



## 為甚麼長者應該接種季節性流行性感冒（流感）疫苗

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

#### 長者應該對季節性流感疫苗有何認識？

**季節性流行性感冒（流感）疫苗，是幫助我們維持健康、預防疾病，甚至是挽救生命的安全有效途徑。**當人年紀大時，會較容易因感染季節性流行性感冒而產生併發症。因此，我們建議長者（65歲及以上）每年接種季節性流行性感冒疫苗。

**長者可免費接種季節性流行性感冒疫苗。**請致電醫生或區內公共衛生單位，以接種每年一次的流行性感冒疫苗或打流感針。

**季節性流行性感冒疫苗是安全的。**季節性流行性感冒疫苗不會令你患上流感。疫苗所含有已死的流感病毒，不會引發感染。

**大部分人接種流感疫苗後均不會出現副作用。**有些人可能在注射部位出現持續一兩天的紅腫或疼痛。

部分人士會有類似流感的輕微徵狀，特別是首次接種疫苗者。病徵包括在6至12小時內出現輕微發燒、頭痛及肌肉痠痛。徵狀會在24至48小時內消失。與感染流行性感冒相比，這些徵狀較為輕微，且維持的時間亦較短。

#### 誰人不應接種季節性流行性感冒疫苗？

如果你有以下情況，請告知公共衛生護士或醫生：

- 過去接種流感疫苗或疫苗其中任何成分後，出現危及生命的反應。
- 對雞蛋有嚴重過敏

- 在接種流行性感冒疫苗後8周內出現吉蘭 - 巴雷氏綜合症（Guillain-Barré Syndrome，簡稱GBS）。吉蘭 - 巴雷氏綜合症是一種罕見狀況，會導致身體肌肉乏力及癱瘓。

#### 長者應何時接種季節性流行性感冒疫苗？

長者要在流行性感冒季節來臨之前接種季節性流感疫苗，這是很重要的。

2009年，季節性流行性感冒疫苗會在10月中旬開始提供予65歲及以上的長者。為了獲得最佳保障，你應盡快接種流行性感冒疫苗。這樣可以給你的身體足夠時間（大約兩個星期），在流感季節來臨前產生免疫力，而且亦能在流感季節高峰期（一般由11月持續到4月）維持免疫力。當季節性流感病毒仍然傳播時，在流感季節內的任何時間接種流感疫苗，仍可提供保障。

65歲及以上的長者，除了注射流感針，亦應接種預防肺炎球菌感染的疫苗。肺炎球菌疫苗可預防腦部、血液、肺部或耳朵受到感染。同時接種流行性感冒及肺炎球菌疫苗是安全的。大部分人士只需要一劑肺炎球菌疫苗，不需再注射加強劑。

#### 長者應該接種大流行流感疫苗嗎？

長者感染大流行H1N1流感病毒的機會較低，卻較容易因患上季節性流感而導致併發症。基於這些考慮，我們建議長者在接種大流行流感疫苗之前接種季節性流感疫苗，或兩種疫苗同一時間接種。

## 流行性感胃是甚麼？

流行性感胃是由流感病毒引起的疾病，會令鼻腔、喉嚨和肺部受到感染。

流感的病徵包括發燒、頭痛、肌肉痠痛、流鼻涕、喉嚨痛、極度疲勞以及咳嗽。儘管普通傷風及其他病毒也可能引起類似的症狀，但由流行性感胃病毒引發的病徵往往更為嚴重。

要減低感染或傳播流行性感胃，你應經常洗手、適當棄掉紙巾，如咳嗽或打噴嚏，應以衫袖代替雙手來掩蓋鼻口。感到不適便要留在家中。接種流行性感胃疫苗亦是其中方法。

## 流行性感胃是怎樣傳播的？

當我們咳嗽、打噴嚏或與他人面對面近距離接觸時，便很容易將流感傳染別人。此外，如果接觸到別人或物件上的少許鼻喉飛沫，並在洗手前觸碰面部，亦有可能染上病毒。

接觸到流行性感胃病毒後，病徵便會在大約 1 至 4 日（平均 2 日）內出現。發燒和其他徵狀通常持續 7 至 10 日，咳嗽及虛弱的感覺可能再持續一兩個星期。

受到感染的人，可能在感到不適前已將病毒傳給他人。成年人大約在病徵出現前 1 天至病徵出現後 5 天，都可能將病毒傳染他人。兒童則在病徵出現後 21 天內，都可能傳播病毒。

## 流行性感胃有多危險？

季節性流感引致的最大危險，在於削弱身體抵抗其他疾病的能力。細菌性肺炎（肺部感染）是最常見的流感併發症，對長者來說更為顯著。心肺病患者或有其他健康問題的人士，假如染上流感，也可能出現更多併發症。這些併發症有時是致命的。

## 護理人員接種季節性流感疫苗

我們鼓勵護理人員及其他與長者密切接觸的人接種季節性流感疫苗及大流行流感疫苗。如果他們選擇不同時接種兩種疫苗，則應先接種大流行流感疫苗，稍後才接種季節性流感疫苗。

## 更多資料

不合資格免費接種疫苗的人士，可以自費購買疫苗。如欲了解流感疫苗詳情，請參閱 HealthLink BC File（卑詩健康結連檔案）[#12d 季節性流行性感胃（流感）疫苗](#)。

如欲了解更多有關流行性感胃或肺炎球菌感染的資料，請參閱下列 HealthLink BC Files（卑詩健康結連檔案）：

[#12b 流行性感胃（流感）的真相](#)

[#12c 流行性感胃（流感）防疫注射：誤解與真相](#)

[#12d 流行性感胃（流感）疫苗](#)

[#62b 肺炎球菌多醣疫苗](#)

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。