

## 為甚麼長者應該接種流行性感冒（流感）疫苗

### Why Seniors Should Get the Influenza (Flu) Vaccine

#### 長者應該對流感疫苗有甚麼認識？

流行性感冒（流感）疫苗，可安全有效地幫助我們維護健康、預防疾病，甚至可挽救性命。當人年紀大時，就較可能受到流感及併發症的威脅。醫生普遍認為，長者極可能因患上流感而病得很重，所以建議所有長者及其家人和護理員，應每年接種流感疫苗或流感針。

長者均可免費接種流感疫苗。請致電您的醫生或當地的公共衛生機構，以接種每年一次的流感疫苗或流感針。

流感疫苗極為安全，不會令您在接種後患上流感。流感疫苗所含的已死流感病毒，絕對不會引發感染。

大部分人士在接種流感疫苗後，不會出現任何徵狀，有些人則可能在注射部位出現持續一、兩天的紅腫及疼痛。

部分人士或會有類似流感的輕微徵狀，特別是首次接種流感疫苗的人士。有關的病徵包括輕微發燒、頭痛及肌肉痠痛，這些病徵會在 6 至 12 個小時內出現，並於 24 至 48 小時內消失。與流感所造成的病痛比較，這些徵狀較不嚴重，且會在非常短的時間內消失。

部分患有某些疾病或過敏症的人士，應避免注射流感疫苗。如有任何問題，請向您的醫生或公眾健康護士查詢。

#### 長者應該在甚麼時候接種流感疫苗？

長者要在流感季節來臨之前就注射疫苗，這是很重要的。

在卑詩省，流感疫苗會在10月或11月初開始為居民提供。為了得到最好的保護效果，您應嘗試在11月底前接種流感疫苗，因為這樣可以給身體足夠的時間（大約是兩個星期），在流感季節開始前產生免疫力。如此一來，也有助於身體在流感季節的高峰期間維持免疫力；高峰期通常是在11月和4月之間。不過，在流感季節內的任何時間接種流感疫苗，都可以得到保護，免於染上流行性感冒。

65 歲及以上的長者，除了注射流感疫苗外，亦應接種可預防肺炎球菌感染的疫苗。肺炎球菌疫苗可保護腦部、血流、肺部或耳朵不致受到感染。同時接種流感及肺炎球菌疫苗是絕對安全的。不過，肺炎球菌疫苗的效力可維持數年，因此您不應每年都接種該疫苗。

#### 流行性感冒是甚麼？

流行性感冒是由流感病毒引起的疾病，會令鼻腔、喉部和肺部受到感染。

流感的病徵包括發燒、頭痛、肌肉痠痛、流鼻涕、喉嚨痛、極度疲勞以及咳嗽。儘管普通傷風及其他各種病毒可能也會引起類似的症狀，但是由流感病毒引發的病徵會比較嚴重。

若能經常洗手、注意飲食、多多運動，並接種流感疫苗，便可減少染上或傳播流感病毒的機會。

### 流行性感冒是怎樣傳播的？

當我們咳嗽、打噴嚏或與他人面對面接觸時，就很容易將流行性感冒的病毒傳播出去。此外，假如有人接觸到別人身上或物品上的少許鼻喉飛沫，並在洗手前觸碰到自己的口或鼻，亦有可能染上病毒。

一旦接觸到流感病毒後，病徵在大約 1 至 4 天（平均 2 天）內，便會出現。發燒和其他症狀通常會維持 7 至 10 日，而咳嗽及虛弱的感覺則可能會持續多 1 至 2 個星期。

感染到流感的人士在感到不適前，可能將病毒傳給他人。成年人大約在病徵出現前 1 天至病徵出現後 5 天，都有可能傳染他人。兒童則在病徵出現後多至 21 天，都可能傳播流感病毒。

### 流行性感冒有多危險？

流行性感冒會引起的最大危險，在於會削弱您抵抗其他疾病感染的能力。細菌性肺炎（肺部感染）是最常見的流感併發症，對長者來說尤其如此。心肺疾病患者或有其他健康問題的人士，假如染上流感，也可能出現更多的併發症。這些併發症有時是可以致命的。

### 護理員可接種流感疫苗

當局鼓勵並且免費提供長者的家庭成員、護理員、醫護人員及其他與長者有緊密接觸的人士，接種流感疫苗。

### 需要更多資料

不能免費接種流感疫苗的人士，可以自費購買。如欲了解更多有關流感疫苗的資訊，請參閱卑詩健康檔案#12d流行性感冒（流感）疫苗。

如欲了解更多有關流行性感冒或肺炎球菌感染的資料，請參閱下列卑詩健康檔案：

[#12b 流行性感冒（流感）的真相](#)

[#12c 流行性感冒（流感）防疫注射：傳說與真相](#)

[#12d 流行性感冒（流感）疫苗](#)

[#62b 肺炎球菌多醣疫苗](#)

欲知更多有關卑詩省健康檔案論題，請瀏覽 [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm)，或約見您區內的公共衛生機構。

欲向註冊護士查詢，

請致電每天 24 小時卑詩省護士熱線：

- 在大溫地區，請致電 604-215-4700
- 卑詩省內免費長途電話為 1-866-215-4700
- 聾人及有聽覺障礙人士，請致電 1-866-889-4700
- 藥劑師於每天下午5時至上午9時當值
- 如有要求，可提供超過130種語言的翻譯服務。

請登入 [www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)

瀏覽卑詩省健康指南網上資料 – 您可信賴的健康資訊世界



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY