

流行性感冒（流感）易發季節

流感亦稱流行性感冒，是由流感病毒引起之上呼吸道感染。每年都有一段時間是流感爆發的高峰期。這被稱為流感易發季節。流感易發季節通常發生於秋季、冬季及早春。

瞭解季節性流感，包括流感可能導致之健康併發症及風險人群，可以預防您及您的家人生病。

感染流感可能會讓您面臨感染其他疾病的風險，包括影響肺部的病毒性或細菌性肺炎。併發症風險可能會危及生命。併發症風險較高的人群包括

- 65 歲及以上的長者
- 非常年幼的孩子
- 患有肺病或心臟病、某些慢性病或免疫系統減弱的人群

在加拿大，在流感廣泛流行的年份，成千上萬的人住院治療並可能死於流感及其併發症。

有關流感的常見問題

下文會為您解答一些[有關流感最常見的問題](#)。您可以瞭解流感如何傳播、接觸流感病菌多久會開始出現症狀、典型症狀有哪些。您還可以學習施打疫苗和正確洗手等各類預防流感的方法。

如何預防流感？

接種流感疫苗是一種安全有效的方法，可以預防您及您的家人生病，甚至可以挽救生命。

除了接種流感疫苗，您還可透過以下方式幫助阻止流感的傳播：

- 勤洗手
- 及時將用過的紙巾棄置於廢紙簍或垃圾桶內
- 對著襯衫袖子（而不是雙手）咳嗽及打噴嚏
- 生病時不要外出
- 讓雙手與臉部保持距離
- 使門把手、電燈開關及鍵盤等公共表面區域保持清潔與消毒狀態
- 健康飲食，積極參加運動，改善您的免疫系統

流感疫苗包含什麼？

2019-20 季節性三價及四價疫苗包含：

- A/Brisbane/02/2018 (H1N1)pdm09 類病毒
- A/Kansas/14/2017 (H3N2) 類病毒
- B/Colorado/06/2017 類病毒 (B/Victoria/2/87 lineage)
- B/Phuket/3073/2013 類病毒 (B/Yamagata/16/88 lineage)（僅於四價疫苗中）

2018/19 季節性疫苗中不包含 A/Brisbane 與 A/Kansas 菌株。

卑詩省提供幾種滅活流感疫苗。滅活疫苗由已殺滅之流感病毒製成，透過注射給藥。

滅活流感疫苗（鼻腔噴霧劑）：2019/20 流感季期間，加拿大不供應滅活流感疫苗（又稱 LAIV 或 Flumist®）。

2019/20 卑詩省政府資助之流感疫苗：

- 三價滅活流感疫苗（TIV）
 - Agriflu® (Seqirus Canada)
 - Fluviral® (GlaxoSmithKline)
- 四價滅活流感疫苗（QIV）
 - Fluzone® 四價 (Sanofi Pasteur Limited)
 - Flulaval® Tetra (GlaxoSmithKline)

欲瞭解有關本年季節性流感疫苗的更多資訊，請訪問 [ImmunizeBC - 流行性感冒](#) 與 [BCCDC: 2019/20 季節性流感疫苗](#)。

在卑詩省，藥劑師可以為您接種疫苗。

請詢問您的社區藥劑師是否可以為您接種疫苗。

重要的疫苗資訊

疫苗接種資格

欲瞭解哪些人有資格免費接種流感疫苗，請訪問 [BCCDC: 2019/20 季節性流感疫苗接種資格](#) (PDF 87KB)。

對蛋類過敏的人士

對蛋類過敏的人士可以使用活流感疫苗及滅活流感疫苗安全地進行免疫接種。

滅活流感疫苗（鼻腔噴霧劑）：2019/20 流感季期間，加拿大不供應滅活流感疫苗（又稱 LAIV 或 Flumist®）。

適用於特定群體之流感資訊

65 歲及以上的成年人

Fluzone High-Dose 是一種高劑量三價滅活流感疫苗，已獲准在加拿大用於 65 歲及以上的成年人。預計高劑量疫苗比標準疫苗更有效。雖然標準疫苗是免費的，但 Fluzone High-Dose 目前在卑詩省並未受到政府資助。如有需要，可以額外付費在卑詩省的藥房購買該疫苗。欲瞭解 Fluzone High-Dose 流感疫苗的更多資訊，請訪問 [BCCDC: Fluzone® High-Dose 流感問答文件更新版 - 2019 年 8 月](#)。

