi đến 97%.
- Trẻ em nên tiêm hai liều vắc-xin MMR—liều đầu tiên lúc 12-15 tháng tuổi và liều thứ hai lúc 4-6 tuổi.
- Trẻ em 6-11 tháng tuổi sắp đi du lịch quốc tế nên tiêm vắc-xin MMR sớm ít nhất hai tuần trước khi đi du lịch.

## Hãy chắc chắn rằng quý vị và gia đình được tiêm vắc-xin đầy đủ phòng ngừa bệnh sởi.

- Xem lại hồ sơ tiêm chủng của quý vị và gia đình hoặc trao đổi với bác sĩ nếu quý vị không chắc chắn về việc phòng ngừa bệnh sởi của mình.
- Điều quan trọng là phải được bảo vệ khỏi bệnh sởi trước khi đi du lịch bên ngoài Hoa Kỳ.

## Gọi cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể bị bệnh sởi.

- Ở nhà và tránh xa người khác tốt nhất có thể.
- Đeo khẩu trang nếu quý vị bị bệnh hoặc phải chăm sóc người bệnh.
- Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hãy gọi 2-1-1 để được kết nối với dịch vụ chăm sóc hoặc liên hệ với Trung Tâm Y Tế Chuẩn Liên Bang gần nhất hoặc một trong các Phòng Khám Miễn Phí & Giới Thiệu của Vermont.

## Tìm thêm thông tin tại [HealthVermont.gov/Measles](https://www.healthvermont.gov/measles).