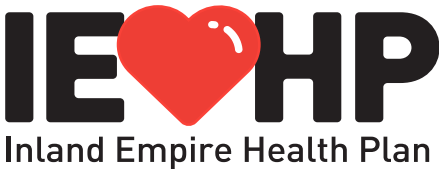


Adult Immunizations

Stay Protected



What Does Immunization Mean?

Immunizations (vaccines) protect your body against diseases that can make you very sick or even cause death.

How Do Vaccines Work?

Vaccines teach your body to fight against diseases. They can stop you from getting sick or make sickness less serious. They also help stop the spread of germs, keeping others healthy.

Why Do Adults Need Vaccines?

Vaccines you got as a child can wear off and some weren't available when you were a kid. You might need new vaccines for new diseases.



When Should I Get Vaccinated?

The chart below is a vaccination schedule for healthy adults based on age.

Ages: 19-26 27-49 50-65 65+	
Influenza*	1 dose every year
COVID-19*	1 dose of updated vaccine
Td/Tdap*	1 dose every 10 years
HPV	2-3 doses
Hep B	2-4 doses
Shingles	2 doses
Pneumococcal	1 dose
RSV*	1 dose

* Getting vaccinated during pregnancy is crucial for protecting your baby in their first year of life.

Vaccines Protect You From:

- Influenza (Flu):** A virus that affects the nose, throat and lungs. It spreads easily, causing severe illness, even death to those at high risk.
- Tdap/Td:** Tetanus (painful muscle stiffness), diphtheria (breathing problems) and, with Tdap, whooping cough (severe coughing fits), which is dangerous to babies.
- Shingles (Zoster):** A painful rash that can cause long-lasting nerve pain.
- Pneumococcal:** Causes pneumonia, meningitis and infections in the blood, especially in older adults and people with health problems.
- Hepatitis B (Hep B):** A liver infection spread through blood or body fluids that can lead to liver disease or cancer.
- Human papillomavirus (HPV):** A virus that causes warts and some types of cancer, spread by skin contact.
- COVID-19:** A virus that causes fever, cough and trouble breathing, leading to more severe, long-lasting illness or death.
- Respiratory syncytial virus (RSV):** A virus with cold-like symptoms that can be dangerous to babies, young children and older adults.

Other Vaccines You Might Need

Talk to your doctor about staying up to date with your vaccines. To see the full list of recommended vaccines, visit www.cdc.gov/vaccines

Get Free Advice from a Nurse: Call our 24-Hour Nurse Advice Line at **1-888-244-IEHP (4347)** TTY **711**

IEHP Member Services:
1-800-440-IEHP (4347)
Monday-Friday, 7am-7pm
Saturday-Sunday, 8am-5pm
TTY **1-800-718-IEHP (4347).**

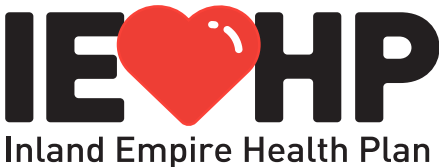


Stay connected. Follow us!



Vacunas para Adultos

Manténgase protegido



¿Qué significa inmunización?

Las inmunizaciones (vacunas) protegen a su cuerpo de enfermedades que pueden enfermarlo gravemente o incluso causarle la muerte.

¿Cómo funcionan las vacunas?

Las vacunas enseñan a su cuerpo a luchar contra las enfermedades. Pueden evitar que usted se enferme o hacer que la enfermedad sea menos grave. También ayudan a detener la propagación de gérmenes para mantener saludables a los demás.

¿Por qué necesitan vacunas los adultos?

El efecto de las vacunas que le aplicaron de niño puede desaparecer y algunas no estaban disponibles cuando usted era niño. Podría necesitar nuevas vacunas para nuevas enfermedades.



¿Cuándo debo vacunarme?

El siguiente cuadro es un calendario de vacunación para adultos saludables con base en la edad.

Edades: 19-26 27-49 50-65 65+	
Influenza*	1 dosis cada año
COVID-19*	1 dosis de la vacuna actualizada
Td/Tdap*	1 dosis cada 10 años
VPH	2-3 dosis
Hep B	2-4 dosis
Herpes	2 dosis
Neumocócica	1 dosis
RSV*	1 dosis

* Vacunarse durante el embarazo es crucial para proteger a su bebé en su primer año de vida.

