

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!



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)**.

IEHP
Inland Empire Health Plan
iehp.org

Hãy giữ kết nối. Dõi theo chúng tôi!



IEHP
Inland Empire Health Plan