

Đôi Phó với COVID-19

Phân Biệt giữa tin xác thật và hư cấu về vaccine



Khủng hoảng COVID-19 vẫn đang thách thức mỗi người trong chúng ta, và là thảm trạng cho nhiều người. Cách duy nhất hứa hẹn con đường trở lại đời sống bình thường là thuốc chích ngừa COVID-19. Khi hàng triệu người ở Mỹ đã được chích ngừa an toàn, nhưng hàng triệu người khác vẫn chưa chích, trong đó có rất nhiều người quyết định không chích, vì họ tin vào các tin không chính xác hay đầu độc.

Hướng dẫn này được xuất bản để giúp quý vị:

- Vượt qua các chống đối để đi chích ngừa.
- Giải thích tại sao người ta cần nên chích ngừa
- Nhận ra và ngăn chặn các tin tức sai lạc/đầu độc về thuốc chích ngừa
- Đi chích ngừa

Vượt qua các chống đối

Mạng điện toán và mạng xã hội giúp truyền tải tin tức – ngay cả khi tin không chính xác hay đầu độc – và truyền đi rất nhanh. Các tin đồn phát tán và các tin tức không chứng cứ truyền tải rộng rãi trên mục tin

đăng của Facebook, Twitter, và trong các cơ quan truyền thông thiên vị hay thị hiếu khiến rất khó để người ta phân biệt giữa sự thật và viễn tưởng.

Dưới đây là một vài thí dụ về hiểu sai lệch về COVID-19 rất phổ thông:

Tôi đã bị nhiễm COVID, vì thế tôi không cần phải chích ngừa.

Cho dù người nào đã từng bị nhiễm siêu vi trùng coronavirus, họ vẫn cần nên chích ngừa. Trước tiên, hệ thống kháng thể được tạo ra sau khi bị nhiễm dịch này không mạnh như kháng thể do thuốc chích ngừa tạo ra. Hơn nữa, mức kháng thể từ thuốc chích ngừa càng cao chừng nào, cơ thể được bảo vệ lâu hơn chừng đó và nó sẽ tạo vòng vây chống đỡ các siêu vi trùng biến thể khác đang lây lan (<https://www.healthline.com/health-news/why-you-need-to-get-vaccinated-even-if-youve-already-had-covid-19#Experts-react-to-Pauls-statement>).

Thuốc chích ngừa chích siêu vi trùng coronavirus vào người của tôi.

Không một thuốc chích ngừa nào được chấp thuận ở Hoa Kỳ có mang siêu vi trùng sống gây ra COVID-19. Nghĩa là thuốc chích ngừa COVID-19 không thể làm quý vị bị bệnh vì COVID-19 (<https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html>). Các triệu chứng nhẹ sau khi được chích ngừa như sốt, là các dấu hiệu bình thường cho biết cơ thể đang tạo sự bảo vệ chống lại siêu vi trùng gây ra COVID-19. Vì thường phải mất hai tuần cho cơ thể tạo chất kháng thể sau khi chích mũi cuối cùng, nên người được chích có thể bị nhiễm siêu vi trùng coronavirus trước khi hay ngay sau khi chích ngừa và vẫn bị bệnh.

Thuốc chích ngừa đã được bào chế ra nhanh quá, nó không thể an toàn.

Thuốc chích ngừa tuy được bào chế ra nhanh chóng để đáp ứng với nạn khủng hoảng sức khỏe toàn cầu, nhưng các khoa học gia đã không bắt đầu với con số không; cuộc nghiên cứu đằng sau các thuốc chích ngừa đã được thực hiện cả mấy thập niên trước đó. Tiền tài trợ (\$12.4 tỷ Mỹ kim của chính phủ liên bang vào tháng 12, 2020), chú tâm công việc, và Viện Nghiên Cứu Sức Khỏe Quốc Gia đã hỗ trợ và cung cấp các nguồn tài liệu để khai triển thuốc chích ngừa COVID-19 được an toàn và hiệu nghiệm (<https://khn.org/news/article/ask-khn-politifact-how-can-covid-vaccines-be-safe-when-they-were-developed-so-fast/>).