Las vacunas lo protegen de:

- **Influenza (gripe):** un virus que afecta la nariz, la garganta y los pulmones. Se propaga con facilidad, causando una enfermedad grave e incluso la muerte a las personas de mayor riesgo.
- **Tdap/Td:** tétanos (rigidez muscular dolorosa), difteria (problemas respiratorios) y, con la Tdap, tos convulsiva (ataques de tos graves), que es peligrosa para los bebés.
- **Herpes zóster:** un sarpullido doloroso que puede causar dolor nervioso persistente.
- **Neumococos:** provoca neumonía, meningitis e infecciones en la sangre, especialmente en adultos mayores y personas con problemas de salud.
- **Hepatitis B (Hep B):** infección hepática que se propaga a través de la sangre o los fluidos corporales y que puede provocar enfermedades hepáticas o cáncer.
- **Virus del papiloma humano (VPH):** un virus que causa verrugas y algunos tipos de cáncer, y que se transmite por contacto con la piel.
- **COVID-19:** un virus que provoca fiebre, tos y problemas para respirar, lo que conduce a una enfermedad más grave y duradera o a la muerte.
- **Virus respiratorio sincitial (Respiratory Syncytial Virus, RSV):** un virus con síntomas similares a los del resfriado que puede ser peligroso para los bebés, los niños pequeños y los adultos mayores.

Otras vacunas que podría necesitar

Hable con su médico sobre cómo estar al día con sus vacunas. Para ver la lista completa de las vacunas recomendadas, visite www.cdc.gov/vaccines.

Obtenga gratis consejos de una enfermera: llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería las 24 Horas al **1-888-244-IEHP (4347)** TTY **711**

Servicios para Miembros de IEHP: **1-800-440-IEHP (4347)**
De lunes a viernes de 7am a 7pm
Sábados y domingos de 8am a 5pm
TTY **1-800-718-IEHP (4347)**.



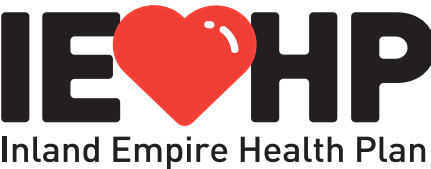
iehp.org

Manténgase conectado. ¡Síguenos!



成人免疫接種

保持防護力



免疫接種是什麼意思？

免疫接種（疫苗）可以保護您的身體免於罹患可能使您發生重症甚或致命的疾病。

疫苗的作用方式為何？

疫苗會教導您的身體對抗疾病。疫苗可以防止您生病或減輕病情的嚴重程度。疫苗也可以協助防止病菌傳播，保持他人健康。

為何成人需要接種疫苗？

您小時候接種的疫苗可能會隨時間失效，而且有些疫苗在您童年時期還未問世。您可能需要接種新疫苗來預防新疾病。



我何時應接種疫苗？

下表是不同年齡層之健康成人的疫苗接種時間表。

年齡：	19-26	27-49	50-65	65+
流行性感冒*	每年1劑			
COVID-19*	1劑更新的疫苗			
Td/Tdap*	每10年1劑			
HPV	2-3劑			
B肝	2-4劑			
帶狀皰疹	2劑			
肺炎球菌	1劑			
RSV*	1劑			

* 在懷孕期間接種疫苗對保護寶
寶第一年的健康至關重要。

疫苗可以保護您免於罹患：

- **流行性感冒（流感）：**會影響鼻子、喉嚨和肺部的病毒。流感病毒很容易傳播，會導致高風險族群發生重症，甚至死亡。
- **破傷風、白喉和百日咳 / 破傷風和白喉 (Tetanus, Diphtheria, and Pertussis/ Tetanus, Diphtheria, Tdap/Td)：**破傷風（伴隨疼痛的肌肉僵硬）、白喉（呼吸問題）以及 Tdap 疫苗中的百日咳（嚴重的咳嗽發作），對嬰兒尤其危險。
- **帶狀皰疹（皮蛇）：**一種伴隨疼痛的皮疹，可能會導致長期神經痛。
- **肺炎球菌：**會引起肺炎、腦膜炎和血液感染，尤其是老年人和有健康問題人。
- **B型肝炎（B 肝）：**一種透過血液或體液傳播的肝臟感染，可能會導致肝病或肝癌。
- **人類乳突病毒 (Human Papillomavirus, HPV)：**一種會引起疣和某些類型癌症的病毒，透過皮膚接觸傳播。
- **COVID-19：**一種會引起發燒、咳嗽和呼吸困難的病毒，進而導致更嚴重且持續性的疾病或造成死亡。
- **呼吸道融合病毒 (Respiratory Syncytial Virus, RSV)：**一種具有類似感冒症狀的病毒，對嬰

您可能需要接種的其他疫苗

請與您的醫生討論有關按時接種疫苗的事宜。如欲查看建議疫苗的完整清單，請前往
www.cdc.gov/vaccines

免費取得護士的諮詢：

請致電24小時的
護士諮詢專線

1-888-244-IEHP (4347)
TTY **711**

IEHP會員服務部：

1-800-440-IEHP (4347)

