



NHS

流感疫苗接種

何人應接種此疫苗以及接種原因

包括給父母及孕婦的資訊



Flu **i**mmunisation
每年冬季，保護民眾



本傳單解釋了您如何能為自己和您的孩子在即將到來的冬季預防流感。也提供了流感高風險族群每年都應接種此免費疫苗的理由。



流感是什麼？流感不就是重感冒而已嗎？

流感每年都會發生，通常發生在冬季，因此被稱為季節性流感。這是一種傳染性極強的疾病，症狀很快就會出現。感冒不太嚴重，通常會逐漸出現鼻塞或流鼻水以及喉嚨痛。一場嚴重的流感可能比重感冒更嚴重。

流感會導致發燒、極度疲倦、肌肉和關節酸痛、鼻塞、乾咳和喉嚨痛。健康的人通常會在兩到七天內康復，但某些人感染流感時，重則可導致住院、永久殘疾甚至死亡。



流感疫苗有助於預防主要類型的流感病毒傳播

什麼導致流感？

流感是由感染氣管和肺部的流感病毒引起的。由於流感是由病毒而非細菌引起，因此抗生素無法治療它。然而，如果流感引起併發症，則可能需要使用抗生素。

如何會染上流感？

當感染者咳嗽或打噴嚏時，流感病毒可能會被其他人吸入，或可能透過接觸病毒所附著的表面而感染。您可以在咳嗽或打噴嚏時遮住口鼻（最好用紙巾或肘部彎曲處）來防止病毒傳播，並且可以經常洗手或使用洗手液來降低風險感染病毒。

但避免感染和傳播流感的最佳方法，是在流感季節開始之前接種疫苗。

如何能預防流感？

流感不可預測。流感疫苗接種可提供最佳保護。流感病毒有不同的病毒株。最有可能引起疾病的病毒株在流感季節之前就已被識別出來，然後製造出盡可能匹配它們的疫苗。即使疫苗與病毒株不完全匹配，它通常也能提供一定程度的保護。

疫苗最好在秋季流感開始傳播之前接種。

流感能帶來什麼危害？

人們有時認為重感冒就是流感，但流感通常比感冒更嚴重，您可能需要臥床幾天。在最壞的情況下，流感可能導致住院，甚至死亡。

有些人更容易受到流感的影響。對這些人來說，流感可能會增加支氣管炎和肺炎等更嚴重疾病的風險，或者可能使現有病情變得更壞。

我是否流感高風險群之一？

流感可以影響任何人，但如果您有長期的健康狀況，即使病情得到良好控制，並且通常感覺良好，流感也能使情況變得更差。如果您有以下情況，那麼您應接種這免費的流感疫苗：

- 懷孕

又或者有長期健康狀況，例如：

- 心臟問題
- 胸部不適或嚴重呼吸困難，包括支氣管炎、肺氣腫或氣喘患者（需類固醇吸入器或藥片）
- 腎臟疾病
- 因疾病或治療（例如類固醇藥物或癌症治療）而導致免疫力降低
- 肝臟疾病
- 患有中風或短暫性腦缺血發作 (TIA)
- 糖尿病
- 一些神經系統疾病，如多發性硬化症 (MS) 或腦性麻痺
- 學習障礙
- 您的脾臟有問題，例如鐮狀細胞疾病，或您的脾臟已被切除
- 或嚴重超重 (BMI等於或高於40)

這份病況清單並非完整的。這畢竟是一個臨床判斷的問題。您的家庭醫生 (GP) 可以評估您的情況，考慮流感可能會使您現有的任何潛在疾病惡化的風險，以及您自身因流感而可能引發嚴重疾病的風險。

請訪問 nhs.uk/flujab 以查閱更多資訊。

誰應考慮接種疫苗？

所有患有第4頁所列任何病症的人，或屬於以下情況的人：

- 年齡為65歲或以上
- 居住在住宅或療養院
- 老年人或殘障人士的主要照顧者
- 與因疾病或治療而免疫力降低的人住在一起
- 前線健康或社會護理工作者
- 懷孕（參見下一節）
- 一定年齡的兒童（見第7頁）





針對孕婦的流感疫苗

我懷孕中。我今年需要接種此疫苗嗎？

需要。懷孕會改變身體處理流感等感染的方式。流感感染增加了孕婦及其嬰兒需要重症監護的機會。所有孕婦都應該接種流感疫苗來保護自己和嬰兒。從受孕開始，您可以在懷孕的任何階段接種流感疫苗。

