

關於流行性感冒（流感）的常見問題

查閱向我們的 HealthLinkBC 8-1-1 導醫員和註冊護士所提的關於流行性感冒的常見問題的解答。了解流行性感冒是如何傳播的、接觸流感病毒後多長時間會出現症狀及有何症狀。查閱預防流行性感冒的措施，包括接種疫苗和洗手等。您還可在[我們網站上的健康專題中查閱更多有關流行性感冒的資源](#)。

關於流行性感冒的一般資訊

1. 流行性感冒是由何引起的？

流行性感冒（亦稱流感）是由流感病毒引發的上呼吸道感染。

2. 流行性感冒有何症狀？

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。兒童可能還會出現惡心、嘔吐或腹瀉等症狀。雖然其他病毒感染亦可能導致類似症狀，但是由流感病毒引發的症狀通常更為嚴重。

3. 流行性感冒是如何傳播的？

流行性感冒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。如果接觸到他人身上或物體上因咳嗽或打噴嚏濺出的飛沫，並在洗手前觸碰眼睛或口鼻，亦有可能染上病毒。

感染了流感病毒的人士，在其感到不適之前，便有可能已將病毒傳染給了他人。在症狀開始前 1 天至症狀開始後 5 天這一時間段裡，成人都可將病毒傳給他人。幼兒的病毒傳播期甚至可能更長。

4. 接觸流感病毒後多長時間會出現症狀？

流感症狀會在初次接觸到流感病毒的大約 1-4 天（平均為 2 天）後開始發作。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。

5. 如何在家中進行治療流感？

如果您患上了流感，在家中治療可有助於緩解症狀。請遵循以下自我護理建議：

- 充分休息
- 多喝水以彌補發燒造成的液體流失
- 避免吸煙，並請他人不要在室內吸煙
- 吸入洗熱水澡時或放滿熱水的水槽中產生的濕潤空氣，以緩解鼻塞症狀
- 抗流感或抗病毒藥物可憑處方獲取，但是需在症狀出現後 48 小時內開始服用才能達到最佳效果。如在症狀出現的 12 小時內服用藥物，可以將症狀持續時間縮短約 3 天，如在 2 天內服用可將症狀持續時間縮短約 1.5 天
- 您亦可以選擇服用非處方的咳嗽和感冒藥來減輕流感症狀，但不建議 6 歲以下的兒童服用此類藥物

6. 如何預防流行性感冒？

您可以通過以下方式降低患流感或者將流感傳給他人的機率：

- 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，用衣袖遮掩口鼻，而不是直接用手
- 患病期間留在家中
- 接種流感疫苗

接種流感疫苗能幫助您預防流感，同時避免您將流感傳給他人。

7.患上流行性感冒有何風險或併發症？

流行性感冒可能會引發嚴重疾病，導致住院治療，甚至可能導致死亡。患上流行性感冒的人較易發生其他感染，包括病毒性或細菌性肺炎（一種肺部感染）。

幼兒和長者尤其易感，較易因流行性感冒而罹患嚴重疾病。懷孕或患有某些疾病的人亦面臨較高風險。

對患有慢性疾病的人來說，流行性感冒可能會引發肺炎、呼吸衰竭和其他併發症。

8.我何時需要造訪醫護人員？

如果您開始出現類似流感的症狀，並患有某些使您較易患上併發症的疾病，請儘早向您的醫護人員諮詢。

如果您開始出現細菌性感染症狀，例如新發咳嗽或咳嗽加劇並伴隨以下症狀，請聯絡醫護人員：

- 耳痛
- 鼻涕在 7-10 天后由透明變為有色
- 持續發燒
- 痰咳
- 鼻竇痛
- 喉嚨痛
- 分泌黃色、綠色、鐵銹色或帶血黏液

如果您的症狀加重，例如出現氣短或呼吸困難、胸痛或脫水跡象（例如站立時感到頭暈或尿量減少），亦應聯絡醫護人員。

接種疫苗建議

1.流感疫苗如何起作用？

流感疫苗的作用機理是人接種疫苗約兩週後在體內產生抗體。此類抗體可保護人體免受疫苗中所含病毒感染。

流感病毒不斷變化，因此每年都需要接種流感疫苗。每年用於製造疫苗的病毒亦會變更，以保護您免受當年流行的病毒感染。此外，流感疫苗的保護作用會隨時間推移而減弱。

2.哪些人應接種流感疫苗？

加拿大國家免疫接種諮詢委員會 (NACI) 建議，年滿 6 個月及以上的所有人均需接種流感疫苗。較易因流感患上嚴重疾病的人包括 6 個月至 5 歲的幼童和 65 歲及以上的長者。懷孕或患有某些疾病的人亦面臨較高風險。

卑詩省今年為較易因流感患上嚴重疾病的人免費接種滅活流感疫苗（亦稱流感針）。可免費接種流感疫苗的還有能夠將流感傳染或傳播給較易因流感患上嚴重疾病者的人士，以及其他提供必要社區服務的人群，例如警察、消防員和救護車人員等。還包括農場主和其他在工作中會接觸到活禽的人士。

如需了解有關哪些人士有資格免費接種流感疫苗的詳情，請參閱 [HealthLinkBC File #12d 滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)。

3. 哪些人不應接種流感疫苗？

如果您有以下情況，請向醫護人員諮詢：

- 對此前接種的流感疫苗或其中的任何成分發生過危及生命的反應（對蛋類過敏的人士可以安全接種流感疫苗）
- 曾因接種流感疫苗出現過嚴重的眼部-呼吸道綜合症
- 接種任何流感疫苗後八週內，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）
- 正在使用檢查點抑制劑 (checkpoint inhibitor) 以治療癌症。這可能會對您應何時接種疫苗產生影響

4. 我的孩子不滿 6 個月，需要接種該疫苗嗎？

不滿 6 個月的嬰兒不應接種該疫苗，因為目前尚不知其對該年齡段的嬰兒是否有效。

5. 我感覺不適，還應接種疫苗嗎？

無需因感冒或其他輕微疾病推遲疫苗接種。如有疑慮，請向醫護人員諮詢。

6. 什麼是流感預防政策？

卑詩省已制定流感預防政策，保護高危人群免受流感侵襲。流感季節，醫護工作者如需在病患護理場所工作，必須事先接種流感疫苗或佩戴口罩。醫療護理設施和其他病患護理場所內的學生、志願者和訪客，若沒有接種流感疫苗，亦應佩戴口罩。

高危人群（兒童、孕婦、長者、患有某些疾病的人）

1. 我懷孕了，能接種流感疫苗嗎？

滅活流感疫苗（亦稱流感針）對處於任何妊娠階段的孕婦來說都是安全的。處於妊娠後半期的孕婦更容易因流感而住院，尤其是處於妊娠期最後三個月的孕婦。同時，處於任何妊娠階段的有慢性疾病的孕婦都有更高的風險出現嚴重的流感併發症，因此需要進行免疫接種。如果您懷孕了或計劃懷孕，就需要接種滅活流感疫苗（亦稱流感針），該疫苗中含有已經被殺死的流感病毒，這樣的病毒不會引發流感。

2. 我正處於哺乳期，能接種流感疫苗嗎？

母親接種流感疫苗後，可以安全地母乳喂養寶寶。

3. 我的 3 個月大的寶寶能接種疫苗嗎？

不滿 6 個月的嬰兒不應接種該疫苗，因為目前尚不知其對該年齡段的嬰兒是否有效。

4. 長者應接種流感疫苗嗎？

隨著年齡增長，人們罹患流感併發症的風險可能增高。因此，我們建議 65 歲及以上的長者每年接種滅活流感疫苗（亦稱流感針）。

5.患有神經疾病或神經發育疾病的人應接種流感疫苗嗎？

我們尤其建議患有神經疾病和神經發育疾病的兒童和成人進行流感免疫接種。

疫苗安全

1.流感疫苗安全嗎？

流感疫苗很安全。大多數打了流感針的人都只會出現接種部位的紅腫和疼痛。有一部分人（尤其是初次接種的人士）可能會出現頭痛、肌肉痛或疲倦。

2.我懷孕了，接種流感疫苗安全嗎？

滅活流感疫苗（亦稱流感針）對處於任何妊娠階段的孕婦來說都是安全的。處於妊娠後半期的孕婦更容易因流感而住院，尤其是處於妊娠期最後三個月的孕婦。同時，處於任何妊娠階段的有慢性疾病的孕婦都有更高的風險出現嚴重的流感併發症，因此需要進行免疫接種。

3.我正處於哺乳期，接種流感疫苗安全嗎？

母親接種流感疫苗後，可以安全地母乳喂養寶寶。

4.我或我的孩子感冒了，能接種流感疫苗嗎？

無需因感冒或其他輕微疾病推遲疫苗接種。如有疑慮，請向醫護人員諮詢。

5.我對蛋類過敏，可以接種疫苗嗎？

大多數有過敏症的人都可以安全地接種流感疫苗。但是，如果您對此前接種的流感疫苗或其中的成分產生過嚴重的過敏反應，請諮詢您的醫護人員。您可能需要在接種前進行過敏測試。對蛋類過敏的人士可以安全接種流感疫苗。

其他關於流感及流感疫苗接種的問題

1.我可以在哪裡接種流感疫苗？您可以在[公共衛生機構](#)、社區衛生中心、基層醫療站、醫務室、[旅行健康診所](#)和藥房（適用於5歲及以上的人）接種流感疫苗。請瀏覽 ImmunizeBC 以[查找您附近的衛生機構](#)。

2.接種流感疫苗是免費的嗎？

在卑詩省，較易因流感而患上嚴重疾病的人（例如幼兒、長者、孕婦或患有某些特定疾病的人）、能將流感傳播給上述高危人群的人以及提供必要社區服務的人可免費接種流感疫苗。如需了解有關哪些人士有資格免費接種流感疫苗的詳情，請參閱 [HealthLinkBC File #12d 滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)。

3.流感疫苗在接種後多久才會生效？

疫苗會在約2週後生效。

有用連結

HealthLinkBC

- [流感（HealthLinkBC 健康專題）](#)
- [長者為何應接種滅活流行性感冒（流感）疫苗 \(HealthLinkBC File #12a\)](#)
- [關於流行性感冒（流感）的事實 \(HealthLinkBC File #12b\)](#)
- [流行性感冒（流感）免疫接種：誤解與事實 \(HealthLinkBC File #12c\)](#)
- [滅活流行性感冒（流感）疫苗 \(HealthLinkBC File #12d\)](#)

- [肺炎球菌結合 \(PCV 13\) 疫苗 \(HealthLinkBC File #62a\)](#)
- [肺炎球菌多醣體疫苗 \(HealthLinkBC File #62b\)](#)

BCCDC

- [流行性感冒](#)

ImmunizeBC

- [流行性感冒](#)
- [關於流行性感冒疫苗的常見問題](#)

加拿大政府

- [流感（流行性感冒）](#)

最後更新日期：2019 年 10 月