

有關流行性感冒（流感）的常見問題

流行性感冒（流感）常見問題解答。了解其傳播方式、潛伏期及徵狀。了解預防流行性感冒的方法，包括接種疫苗和勤洗手。您亦可以在我們網站的健康專題頁面中獲得更多有關流行性感冒（流感）易發季節的資訊。

請參閱卑詩免疫接種：了解更多有關接種疫苗的證據資訊和常見問題解答。

有關流行性感冒的一般資訊

1. 甚麼是流行性感冒？

流行性感冒是由流行性感冒病毒引起的上呼吸道感染。

[（關閉）](#)

2. 感染流行性感冒後有何症狀？

流行性感冒的症狀從輕微至嚴重不等，包括有發燒、頭痛、肌肉疼痛、流鼻涕、喉嚨痛、極度疲勞及咳嗽。兒童可能還會出現惡心、嘔吐或腹瀉的症狀。雖然其它病毒感染也可能導致類似症狀，但由流感病毒引起的症狀通常更為嚴重且突然發病。

[（關閉）](#)

3. 流行性感冒是如何傳播的？

流行性感冒很容易透過咳嗽、打噴嚏或面對面接觸而在人與人之間傳播。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，亦有可能感染病毒。

感染了流感病毒的人士在感到不適之前，便有可能已將病毒傳染給他人。在症狀開始前 1 日至症狀消退後 5 日這一段時間裡，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。

[（關閉）](#)

4. 感染流行性感冒後多長時間會開始出現症狀？

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

[（關閉）](#)

5. 如何在家中治療流行性感冒？

如果您患上了流行性感冒，居家治療有助緩解症狀。以下是一些自我護理的建議：

- 充分休息

- 多喝水以彌補發燒造成的液體流失
- 不要吸煙，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

抗流行性感胃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。如果您在症狀出現後的 12 小時內服用藥物，症狀可縮短約 3 日的時間。如果您在症狀出現後的 2 日內服用藥物，症狀可縮短約 1.5 日。您也可以選擇服用非處方咳嗽和感胃藥來減輕流感症狀。

您也可以選擇服用非處方咳嗽和感胃藥來減輕流感症狀。但不建議 6 歲以下的兒童服用此類藥物。

[\(關閉\)](#)

6. 如何預防流行性感胃？

您可以透過以下方式降低患上流感和傳染他人的機率：

- 接種流行性感胃疫苗
- 患病期間留在家中
- 經常洗手
- 清潔與消毒頻繁被觸摸的物體及表面
- 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，請勿直接用手

要預防流感並避免傳染他人，接種流感疫苗是種良好途徑。

[\(關閉\)](#)

7. 流行性感胃有何風險或併發症？

流感徵狀輕微，但也可能會引發嚴重的疾病，甚至可以導致住院和死亡。流感病人亦有感染其他疾病的風險，包括病毒性或細菌性肺炎（肺部感染）。

任何人都有感染流感的風險，但嬰兒、幼童及長者尤為容易感染，並且因流感染上嚴重疾病的風險更高。如果您懷有身孕或患有某些疾病，您亦有極高風險。

患有慢性疾病的人士可因流行性感胃引發肺炎、呼吸衰竭及其它併發症。

[\(關閉\)](#)

8. 我何時需要尋求醫護人員的協助？

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

如果您出現細菌感染的症狀（如：新發咳嗽、咳嗽加劇），同時伴有以下情況，請致電醫護人員：

- 耳痛
- 7-10 日后鼻涕從透明變為有色
- 持續發燒
- 痰咳
- 鼻竇疼痛
- 喉嚨疼痛
- 黃或綠色的鐵銹色粘液或帶血粘液

如果您的症狀加重，例如出現氣促或呼吸困難、胸口痛或脫水跡象（例如站立時感到眩暈或尿量減少），也應聯絡醫護人員。

[（關閉）](#)

推薦接種疫苗

[1. 流感疫苗如何發揮作用？](#)

流感疫苗的工作原理是在您接種疫苗約兩週後，透過在人體內產生抗體而幫助身體識別流感病毒。您在流感季節稍後接觸到病原體時，這些抗體和免疫系統的其它部分可為您提供保護。

每年均需接種流感疫苗的兩個主要原因是：流感病毒不斷變化，疫苗對人體的保護也隨時間推移而減低。每年用於製造疫苗的病毒也在變化。這有助於保護您全年免受傳播的病毒的侵害。

[（關閉）](#)

[2. 流感疫苗的成份是什麼？](#)

2021-22 季節性流感疫苗可預防四種不同的流感病毒：

- A/Victoria/2570/2019 (H1N1) pdm09 類病毒
- A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2) 類病毒
- B/Washington/02/2019 類病毒
- B/Phuket/3073/2013 類病毒

2021/22 季節性疫苗中不包含今年新出現的 A/Victoria 和 A/Cambodia 病毒株。

卑詩省還可提供數種滅活流感疫苗。滅活流感疫苗由已被殺死的流感病毒製成，並通過注射的方式進行接種。

另一種流感疫苗，即**滅活流感疫苗**（鼻噴型疫苗，也稱作 LAIV 或 Flumist®）由被削弱的活性流感病毒製成，並通過鼻腔噴霧的方式接種。這適僅用於 2-17 歲的合資格的人士。

卑詩省由公帑資助的 2021/22 流感疫苗類型包括：

- 四價滅活流感疫苗（QIIV）
 - Alfuria® Tetra 疫苗（Seqirus Canada 有限公司）
 - FluLaval® Tetra 疫苗（GlaxoSmithKline）
 - Fluzone® 四價流感疫苗（賽諾菲巴斯德有限公司）
 - Fluzone® 高劑量四價流感疫苗（賽諾菲巴斯德有限公司）
- 四價滅毒流感疫苗（LAIV-Q）
 - Flumist®四價流感疫苗（加拿大阿斯利康）

欲瞭解有關本季節性流感疫苗的更多資訊，請參閱[卑詩免疫接種：流行性感冒與卑詩省疾病控制中心（BCCDC）：流感疫苗的預期用途。](#)

[（關閉）](#)

[2. 哪些人士應該接種流感疫苗？](#)

加拿大國家免疫諮詢委員會（NACI）建議每個年滿 6 個月、沒有任何禁忌症的人士均應接種流感疫苗。如果您有任何健康狀況，請詢問醫生您是否有任何禁忌症，或您不應接種流感疫苗的原因。因感染流感而引發嚴重疾病和併發症的高危人群包括嬰兒、未滿 5 歲的兒童和年滿 65 歲的長者。如果您懷有身孕或患有某些疾病，您的風險亦較高。

卑詩省從今年秋天開始實施新政策——所有 6 個月或以上的人士都可以免費接種流行性感冒疫苗或「流感疫苗」。

- 因感染流感而引發嚴重疾病的高危人群，如：農民和會接觸到生禽的工人
- 能夠將流感傳染或傳播給有較高風險因流感而引發嚴重疾病的人士。
- 提供必要社區服務的人士，例如警察、消防員及救護車人員

欲瞭解哪些人有資格免費接種流感疫苗，請參閱 [HealthLinkBC File # 12d 滅活流行性感冒（流感）疫苗。](#)

[（關閉）](#)

[3. 哪些人士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：

- 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（惟對蛋過敏的人士可以安全接種）
- 曾因接種流行性感冒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 8 週內，在沒有其它明確原因的情況下出現吉蘭—巴雷氏綜合症（Guillain-Barré Syndrome）
- 正在使用檢查點抑制劑（checkpoint inhibitor）治療癌症。這可能會對您應何時接種疫苗產生影響

[\(關閉\)](#)

[4. 未滿 6 個月的嬰兒是否應接種疫苗？](#)

未滿 6 個月的嬰兒不應接種此疫苗，因為目前尚不知其對此年齡層的嬰兒是否有效，並且目前未有批准此年齡段接種的疫苗。

[\(關閉\)](#)

[5. 如果感覺不適，我是否應該接種疫苗？](#)

您無需因感冒或其它輕微疾病推遲疫苗接種，但若有疑慮，請與醫護人員商議。

[\(關閉\)](#)

[6. 甚麼是流感預防政策？](#)

卑詩省已制定預防政策，保護高危人群免受流感侵襲。高危人群包括兒童、孕婦、長者和患有某些病症的人士。

流感易發季節，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。醫療護理設施和其它病患護理場所內的學生、義工和訪客，若沒有接種流感疫苗，也應佩戴口罩。

[\(關閉\)](#)

高危人群（嬰兒、幼童、孕婦、長者和患有某些病症的人士）

[1. 孕婦是否應接種流感疫苗？](#)

滅活流感疫苗或流感針對處於任何妊娠階段的孕婦來說都是安全的。處於妊娠後半程的孕婦更容易因流感而住院，尤其是在妊娠期的最後三個月期間。同時，處於任何妊娠階段、並患有慢性疾病的孕婦有更高的風險出現嚴重的流感併發症，因此需要進行疫苗接種。滅活流感疫苗（流感針）中含有的流感病毒已被殺死，不會引起感染，孕婦或計劃懷孕的女性應注射這一疫苗。

[\(關閉\)](#)

[2. 哺乳期婦女是否應接種流感疫苗？](#)

母親接種流感疫苗後可以安全地以母乳餵養嬰兒。

[\(關閉\)](#)

[3. 3 個月大的兒童是否可以接種疫苗？](#)

未滿 6 個月的嬰兒不應接種此疫苗，因為目前尚不知其對此年齡層的嬰兒是否有效，並且目前未有批准此年齡段接種的流感疫苗。

[\(關閉\)](#)

4. 長者是否應該接種流感疫苗？

隨著年齡增長，人們罹患流行性感冒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。

[\(關閉\)](#)

5. 患有神經系統或神經發育病症的人士是否應該接種流感疫苗？

建議患有神經系統和神經發育病症的兒童和成人接種流感疫苗。

[\(關閉\)](#)

疫苗安全性

1. 流感疫苗是否安全？

流感疫苗非常安全。對此疫苗的常見反應包括接種部位紅腫和疼痛。部分人士，尤其是初次接種的人士，可能會出現頭痛、肌肉痛或疲倦。

[\(關閉\)](#)

2. 孕婦接種流感疫苗是否安全？

滅活流感疫苗或流感針對處於任何妊娠階段的孕婦來說都是安全的。處於妊娠後半程的孕婦更容易因流感而住院，尤其是在妊娠期的最後三個月間。同時，處於任何妊娠階段、並患有慢性疾病的孕婦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。

[\(關閉\)](#)

3. 如果我正在母乳喂養，接種流感疫苗是否安全？

母親接種流感疫苗後可以安全地以母乳餵養嬰兒。

[\(關閉\)](#)

4. 如果我們之中有任何人感冒，我或我的子女是否可以接種疫苗？

您無需因感冒或其它輕微疾病推遲疫苗接種，但若有疑慮，請與醫護人員商議。

[\(關閉\)](#)

5. 我對蛋過敏，是否可以接種疫苗？

大多數有過敏症的人士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曾經產生嚴重過敏反應，請諮詢您的醫護人員。您可能需要在接種前接受過敏測試。對蛋類過敏的人士可以安全接種滅活流感疫苗。

[\(關閉\)](#)

關於流感和接種流感疫苗的其它問題

1. 哪裡可以接種流感疫苗？

您可以在公共衛生單位、社區衛生中心、初級保健中心、醫生辦公室、旅行健康診所和藥房（年滿 5 歲及以上）接種流感疫苗。請瀏覽[卑詩免疫接種](#)尋找離您最近的接種地點。

如欲了解較多 HealthLinkBC File 主題，請瀏覽 <https://healthlinkbc.ca/healthfiles> 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。您當地的公共衛生部門可能可為您提供印刷譯本。

[（關閉）](#)

2. 流感疫苗是否免費？

從今年秋天開始所有 6 個月或以上的人士都可以免費接種流行性感冒疫苗或「流感疫苗」。

- 若需瞭解有關流感疫苗的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #12d 滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)
[（關閉）](#)

3. 接種流感疫苗後，疫苗何時生效？

疫苗大約需要 2 週時間方可生效。

[（關閉）](#)

實用網站

HealthLink BC

- [流行性感冒（流感）季節](#)
- [長者為何應接種滅活流行性感冒（流感）疫苗（HealthLinkBC File #12a）](#)
- [HealthLinkBC File #12b 關於流行性感冒（流感）的事實](#)
- [接種流行性感冒（流感）疫苗：迷思與事實（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）](#)
- [肺炎球菌多糖體疫苗（HealthLinkBC File #62b）](#)

BCCDC（卑詩省疾控中心）

- [流行性感冒](#)

卑詩免疫接種（ImmunizeBC）

- [流行性感冒](#)

加拿大聯邦政府

- [流感（流行性感冒）](#)

最後更新：2021 年 10 月

如需查找有關更多話題的「卑詩健康連結」文檔，請瀏覽

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪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，請瀏覽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。