

## 長者為何應接種滅活流行性感冒（流感）疫苗

### Why Seniors Should Get the Inactivated Influenza (Flu) Vaccine

#### 關於滅活流感疫苗，長者應該知道些甚麼？

流感疫苗是幫助人們保持健康、預防疾病甚至挽救生命的安全有效的途徑。隨著年齡增長，人們罹患流行性感重的重症及併發症的風險可能增高。因此，我們建議年滿 65 歲的長者每年接種滅活流感疫苗。我們提供的疫苗是完全免費的。您可以在卑詩省政府的網站上找到有關預約免疫接種的資訊，網址是：

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/immunizations/flu/tc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/immunizations/flu/tc)。

滅活流感疫苗很安全。該疫苗中包含已經完全或部分被殺死的流感病毒，這樣的病毒不會引發流感。對該疫苗的常見反應包括接種部位紅腫和疼痛，

部分人群可能會在接種後出現輕微症狀，尤其是首次接種者。其他症狀還包括發熱、頭痛、肌肉疼痛和疲乏，可能會持續 1 至 2 天。這些症狀要比流感症狀來得輕微，持續時間也較短。

#### 長者應在何時接種流感疫苗？

長者應在流感季節開始前接種流感疫苗，這很重要。

卑詩省一般從十月開始提供流感疫苗。為了獲得最佳的防護效果，您應盡早接種流感疫苗。這能使您的身體在流感季節開始之前有足夠的時間（兩週左右）建立起免疫力。這樣的免疫力通常能夠維持到流感季節結束之時，也就是四月份。

除了接種流感疫苗外，長者還應接種預防肺炎球菌感染的疫苗。肺炎球菌疫苗能夠預防大腦、血液、肺部和耳朵的感染。同

時接種流感疫苗和肺炎球菌疫苗是安全的。大多數人一生中只需接種一劑肺炎球菌疫苗，且無需接種加強劑。

如需瞭解有關肺炎球菌感染和肺炎球菌疫苗的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #62b 肺炎球菌多糖體疫苗](#)。

#### 護理人員和家居接觸者接種流感疫苗

我們強烈鼓勵長者的家人、護理人員和與長者有接觸的人士接種流感疫苗。

#### 哪些人不應接種滅活流感疫苗？

如果您有以下情況，請向醫護人員諮詢：

- 曾因接種流感疫苗或對該疫苗中的任何成分出現過危及生命的反應。對蛋類過敏的人士可以安全接種流感疫苗
- 曾因接種流行性感重疫苗出現過嚴重的眼部和呼吸道綜合症（症狀包括眼睛發紅、咳嗽和/或喉嚨疼痛以及/或聲音嘶啞）
- 接種流行性感重疫苗後八週內，在沒有其他明確原因的情況下出現吉蘭-巴雷氏綜合症（Guillain-Barré Syndrome，GBS）

吉蘭-巴雷氏綜合症是一種罕見的病症，可引起人體肌肉無力和癱瘓。GBS 最常出現在感染後，但在罕見的情況下，也可在接種某些疫苗後出現。接種流感疫苗後出現吉蘭-巴雷氏綜合症的機率約為百萬分之一。

#### 甚麼是流行性感重？

流行性感重是由流行性感重病毒引起的上呼吸道感染。流感症狀包括發燒、頭痛、

肌肉疼痛、流鼻涕、喉嚨痛、極度疲勞和咳嗽等。

流感症狀會在您初次接觸到流感病毒的大約 1 - 4 天後（平均為 2 天）開始發作。發燒和其他症狀通常持續 7-10 天，但咳嗽和體虛等症狀可能會再持續 1-2 週。

雖然其他病毒感染也可能導致類似症狀，由流感病毒引起的症狀通常更為嚴重，並有更高風險出現併發症。

### 如何才能預防流行性感冒？

您可以透過以下方式降低患上流感和傳染他人的機率：

- 接種流行性感冒疫苗
- 患病期間留在家中
- 經常洗手
- 對頻繁被觸摸的物體及物體表面進行清潔與消毒
- 用過的紙巾要立即扔進廢紙簍或垃圾箱
- 咳嗽和打噴嚏時，用衣袖而非雙手遮掩口鼻

### 流行性感冒是如何傳播的？

流感容易在人與人之間傳播，傳播方式包括咳嗽、打噴嚏或面對面接觸。若您接觸了他人咳嗽或打噴嚏時留在身上或物體上的飛沫，之後沒有洗手便觸摸了自己的眼

睛或口鼻，亦有可能傳播病毒。

在感到不適之前，您已可能將病毒傳染給他人。在症狀開始前 1 天至症狀消退後 5 天這一段時間裡，成人都可將病毒傳給他人。幼兒以及免疫系統功能低下者的病毒傳播期甚至可能更長。

### 流行性感冒有多嚴重？

流行性感冒除了令您生病、有時為重症，它還會降低身體抵禦其他感染的能力。細菌性肺炎是一種肺部感染，也是流行性感冒最常見的併發症，在長者中尤為普遍。對患有心臟、肺部或其他疾病的人士來說，流行性感冒還可導致更多併發症。

這些併發症有時甚至是致命的。

### 更多資訊

如需瞭解更多資訊，請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #12b 關於流行性感冒（流感）的事實](#)
- [HealthLinkBC File #12c 流行性感冒（流感）免疫接種：誤解與事實](#)
- [HealthLinkBC File #12d 滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽

[www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。