適用於機構和社區環境中的醫護人員和其他服務提供者

卑詩省制定了流感預防政策，以保護高風險人群免於感染流感。高風險人群包括

- 醫護人員
- 定期訪客
- 應急響應工作人員
- 與持續照護或長期照護機構或住所的居民有接觸的人士

- 為高危人群提供居家照護的人士
- 相關醫療保健服務的學生

在流感易發季節，醫護人員、訪客、契約工及志願者需要接種流感疫苗或在患者照護區域佩戴口罩。本節提供有關適用於醫護人員之流感預防政策的資訊與資源。連結及以下資訊僅供一般參考。如果您是醫護人員，請向您的主管說明該計畫如何適用於您的機構或職責。

NACI 建議醫護人員接種任何適合其年齡的滅活流感疫苗（IIV，而非 LAIV）。

流感政策和計畫

- [流感預防政策](#)
- [流感控制計畫：常見問題 - 流感疫苗](#)
- [流感控制計畫：常見問題 - 佩戴口罩](#)
- [適用於訪客的流感政策](#)
- [適用於契約工及醫療服務提供者的流感政策](#)
- [適用於經理的流感政策](#)
- [適用於志願者的流感政策](#)

與感染禽流感 H5N1（Bird Flu）的家禽直接接觸的人士

禽流感（H5N1）亦稱「bird flu」，通常會引起鳥類生病。人們則很少被感染。禽流感與季節性流感不同，人與人之間傳播的風險較低。NACI 建議在撲殺過程中與感染禽流感之家禽直接接觸的人士接種季節性流感疫苗。加拿大公共衛生署和卑詩省疾病控制中心 (BCCDC) 為公眾提供有關 H5N1 的更多資訊。如需更多資訊，請參閱：[加拿大公共衛生署：禽流感 \(H5N1\)：全球最新資訊](#)

特別主題

流行性感冒（流感）

欲瞭解流感、流感預防方式、流感症狀、家庭治療等內容，請輕觸下面的連結。

- [關於流行性感冒（流感）的事實 \(HealthLinkBC File #12b\)](#)

流行性感冒（流感）疫苗接種

接種流感疫苗是一種安全有效的方式，可以幫助人們保持健康、預防疾病、甚至挽救生命。欲瞭解滅活流感疫苗、滅活流感疫苗、有關流感疫苗接種的誤解與事實以及接種疫苗的好處，請輕觸以下連結。

- [長者為何應接種滅活流行性感冒（流感）疫苗\(HealthLinkBC File #12a\)](#)
- [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\(HealthLinkBC File #12d\)](#)

肺炎球菌疫苗接種

肺炎球菌感染由病菌或細菌引起，可能導致嚴重及危及生命的感染。這些感染包括

- 腦膜炎，一種覆蓋大腦之內膜感染
- 敗血症，一種血液感染

欲瞭解有助於預防肺炎球菌感染之疫苗的更多資訊，請輕觸下面的連結。

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

洗手

洗手是使自己和他人保持健康的最佳方式之一。勤洗手可以幫助阻止引起流感的細菌傳播。欲瞭解更多資訊，請輕觸下面的連結。

- [洗手：防止病菌傳播 \(HealthLinkBC File #85\)](#)

有用的網站

卑詩省疾病控制中心

卑詩省疾病控制中心提供健康促進和預防服務以及診斷和治療服務，以減少傳染病和慢性病、可預防傷害以及環境健康風險。卑詩省疾病控制中心還為政府和衛生主管部門提供分析及政策支援。

- [流行性感冒（流感）](#)
- [卑詩省的疫苗](#)

ImmunizeBC

ImmunizeBC 用於減少卑詩省疫苗可預防之疾病引起的感染數量。ImmunizeBC 向個人、家庭和醫療保健提供者提供有關免疫接種的資訊。他們還提供工具，促使卑詩省家庭更容易接種疫苗。如需瞭解在省內何處尋找流感診所的資訊或者有關流感及流感疫苗的更多資訊，請輕觸下面的連結。

- [流行性感冒](#)
- [關於流感疫苗的常見問題](#)
- [流感診所定位器](#)

加拿大政府

獲得許多有關季節性流感之問題解答，包括原因、症狀、風險、治療及預防。

- [流感（流行性感冒）](#)

最後更新日期 2019 年 9 月

《Influenza Health Feature》中的資訊改編自[加拿大衛生部 - 國家免疫諮詢委員會](#)（於 2019 年 9 月 28 日訪問）、[卑詩省疾病控制中心 - 卑詩省的疫苗](#)（於 2018 年 9 月 27 日訪問）以及 [ImmunizeBC - 流行性感冒](#)（於 2019 年 9 月 28 日訪問）。

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthlinkBC.ca/healthfiles 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，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。