Thuốc chích ngừa làm cơ thể tôi có phản ứng và có thể đe dọa đến tính mạng tôi

Bị phản ứng thuốc đến độ đe dọa đến tính mạng rất khó xảy ra. Gần 200 triệu người ở Hoa Kỳ đã chích ngừa ít nhất là một mũi và họ không bị gì cả (tính từ tháng bảy 2021) (<https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#vaccinations>). Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Dịch CDC ước đoán chứng anaphylaxis (sốc thuốc) là một loại dị ứng đe dọa đến tính mạng xảy ra cứ trong một triệu liều mới có cho 11 trường hợp. Vì phản ứng thường xảy ra ngay sau khi chích ngừa, do đó, những ai vừa chích ngừa xong, phải ngồi để được quan sát tối thiểu là 15 phút, trong thời gian này nếu có dị ứng xảy ra, người đã chích ngừa sẽ được chữa trị bằng thuốc epinephrine (EpiPen) (<https://www.health.harvard.edu/blog/covid-19-vaccines-safety-side-effects-and-coincidence-2021020821906>).

Thuốc chích ngừa COVID sẽ thay đổi nhiễm sắc thể DNA của tôi

Cả hai loại thuốc chích ngừa COVID-19 mRNA (<https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/mrna.html>) và véc tơ siêu vi trùng (viral vector) giả (<https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/viralvector.html>) đem các hướng dẫn (nguyên liệu di truyền) đến các tế bào của chúng ta để bắt đầu tạo sự bảo vệ chống lại siêu vi trùng gây ra COVID-19. Tuy nhiên, nguyên liệu này không bao giờ vào hạt nhân của tế bào, nơi nhiễm sắc thể của quý vị được lưu trữ. Nghĩa là nguyên liệu di truyền trong thuốc chích ngừa không thể ảnh hưởng hay phản ứng với nhiễm sắc thể DNA của quý vị.

COVID-19 không tệ gì hơn cúm mùa, và vì tôi không chích ngừa cúm hàng năm, nên tôi không cần thuốc chích ngừa này.

Tuy đúng là một số người bị nhiễm COVID-19 may mắn chỉ bị triệu chứng nhẹ, nhưng không đúng nếu nói rằng siêu vi trùng coronavirus không tệ gì hơn cúm thường. Trung Tâm CDC (<https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>) đã tìm thấy siêu vi trùng COVID lây lan dễ hơn cúm, nó gây ra nhiều bệnh nghiêm trọng hơn cho con người, nó tiềm ẩn trong người lâu hơn trước khi các triệu chứng xuất hiện, lây lâu hơn và hậu quả người bị nhiễm sẽ bị các triệu chứng lâu dài. Dựa theo trữ liệu của Nha Sự Vụ Cựu Quân Nhân Hoa Kỳ cho thấy những người bị chết vì COVID-19 lên đến gần gấp 5 lần nhiều hơn những bệnh nhân chết vì cúm, có nguy cơ phải thở bằng máy thở gấp 4 lần nhiều hơn, phải nằm trong phòng khẩn trương (ICU) trong bệnh viện cao hơn gần gấp 2.5 lần, và nằm trong bệnh viện trung bình ba ngày lâu hơn những bệnh nhân bị cúm (<https://www.webmd.com/lung/news/20201218/covid-19-is-far-more-lethal-damaging-than-flu-data-shows#1>).

Tôi không có bảo hiểm sức khỏe, và tôi e rằng tôi có thể bị tính tiền chích ngừa, cho dù họ nói chích miễn phí.

Chính phủ liên bang cung cấp thuốc chích ngừa COVID-19 miễn phí cho người nào muốn chích, bất kể diện di trú hay bảo hiểm sức khỏe, ít ra là cho đến hết năm 2021. Chính sách này cũng áp dụng khi quý