孕婦受益於流感疫苗接種，因為它可以：

- 降低肺炎等嚴重併發症的風險，特別是在懷孕後期
- 降低母親或嬰兒需要重症監護的風險
- 降低嬰兒死產或早產的風險
- 幫助保護嬰兒，讓他們在出生後的頭幾個月繼續對流感有一定的免疫力
- 減少母親將感染傳染給新生兒的機會

我懷孕了，但我可能得了流感。我應該怎麼辦？

如果您有流感症狀，您應該立即與您的醫生聯繫，因為如果您確實患有流感，處方藥可能會有所幫助（或降低併發症的風險），但需要在症狀出現後儘快服用。

您可以從全科醫生處獲得免費流感疫苗，也可以從藥劑師或助產士處獲得。



那我的孩子呢？他們需要接種疫苗嗎？

如果您的6個月以上大的孩子患有第4頁所列病況之一，那麼他們應該接種流感疫苗。任何患有這些疾病的兒童如果感染流感，就更有可能患上重病，並且可能會使他們現有的病情變得更差。請與您的家庭醫生討論，看您的孩子在流感季節開始之前是否要接種流感疫苗。

流感疫苗對6個月以下的嬰兒效果不佳，因此不建議接種。這就是為什麼孕婦接種疫苗如此重要——她們會將一些免疫力傳遞給嬰兒，從而在生命的最初幾個月中保護他們。

許多其他兒童群體也能接受流感疫苗接種。這是為了幫助保護他們免受疾病的侵害，並幫助減少疾病向其他兒童的傳播，包括他們的兄弟姐妹，當然還有他們的父母和祖父母。這能幫助您避免因流感而要請假，或留家照顧患有流感的孩子。

今年能接種疫苗的兒童為：

- 在秋季開始接種流感疫苗之前，8月31日時所有已達2歲和3歲的兒童
- 所有小學年紀的兒童
- 一部份中學年紀的兒童（7年級至11年級）

2歲和3歲的兒童將在全科醫生處接種疫苗，通常由執業護士進行。學齡兒童將主要在學校接種流感疫苗。至於錯過在學校接種疫苗的人，還有更多機會接種疫苗，例如可在NHS社區診所接種。對於大多數兒童來說，疫苗將以噴霧形式噴入每個鼻孔。過程快速且無痛。

有關兒童和流感疫苗接種的更多資訊，
請參閱NHS網站資訊：nhs.uk/child-flu

我去年已接種過流感疫苗。我今年仍要接種嗎？

要，因為流感病毒在每一個冬季都會有改變。流感疫苗每年冬天都會更新，以預防最有可能流行的流感病毒株。因此，即使去年您已接種過疫苗，我們依然強烈建議您今年也應該再次接種。

此外，流感疫苗的保護作用會隨著時間的推移而減弱，因此即使某些病毒株相同，您也應該在每個流感季節再次接種流感疫苗。

我認為我已感染過流感，那麼我仍需要接種疫苗嗎？

需要，因為疫苗仍然有助於保護您。其他病毒可能會為您帶來類似流感的症狀，或者您可能患過流感，但由於流感病毒的類型多於一種，即使您認為自己已患過流感，您仍然應該接種此疫苗。

我應該接種哪一種流感疫苗？

流感疫苗有數種。我們會為您提供最適合您的種類。大多數兒童以鼻噴劑的形式接種疫苗（另見第 10 頁），成人則接種注射疫苗。任何疫苗都不會導致流感。

如果您的孩子年齡在6個月至2歲之間，並屬於流感高風險族群，我們將為其注射流感疫苗，因為我們不建議2歲以下的兒童使用鼻噴劑。如果鼻噴疫苗不適合某些 2 歲以上的高風險族群，他們也需要注射疫苗。

流感疫苗可以與其他疫苗同時接種嗎？

可以。流感疫苗可與其他常規疫苗同時接種。如果您或您的孩子患有感冒等小病，則可以繼續接種疫苗，但如果患有發燒等疾病，則可能要推遲接種疫苗。

有沒有一些人不應接種此疫苗？

幾乎每個人都可以接種疫苗，但如果您曾經對疫苗或其任何成分嚴重過敏，則不應接種疫苗。如果您對雞蛋過敏或患有削弱免疫系統的疾病，您可能無法接種某些類型的流感疫苗 - 請諮詢您的家庭醫生。如果您發燒，疫苗接種可能要推遲到病情好轉為止。

