

## 長者為何應接種滅活流行性感冒（流感）疫苗

### Why seniors should get the inactivated influenza (flu) vaccine

#### 關於滅活流感疫苗，長者該知道哪些資訊？

流感疫苗是幫助人們保持健康、預防疾病甚至挽救生命的安全有效的途徑。隨著年齡增長，人們罹患流行性感冒的重症及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。我們提供的疫苗是完全免費的。您可以在卑詩省政府的網站上找到有關預約免疫接種的資訊，網址是：

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/immunizations/flu/tc](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/immunizations/flu/tc)。

滅活流感疫苗很安全。該疫苗中包含已經完全或部分被殺死的流感病毒，這樣的病毒不會引發流感。欲瞭解更多資訊，請參考

[HealthLinkBC File #12d 滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)。接種疫苗後的常見反應包括接種部位紅腫和疼痛，

部分人士可能會在接種後出現輕微症狀，尤其是首次接種者。症狀包括發燒、頭痛、肌肉痠痛及疲勞，可能持續一至兩天。這些症狀要比流感症狀來得輕微，持續時間也較短。

#### 長者應在何時接種流感疫苗？

對於長者來說，在流感季節開始之前接種流感疫苗非常重要。

卑詩省一般從十月開始提供流感疫苗接種。為了獲得最佳的防護效果，您應盡早接種流感疫苗。這樣，您的身體就有足夠的時間（大約兩週）在流感季節開始之前建立免疫力。這樣的免疫力通常能夠維持到流感季節結束之時，也就是四月份。

#### 哪些人不應接種滅活流感疫苗？

如果您有以下情況，請向醫護人員查詢：

- 對先前接種的流感疫苗或疫苗的任何成分產生危及性命的反應。對蛋類過敏的人士可以安全接種流感疫苗
- 接種流感疫苗後出現嚴重的眼部和呼吸道症候群（眼睛發紅、咳嗽、喉嚨痛或聲音沙啞）
- 接種流行性感冒疫苗後八週內，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，簡稱為 GBS）

GBS 是一種罕見的病症，可引起人體肌肉無力和癱瘓，最常出現在感染後；但在罕見的情況下，也可在接種某些疫苗後出現 GBS。每百萬接種流感疫苗的人中，約有一人可能罹患吉蘭—巴雷氏綜合症。

#### 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。流感症狀包括發燒、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水、喉嚨痛、極度疲勞和咳嗽等。

症狀可能在您首次接觸流感病毒後約一至四天（平均兩天）開始出現。發燒及其它症狀通常持續 7 至 10 天，但咳嗽和虛弱可能會持續一至兩週。

雖然其它病毒感染也可能導致類似症狀，由流感病毒引起的症狀通常更為嚴重，並有更高風險出現併發症。

## 如何才能預防流行性感冒？

您可以透過以下方式降低患上流感和傳染他人的機會：

- 接種流行性感冒疫苗
- 患病期間留在家中
- 勤洗手
- 咳嗽或打噴嚏時用襯衫袖子或紙巾遮住，而不是用手
- 將用過的紙巾及時丟棄在廢紙簍或垃圾桶中
- 清潔和消毒人們經常接觸的物體和表面

為了防止流感傳播給長者，家庭成員、照顧者及與家庭有接觸者都應該接種流感疫苗。

## 流行性感冒是如何傳播的？

流感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。若您接觸了他人咳嗽或打噴嚏時留在身上或物體上的飛沫，之後沒有洗手便觸摸了自己的眼睛或口鼻，亦有可能傳播病毒。在感到不適之前，

您已可能將病毒傳染給他人。成人可以在症狀出現前一天到症狀出現後五天傳播病毒。幼兒以及免疫系統功能低下者的病毒傳播期甚至可能更長。

## 流行性感冒有多嚴重？

流行性感冒除了令您生病，有時病情嚴重，還會降低身體抵禦其它感染的能力。細菌性肺炎是一種肺部感染，也是流行性感冒最常見的併發症，在長者中尤為普遍。對患有心臟、肺部或其它疾病的人士來說，流行性感冒還可導致更多併發症。這些併發症有時甚至是致命的。

## 更多資訊

如需瞭解更多資訊，請參考以下

HealthLinkBC Files：

- [HealthLinkBC File #12b 關於流行性感冒（流感）的事實](#)
- [HealthLinkBC File #12c 流行性感冒（流感）免疫接種：誤解與事實](#)
- [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.