週一至週五，上午7時至晚上7時
週六至週日，上午8時至下午5時
TTY **1-800-718-IEHP (4347)**。



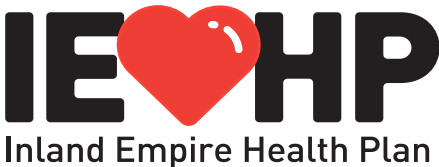
iehp.org

保持聯繫。請關注我們！



Chủng Ngừa cho Người Lớn

Luôn Được Bảo Vệ



Chủng Ngừa Có Nghĩa Là Gì?

Chủng ngừa (vắc-xin) bảo vệ cơ thể quý vị khỏi những bệnh có thể khiến quý vị bị bệnh nặng hoặc thậm chí gây tử vong.

Vắc-Xin Có Hiệu Nghiệm Thế Nào?

Vắc-xin giúp cơ thể quý vị chống lại bệnh tật. Vắc-xin có thể giúp quý vị ngừa bệnh hoặc làm cho bệnh bớt nghiêm trọng hơn. Vắc-xin cũng giúp ngăn chặn sự lây lan của vi khuẩn, giữ cho người khác khỏe mạnh.

Tại Sao Người Lớn Cần Vắc-Xin?

Vắc-xin quý vị tiêm khi còn nhỏ có thể hết tác dụng và một số loại không có sẵn khi quý vị còn nhỏ. Quý vị có thể cần vắc-xin mới cho những bệnh mới.



Khi Nào Tôi Nên Tiêm Vắc-Xin?

Biểu đồ dưới đây là lịch tiêm chủng cho người lớn khỏe mạnh theo độ tuổi.

Độ tuổi:	19–26	27–49	50–65	65+
Cúm*	1 liều mỗi năm			
COVID-19*	1 liều vắc-xin nhắc lại			
Td/Tdap*	1 liều mỗi 10 năm			
HPV	2 - 3 liều			
Viêm gan B	2 - 4 liều			
Bệnh giời leo	2 liều			
Phế cầu khuẩn	1 liều			
RSV*	1 liều			

* Tiêm vắc-xin trong thời kỳ mang thai là rất quan trọng để bảo vệ con quý vị trong năm đầu đời.

Vắc-Xin Bảo Vệ Quý Vị Khỏi:

- Cúm (Flu):** Một loại vi-rút ảnh hưởng đến mũi, họng và phổi. Loại này lây lan dễ dàng, gây bệnh nặng, thậm chí tử vong cho những người có nguy cơ cao.
- Tdap/Td:** Uốn ván (đau cứng cơ), bạch hầu (các vấn đề về hô hấp) và với Tdap, ho gà (cơn ho dữ dội), nguy hiểm cho trẻ sơ sinh.
- Bệnh giời leo (Zona):** Phát ban đau đớn mà có thể gây đau dây thần kinh kéo dài.
- Phế cầu khuẩn:** Gây viêm phổi, viêm màng não và nhiễm trùng máu, đặc biệt ở người lớn tuổi và người có vấn đề về sức khỏe.
- Viêm gan B (Hep B):** Nhiễm trùng gan lây lan qua máu hoặc dịch cơ thể có thể dẫn đến bệnh gan hoặc ung thư.
- Vi-rút Papilloma ở Người (Human Papilloma Virus, HPV):** Một loại vi-rút gây ra mụn cóc và một số loại ung thư, lây lan qua tiếp xúc với da.
- COVID-19:** Vi-rút gây sốt, ho và khó thở, dẫn đến bệnh nặng hơn, kéo dài hoặc tử vong.
- Vi-rút hợp bào hô hấp (RSV):** Một loại vi-rút có triệu chứng giống cảm lạnh có thể gây nguy hiểm cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và người lớn tuổi.

Các Loại Vắc Xin Khác Quý Vị Có Thể Cần

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc tiêm nhắc lại vắc-xin của quý vị. Để xem danh sách đầy đủ các loại vắc-xin được khuyến nghị, hãy truy cập www.cdc.gov/vaccines

Nhận Lời Khuyên Miễn Phí
từ Y Tá: Gọi Đường Dây
Y Tá Tư Vấn 24 Giờ của
chúng tôi theo số
1-888-244-IEHP (4347)
TTY **711**

Ban Dịch Vụ Hội Viên IEHP:
1-800-440-IEHP (4347)
Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối
Thứ Bảy–Chủ Nhật, 8 giờ sáng–5 giờ chiều
TTY **1-800-718-IEHP (4347)**.



Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!