鼻噴疫苗呢？有沒有哪些兒童不能接種鼻噴疫苗？

如果兒童出現以下情況，則可能無法接種鼻疫苗：

- 目前有哮喘或在過去 72 小時內曾有哮喘，包括那些需要額外吸入氣喘緩解吸入器的人。應提供他們適當的注射流感疫苗，以避免延誤保護
- 由於
 - 氣喘或
 - 雞蛋過敏性過敏反應而需要重症監護
建議這兩組兒童尋求專家的建議，並可能建議在醫院接種鼻噴疫苗
- 患有會嚴重削弱免疫系統的疾病或是治療，或家中有人因為免疫系統嚴重受到抑製而需要隔離（例如骨髓移植）
- 對疫苗的任何其他成分過敏¹
- 患有需要水楊酸鹽治療的疾病

此外，接種過鼻噴劑疫苗的兒童應在疫苗接種後約兩週內避免與免疫系統嚴重衰弱的人（例如剛進行骨髓移植的人）密切接觸，因為雖然機會極小，但病毒仍然可能會傳染給他們。如果此人是家庭成員，則應為孩子提供注射疫苗（見上文）。

[1] 有關疫苗成分列表，請訪問網站www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc



鼻噴疫苗是否含有豬明膠？

含有。鼻噴疫苗含有微量的高度加工形式的明膠（豬明膠），用於多種基本藥物。明膠有助於維持弱化疫苗病毒的穩定，使疫苗正常發揮作用。

鼻噴疫苗接種簡單且無痛。接種鼻噴疫苗的兒童都能獲得最佳的流感保護。鼻噴疫苗也被認為是減少流感傳播的最佳方法。這樣，除了孩子們都能互相保護自己外，也能保護其他可能感染流感的人。對於那些可能不接受在醫療產品中使用豬明膠的人，可以選擇注射流感疫苗。

會在我身上出現副作用嗎？

鼻噴疫苗的副作用通常可能包括流鼻涕或鼻塞、頭痛、疲倦和食慾不振。注射疫苗的人可能會在疫苗接種後一兩天內出現注射部位手臂酸痛、低燒和肌肉酸痛的情況。這兩種疫苗的嚴重副作用並不常見。

流感疫苗能全面地保護我嗎？

流感疫苗接種的有效性每年都會有所不同，具體取決於流行的流感病毒株與疫苗中所含流感株的匹配程度。由於流感病毒每年都會發生變化，因此存在疫苗與流行病毒不匹配的風險。即使疫苗不是完美匹配，通常仍能提供一些保護。嚴重的不匹配並不常見。



我會受保護多久？

該疫苗應能在整個當前流感季節提供保護。

現在我需要做什麼？

如果您屬於本傳單中提到的群體之一，那麼接種流感疫苗對您來說會很重要。

請諮詢您的全科醫生或執業護士，或您當地的藥劑師，預約疫苗接種。對於孕婦，疫苗也可以透過產科服務獲得。此流感疫苗是免費的。

希望保護員工（除非他們患有第 4 頁列出的健康狀況）免受流感侵害的組織，需要透過其職業健康部門安排疫苗接種。NHS 不提供這些疫苗接種，必須由雇主支付費用。

如果您是前線衛生或社會照護工作者，請了解您的工作場所為提供流感疫苗接種做了哪些安排。受保護很重要。一些無法透過職業健康計劃獲得疫苗的社會護理工作者可以透過 NHS 從他們的全科醫生或藥房獲得疫苗。



我們建議要接種流感疫苗的群體總覽

- 年齡為65歲或以上
- 患有第4頁所列健康狀況的65歲以下所有人，包括兒童和6個月以上的嬰兒
- 所有孕婦，在懷孕的任何階段
- 所有2歲和3歲兒童（前提是他們在秋季開始接種流感疫苗之前的8月31日為2歲或3歲）
- 所有就讀小學的兒童
- 一部份中學年紀的兒童
- 所有居住在住宅或療養院的人
- 所有領取照顧者津貼的人，或是老年人或殘障人士的主要照顧者
- 所有前線衛生和社會護理工作者

有關流感疫苗接種的建議和信息，請諮詢您的全科醫生、執業護士、藥劑師或學校免疫團隊。

最好在秋季或初冬流感發病率增加之前接種流感疫苗。請記住，您每年都需要接種這疫苗，因此不要因為您去年接種過，而以為保護仍然有效。

要檢查您是否符合資格的話，請造訪 [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)。



UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24CHT Chinese (traditional). UK Health Security Agency Gateway number: 2024385. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002