

有關流行性感冒（流感）的常見問題

最後更新：2023 年 10 月

在這裏查閱流行性感冒（流感）的常見問題解答，瞭解疾病的傳播方式、潛伏期和症狀，預防流行性感冒的方法，包括接種疫苗和勤洗手。您還可以在本網站的健康專題頁面中找到更多有關[流行性感冒（流感）易發季節](#)的資訊。

請參閱 [ImmunizeBC（卑詩免疫接種）：有關流感疫苗的常見問題](#)瞭解更多有關接種疫苗的證據資訊和問題解答。

有關流行性感冒的一般資訊

1. 甚麼是流行性感冒？

流行性感冒是由流感病毒引起的上呼吸道感染。

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。兒童可能還會出現噁心、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生。

3. 流行性感冒如何傳播？

流行性感冒很容易透過呼吸、咳嗽、打噴嚏在人與人之間傳播。如果接觸到物件上或人身上因某人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。兒童可在出現症狀後長達 21 天的時段內傳播病毒。

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 至 4 天後（平均為 2 天）開始出現。發燒和其它症狀通常持續 7 至 10 天，但咳嗽和體虛等症狀可能會再持續 1 至 2 週。

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
- 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

抗流行性感冒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 天的時間。如果您在症狀出現後的 2 天內服用藥物，症狀可縮短約 1.5 天。

您也可以選擇服用非處方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
- 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，用衣袖而非雙手遮掩口鼻

7. 流行性感冒有何風險或併發症？

流感徵狀可以是輕微的，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它疾病的風險，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，但幼童及 65 歲及以上的長者尤為容易感染，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、肺部或心臟疾病、免疫系統受損的人士可因流行性感冒引發肺炎、呼吸衰竭及其它併發症。

8. 我何時需要求醫？

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），也應致電醫護人員。

有關流感疫苗的建議

1. 流感疫苗如何發揮作用？

流感疫苗運作的原理是在您接種疫苗約兩週後，透過在人體內產生抗體協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，疫苗對人體的保護力也隨時間推移而減低。每年用於製造疫苗的病毒也會審查並按需要更改。這有助於保護您免受該年傳播流感病毒的侵害。

2. 流感疫苗的成份是甚麼？

2023-24 年度季節性流感疫苗可預防四種不同的流感病毒：

- A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09-like virus
- A/Darwin/9/2021 (H3N2)-like virus
- B/Austria/1359417/2021-like virus
- B/Phuket/3073/2013-like virus (仅在四价疫苗中)

2022/23 季度疫苗中不包含 A/Victoria 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或其不活躍的部份製成，並透過注射的方式進行接種。

另一種流感疫苗，即滅活流感疫苗（噴鼻型疫苗，也稱作 LAIV 或 Flumist®）由被削弱的活性流感病毒製成，並透過鼻腔噴霧的方式接種。這僅適用於 2 至 17 歲（含）的合資格人士。

卑詩省資助的 2023/24 年度流感疫苗類型包括：

- FLUAD®
- FLULAVAL® TETRA
- FLUMIST® QUADRIVALENT
- FLUZONE® QUADRIVALENT
- FLUZONE® HIGH-DOSE QUADRIVALENT

瞭解更多關於今年的季節性流感疫苗，請瀏覽 [ImmunizeBC \(卑詩免疫接種\) 網站：流感](#) 以及 [卑詩省疾控中心：流感疫苗的預期用途](#)。

3. 哪些人應接種流感疫苗？

6 個月大嬰兒或以上者，除了罕有例外，應每年接種流感疫苗。

如果您因流感而患上嚴重疾病的風險較高（例如幼童、孕婦、65 歲及以上長者、患有某些疾病人士），或有可能將病毒傳給此類高風險人士的個人，接種流感疫苗尤其重要。今年秋冬，卑詩省所有年滿 6 個月大的人士都可以免費接種流感疫苗。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](#)。

4. 哪些人不應接種流感疫苗？

如果您有以下情況，請向醫護人員查詢：

- 曾對之前的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)
- 接種任何流感疫苗後 6 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 (GBS)

5. 未滿 6 個月大的嬰兒是否應接種疫苗？

未滿 6 個月大的嬰兒不應接種該疫苗，因為目前尚不知其對該年齡組別的嬰兒是否有效，並且目前未有批准此年齡人士接種的疫苗。

6. 如果我感覺不舒服，應接種疫苗嗎？

一般來說，就算您正自疾病中康復，接種疫苗也是安全的。不過，如果您正自能夠傳播的疾病中康復，則請待在家中，以免外出接種疫苗時把自身疾病傳染給他人。

7. 流感預防政策是甚麼？

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。

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。滅活流感疫苗中含有已被殺死的流感病毒或其不活躍的部份，不會引起感染，孕婦或計劃懷孕的女性應注射這一疫苗。

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寶寶。

3. 三個月大的嬰兒可以接種疫苗嗎？

未滿 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。

4. 長者應接種流感疫苗嗎？

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。

5. 患有神經系統或神經發育病症的人士應該接種流感疫苗嗎？

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。

疫苗安全性

1. 流感疫苗安全嗎？

流感疫苗很安全。對該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。

2. 如果我們之中有任何一個人染上感冒，我或我的子女可以接種疫苗嗎？

一般來說，就算您或孩子正自疾病中康復，接種疫苗也是安全的。不過，如果您或孩子正自能夠傳播的疾病中康復，則請待在家中，以免在外出接種疫苗時把自身疾病傳染他人。

3. 我對蛋過敏，可以接種疫苗嗎？

對蛋類過敏的人士可以安全接種滅活流感疫苗。

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。

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？

您可以在藥房、公共衛生單位或醫務所接種流感疫苗。

如欲瞭解更多 HealthLinkBC File 主題，請瀏覽

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁。您當地的公共衛生部門可為您提供印刷譯本。

2. 流感疫苗是否免費？

今年秋冬，卑詩省所有年滿 6 個月大的人士都可以免費接種流感疫苗。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](#)。

3. 接種流感疫苗後，疫苗何時發揮作用？

疫苗大約需要 2 週時間才有效。

實用網站

HealthLinkBC

- [關於流行性感冒（流感）的事實（HealthLinkBC File #12b）](#)
- [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）](#)
- [滅活流行性感冒（流感）疫苗（HealthLinkBC File #12e）](#)
- [流行性感冒（流感）季節](#)
- [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）](#)
- [長者為何應接種滅活流行性感冒（流感）疫苗（HealthLinkBC File #12a）](#)

BCCDC（卑詩省疾控中心）：

- [流行性感冒](#)

卑詩免疫接種

- [流行性感冒](#)

加拿大聯邦政府

- [流感（流行性感冒）](#)

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 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。