



UK Health
Security
Agency



保护自己免于感染流感

英格兰的流感疫苗接种

给中学生的信息



Flu  mmunisation

有助于保护你免于感染流感

正在向以下人士免费提供流感疫苗：

2岁或3岁的儿童（在秋季开始接种流感疫苗之前的8月31日已满2岁或3岁）



学龄儿童（学前班至11年级）

6个月以上，且因有某种健康状况而使其更容易感染流感的儿童



有关每年哪些儿童有资格接种的更多信息，请访问：www.nhs.uk/child-flu

我为什么应该接种流感疫苗？

患上流感可能会令人非常不适，会导致发烧、极度疲倦、肌肉和关节疼痛、鼻塞、干咳和喉咙痛。你通常会在大约一周内开始感觉好转。有些人会出现并发症，并需要去医院治疗。

疫苗有什么好处？

接种疫苗将有助于保护你免受非常严重的疾病的侵害。它可以有助于避免不得不错过你喜欢的事物和干扰你的教育。

疫苗还可以降低你将流感传播给他人的风险，从而有助于保护你的家人和朋友。

我去年接种过流感疫苗。 今年我还需要再接种一次吗？

是的；流感病毒每年都会发生变化，所以疫苗可能会更新。因此，即使你去年已接种过疫苗，我们仍建议你今年再次接种流感疫苗。



疫苗将会如何接种？

通常以鼻喷剂的形式接种。如果鼻喷剂不适合你，可以改为注射，通常是注射到上臂肌肉中。

那么鼻喷剂是如何起作用的呢？

鼻喷剂中含有已被削弱的病毒，以防止它们引起流感，但会帮助你增强免疫力。

疫苗在鼻子里会很快被吸收，所以即使你在喷完鼻喷剂后立即打喷嚏，也不必担心它没有起效。

疫苗有什么副作用吗？

你可能会流鼻涕或鼻塞、头痛、全身疲倦和食欲不振。然而，这些症状比流感及其并发症要轻微得多。严重的副作用并不常见。

如果我当天感觉不舒服，该怎么办？

如果你发烧了，可能会延迟疫苗接种。此外，如果你有严重鼻塞或流鼻涕，这可能会阻止疫苗进入你的身体系统。在这种情况下，可以推迟接种流感疫苗，直到你的鼻部症状消失。

那些患有长期疾病的青少年该怎么办？

如果你因患有某种长期疾病而使你面临更高的流感严重并发症的风险，则你应该每年接种流感疫苗。如果你患有这其中的一种疾病，并且不在学校提供流感疫苗的组别中，你也可以要求你的全科医生（GP）诊所为你接种疫苗。例如，如果你不想等到学校的疫苗接种时间，也可以请你的全科医生诊所给你接种。

使你更容易患上流感的长期病症

这些病症包括：

- 严重的肺部疾病，例如需要定期使用类固醇吸入器或药片的哮喘
- 严重的心脏病
- 肾脏或肝脏疾病
- 糖尿病
- 由于某种疾病或使用类固醇药片或化疗等药物治疗而导致免疫系统削弱
- 脾脏问题，例如镰状细胞病，或脾脏已被切除
- 学习障碍
- 神经系统问题，如脑瘫



访问www.nhs.uk/child-flu
以了解更多信息

有没有不应该接种鼻喷剂疫苗的青少年？

向大多数儿童和青少年提供的会是鼻喷剂疫苗，这是儿童的首选疫苗。然而，一些青少年可能无法接种鼻喷剂疫苗（详情见下文）。在接种疫苗之前，将会给你的父母填写一份同意书，其中包括一些问题，以检查疫苗是否适合你。如果他们有任何问题，可以与学校的免疫团队交谈。如果你不能使用鼻喷剂，我们将为你提供可注射的流感疫苗。

谁不应该接种鼻喷剂疫苗？

如果你有以下情况，你应该接种注射型流感疫苗，而不是鼻喷剂疫苗：

- 目前有喘息，或在过去72小时内有喘息
- 免疫系统非常虚弱，或者你家中的某个人因严重免疫抑制而需要隔离
- 患有需要用水杨酸盐（salicylate）治疗的病症
- 过去曾对流感疫苗或任何成分有过敏反应（鸡蛋除外）

接种过鼻喷剂疫苗的青少年应在接种疫苗后约两周内避免与免疫系统严重减弱的人（例如刚接受过骨髓移植的人）密切接触。

如果很有可能或不可避免会进行这种接触，则应给予其他的流感疫苗。如果你不确定，请咨询学龄免疫接种团队，或你的全科医生（GP）诊所的护士或全科医生。

如果你有以下情况，你的父母应该向你的专科医生寻求建议：

- 过去曾对鸡蛋有过严重的过敏反应，并因此需要重症监护治疗
- 哮喘，正在使用类固醇药片治疗或需要在医院接受重症监护治疗。

疫苗接种的地点在哪里？

将在学校向学龄儿童提供疫苗接种，错过学校接种的儿童也可以在社区诊所接种。

将向符合条件的在家接受教育的儿童提供疫苗。你或你的父母可以从地方当局的教育部门获取有关安排的信息。

你可以在此处阅读疫苗产品信息手册：

www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc

鼻喷剂疫苗是否含有源自猪的明胶（猪明胶）？

是的。鼻喷剂疫苗含有极少量的源自猪的明胶（猪明胶），这种明胶被用于多种基本药物中。明胶有助于保持疫苗的稳定性和使其能够正常发挥作用。

鼻喷剂是儿童首选的疫苗，使用快捷方便。它也可能更有效地减少流感在社区中的传播。如果你不接受含有猪明胶的药物或疫苗，则可以使用不含明胶的流感疫苗注射剂。

我在哪里可以获得更多信息？

访问www.nhs.uk/child-flu以了解更多信息。如果你有任何其他问题，请咨询学校免疫接种团队、你的全科医生（GP）或执业护士。



www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024872. Product code: 25SECFLUCHS Simplified Chinese. 1P 2M May 2025 (APS).

To order more copies of this leaflet please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002. That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish. Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.