vị chích ở tiệm bán thuốc tây, trung tâm y tế cộng đồng hay trạm chích ngừa cho công chúng. Trừ khi quý vị nhận được các dịch vụ khác của cơ sở y tế trong cùng thời gian quý vị chích ngừa (như khám tổng quát, hay tư vấn cho vấn đề sức khỏe), nhưng quý vị sẽ không bị tính tiền cho mũi chích ngừa COVID-19. Nếu nhận được hóa đơn tính tiền chích ngừa COVID-19, và quý vị đã không yêu cầu hay nhận các dịch vụ khám phụ trội khác, đừng trả tiền khi quý vị đang muốn phòng y tế hay hãng bảo hiểm phải làm sáng tỏ sai sót này. (Tùy theo quý vị chích ngừa COVID-19 ở đâu, quý vị có thể nhận được một văn bản “Giải Thích Phúc Lợi” (Explanation of Benefits) – thơ hãng bảo hiểm sức khỏe tường trình tất cả các dịch vụ hãng đã cung ứng – nhưng đây không phải là hóa đơn.) Nếu nghi bác sĩ gửi sai hóa đơn tính tiền chích ngừa COVID-19, quý vị yêu cầu văn phòng bác sĩ phải hoàn trả tiền cho quý vị, hay liên lạc với giám đốc thanh tra của Bộ Sức Khỏe và Dân Sinh Hoa Kỳ số 800-HHS-TIPS hoặc viếng trang <https://oig.hhs.gov/fraud/report-fraud/>. Để biết thêm chi tiết, vào trang GoodRx.com (<https://www.goodrx.com/covid-19/how-much-will-the-coronavirus-covid-19-vaccine-cost>).

Khi đối diện với vụ ngại chích ngừa, mero của các chuyên gia bao gồm chú trọng vào sự chấp nhận

chích ngừa và các lợi ích của chích ngừa, bác bỏ các tin đầu độc bằng tin xác thật, nói về các phản ứng phụ trong nội dung đầy đủ (<https://bit.ly/3woLGUS>) cũng như tránh chế diễu chuyện chính trị và đảng phái (https://debeaumont.org/wp-content/uploads/2020/11/Poll-Toolkit_1pger.pdf).

Tại sao cần nên chích ngừa?

Càng nhiều người chích ngừa chủng nào, nước Mỹ sẽ đạt đến miễn dịch cộng đồng –lan truyền rộng lớn hệ thống chống siêu vi trùng –quốc gia có thể trở lại cuộc sống bình thường sớm hơn như trước lúc đại dịch. Một trong hai cách để đạt được miễn dịch cộng đồng là qua chích ngừa. (Cách khác là nhiễm trùng, nhưng không giống như thuốc chích ngừa, cách này đưa đến các rủi ro bị bệnh trầm trọng hay chết.) Một khi phần lớn người trong cộng đồng (bầy đàn) được miễn dịch, toàn thể cộng đồng được bảo vệ --cho dù có những người *không thể* chích ngừa, như trẻ sơ sinh. Trong nhiều thập niên qua, miễn dịch cộng đồng đạt được qua chích ngừa và đã chậm lại hay ngưng đà lây lan của nhiều loại nhiễm trùng khác nhau, bao gồm sởi, tê liệt, bạch hầu, và sởi Đức.

Nếu không có miễn dịch cộng đồng, COVID-19 sẽ tiếp tục là mối đe dọa, và thân nhân, bạn bè cũng



như hàng xóm—nhất là những người già hay người có hệ thống miễn nhiễm yếu –sẽ có nguy cơ bị bệnh hay chết. Cộng đồng của chúng ta, bao gồm các cơ sở thương mại đang gặp khốn đốn sẽ không thể hồi phục vì nạn khủng hoảng này.

Thêm vào đó, ngoài việc bảo vệ người khác, chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân quý vị, ngay cả nếu quý vị đã từng bị nhiễm coronavirus. Các giống mới của siêu vi trùng (gọi là biến thể) có thể làm cho các kháng thể tự nhiên tạo ra từ lần nhiễm trước không còn hữu hiệu nữa, trong khi các thuốc chích ngừa được biết vẫn tạo ra tốt số lượng kháng thể bảo vệ cơ thể. Và nếu quý vị thật sự nhiễm siêu vi trùng này, quý vị sẽ ít bị bệnh trầm trọng hay chết hơn. Tính đến tháng 6 2021, những người chết vì COVID-19 ở Hoa Kỳ “không thể tưởng tượng” được toàn là những người chưa chích ngừa, dựa theo Bác Sĩ Anthony Fauci, Giám Đốc Viện Nghiên Cứu về Dịch Ứng và Nhiễm Trùng (<https://www.cnn.com/2021/06/23/health/us-coronavirus-wednesday/index.html>).

Một khi đã được chích ngừa đầy đủ, quý vị có thể trở lại các sinh hoạt bình thường trước đại dịch. Và các lợi ích khác như quý vị không phải làm xét nghiệm hay tự cách ly trước và sau khi đi du lịch ra trong nước Mỹ (<https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>).

Tuy chích ngừa là lựa chọn cá nhân, nhưng chọn *không* chích ngừa là lựa chọn cá nhân đưa đến nhiều hậu quả không lường trước. Mỗi người đi chích ngừa đóng một vai trò thiết yếu đưa đất nước tiến lên và giúp gây dựng miễn dịch cộng đồng.

Nhận ra và phân biệt tin sai lệch/đầu độc

Tin sai lệch (không chính xác) và đầu độc (cố ý đưa tin sai) ngày càng lan tràn. Đây là một số mẹo giúp quý vị chọn lọc tin tức khi nghe và đọc.

Chú trọng đến nguồn đưa tin. Nên nhớ người nào cũng có thể đăng bất kỳ mọi tin tức trên mạng điện toán. Trước khi tin tưởng vào tin tức quý vị đọc trên mạng điện toán, kiểm tra tin đó có từ nguồn đáng tin cậy hay không. Đối với thuốc chích ngừa, các nguồn đáng tin cậy bao gồm các cơ quan y tế của chính phủ (thí dụ, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng

Ngừa Bệnh Dịch Hoa Kỳ CDC, Tổ Chức Y Tế Thế Giới WHO); các nguồn tin tức khách quan (thí dụ, NPR, the New York Time, và Washington Post cũng như CNN); và các bệnh viện độc lập có uy tín (thí dụ, Kaiser Permanente/Kaiser Family Foundation, Johns Hopkins và Mayo Clinic). Đại Học UCSF cho các mẹo trong bài “Lượng Định Tin Tức về Sức Khỏe” (<https://www.ucsfhealth.org/education/evaluating-health-information>). Truyền thông thiên vị/Kiểm Tin Xác Thật (<https://mediabiasfactcheck.com>) xếp hạng các nguồn truyền thông dựa trên mức độ thiên vị ra sao.

Tim sự khẳng định. Kiểm xem nếu truyền thông dòng chính, như các báo và các băng tầng truyền hình lớn có đưa tin này hay không (<https://news.psu.edu/story/650429/2021/03/09/how-spot-covid-19-vaccine-misinformation>). Nếu các truyền thông dòng chính không đăng, chiều hướng cao đúng là tin giả hay không có chứng minh. Quý vị nên tìm hiểu trên mạng điện toán cụ thể về các tin rêu rao này kia (thí dụ, hỏi “Có thật sự đúng là [“quý vị đánh vào lời rêu rao liên quan đến thuốc chích ngừa?"] sẽ cho ra các kết quả từ nhiều nguồn tin tức sẽ giúp quý vị phán đoán đúng đắn về tin tức nào chính xác. Quý vị vào các nguồn kiểm chứng tin xác thật trên mạng điện toán như Snopes.com (<https://www.snopes.com/>) và FactCheck.org (<https://www.factcheck.org/>) khẳng định tin tức hay câu tuyên bố đó đúng hay không.

Đừng tin các tin tức trong mạng xã hội về đề tài sức khỏe. Mạng xã hội là nguồn đưa tin đầu độc về vaccine rất nhiều (bao gồm tin thuốc có thể cài nam châm vào người hay thay đổi nhiễm sắc thể DNA của quý vị [<https://www.njspotlight.com/video/covid-19-vaccines-dont-magnetize-you-fighting-misinformation-on-social-media/>]). Trung Tâm Phán Biện Tin Thù Ghét trên mạng Điện Số đã nhận diện ra 12 người – “Tá Tin Đầu Độc” —là các người chịu trách nhiệm cho phần lớn các tin đầu độc và dối trá trắng trợn về thuốc chích ngừa COVID-19 mà nó đã tràn lan trên Facebook, Instagram và Twitter (<https://www.npr.org/2021/05/13/996570855/disinformation-dozen-test-facebooks-twitters-ability-to-curb-vaccine-hoaxes>).

Mở rộng phần “tin đăng” của quý vị. Ngoài việc để cho ai cũng có thể truyền tải các tin tức về sức khỏe không kiểm chứng bằng một cái nhấn nút “chia sẻ” hay “retweet,” sân nền mạng xã hội còn tạo sự dễ dàng cho quý vị tự giới hạn nguồn thông tin hợp với niềm tin và quan điểm của quý vị, khiến càng khó

hơn cho quý vị nhận biết các tin tức sai lệch/đầu độc khi quý vị đọc hay nghe qua (<https://www.wired.com/story/facebook-twitter-echo-chamber-confirmation-bias/>). Quý vị nên tự hỏi các đoàn thể mà quý vị giữ đang muốn ảnh hưởng quý vị để tin vào tin giả hay không.

Đặt câu hỏi quý vị có đọc tin tức đăng đầy đủ cả câu chuyện hay không. Trong các tin hoàn toàn giả tạo lại thường có mầm sự thật. Thí dụ, những người chống thuốc chích ngừa dựa vào các đề nghị của Tổ Chức Y Tế Thế Giới WHO không chích ngừa COVID-19 cho trẻ em dưới 12 tuổi (<https://www.wfla.com/community/health/coronavirus/who-children-shouldnt-be-vaccinated-for-covid-19-right-now/>), rồi họ xoay hướng nó thành lời thừa nhận rằng thuốc chích ngừa nguy hiểm cho trẻ em. Phần tin họ lờ đi là lời giải thích của WHO rằng cần phải hoàn tất nhiều thử nghiệm về thuốc chích ngừa COVID-19 cho trẻ em trước, và rằng vì trẻ em có chiều hướng bị triệu chứng nhẹ hơn so với người lớn, do đó thuốc chích ngừa cần nên chích cho những người có tình trạng bệnh lý, nhân viên y tế, và người già trước. Quý vị nên cảnh giác với các nguồn tin thiên vị thường “lựa” các trữ liệu hỗ trợ các tin tức sai lệch, bóp méo nội dung chính, hay bỏ sót các chi tiết trọng yếu.

Để có một danh sách các công cụ giúp gửi thông điệp chích ngừa và dữ kiện, quý vị đọc bài **Đối Phó với COVID: Nguồn giúp các hội đoàn tiếp cận với**

Giới Thiệu Về Consumer Action

www.consumer-action.org

Qua hướng dẫn và bên vực, Cơ Quan Consumer Action tranh đấu cho người tiêu thụ có các quyền lợi và chính sách vững mạnh mà nó hỗ trợ công bằng và tài chánh thịnh vượng cho người tiêu thụ thấp cổ bé họng trên toàn quốc.

Trợ giúp và tư vấn cho người tiêu thụ: Gửi thư khiếu nại của quý vị đến: <https://complaints.consumer-action.org/forms/english-form> hay 415-777-9635.

Đường dây khẩn của chúng tôi nhận các cuộc gọi bằng tiếng Trung Hoa, tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

© Consumer Action 2021

cộng đồng về thuốc chích ngừa coronavirus (<https://www.consumer-action.org/vietnamese/articles/Countering-Vaccine-Lies-vn>). Dữ kiện này hữu ích cho những nhà hướng dẫn cộng đồng và cho người nào cố gắng vượt qua sự ngần ngại về chích ngừa.

Đi chích ngừa

Thuốc chích ngừa có sẵn khắp mọi nơi. Những ai từ 12 tuổi trở lên, trong bất kỳ tiểu bang nào, đủ tiêu chuẩn được chích ngừa. Để tìm địa điểm chích ngừa COVID-19 gần chỗ quý vị, dùng công cụ dò tìm của Vaccine.gov (<https://www.vaccines.gov/search/>), nhấn tin chữ số Khu Bưu Chính (ZIP code) của quý vị đến 438829, hay gọi số điện thoại 800-232-0233 (Số cho người câm/điếc TTY: 888-720-7489). Quý vị sẽ biết địa chỉ trang mạng, số điện thoại và giờ làm việc của các địa điểm chích ngừa; loại thuốc chích ngừa COVID-19 có sẵn; và bước kế tiếp là đến chích ngừa. (Nếu quý vị nói ngôn ngữ khác không phải tiếng Anh hay Tây Ban Nha và cần giúp tìm địa điểm chích ngừa gần nhà, hay có câu hỏi tổng quát về thuốc chích ngừa COVID-19, gọi số 800-232-0233.)

Quý vị cũng có thể tìm thuốc chích ngừa có sẵn ở đâu qua trang mạng của bộ y tế tiểu bang (<https://www.cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html>) hay qua tiệm thuốc Tây có tham gia chích ngừa (<https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/retail-pharmacy-program/participating-pharmacies.html>).

Giới Thiệu về ấn bản này

Cẩm nang này do Dự Án Hướng Dẫn COVID-19 của Cơ Quan Consumer Action biên soạn. Tài trợ bởi AT&T.