

流感疫苗接种

谁应该接种以及为什么接种

包括针对父母和孕妇的信息



Flu mmunisation
帮助在每个冬天保护人们

本传单解释了如何在即将到来的冬天保护自己和孩子免受流感侵害，以及为什么感染流感风险较高的人每年免费接种疫苗非常重要。

什么是流感？难道它不就是重感冒吗？

流感每年都会发生，通常在冬季，这就是为什么它有时被称为季节性流感。这是一种传染性极强的疾病，症状来得非常快。感冒的严重程度要小得多，通常以鼻塞或流鼻涕和喉咙痛逐渐开始。严重的流感能比重感冒要严重得多。

流感可导致发烧、极度疲劳、肌肉和关节疼痛、鼻塞、干咳和喉咙痛。健康的人通常在两到七天内康复，但对于某些人来说，这种疾病可能导致住院、永久性残疾甚至死亡。



**流感疫苗有助于
预防主要传播的
流感病毒**

流感的病因是什么？

流感是由感染气管和肺部的流感病毒引起的。而且由于它是由病毒而不是细菌引起的，所以抗生素无法治疗它。但是，如果流感感染后出现并发症，可能需要使用抗生素。

您是如何感染流感的？

当已感染者咳嗽或打喷嚏时，流感病毒可能会被其他人吸入，或者通过接触病毒附着的表面而被感染。您可以在咳嗽或打喷嚏时捂住嘴和鼻子（最好用纸巾或肘弯）来防止病毒传播，您可以经常洗手或使用洗手凝胶来降低感染病毒的风险。

但避免感染和传播流感的最佳方法是在流感季节开始前接种疫苗。

我们如何预防流感？

流感是不可预测的。流感疫苗提供最佳保护。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节到来之前就被确定下来。然后，疫苗会尽可能地与这些病毒株相匹配。即使疫苗与某种病毒株不完全匹配，通常也能提供一定的保护。

最好在流感开始流行之前的秋季接种疫苗。

流感会造成什么危害？

人们有时认为重感冒就是流感，但流感往往比感冒严重得多，您可能需要卧床几天。在最坏的情况下，流感可能导致住院，甚至死亡。

有些人更容易受到流感的影响。对他们来说，流感会增加患上更严重疾病的风险，如支气管炎和肺炎，或者会使现有病情恶化。

我是否更容易受到流感的影响？

流感会影响任何人，但如果您患有长期健康问题，即使病情得到很好的控制并且您通常感觉良好，流感的影响也能使病情恶化。如果您符合以下情况，则应接种免费流感疫苗：

- 怀孕

或患有长期疾病，例如：

- 心脏问题
- 胸部不适或严重呼吸困难，包括支气管炎、肺气肿或哮喘患者（需要类固醇吸入器或药片）
- 肾脏疾病
- 因疾病或治疗（如类固醇药物或癌症治疗）导致免疫力下降
- 肝脏疾病
- 中风或短暂性脑缺血发作 (TIA)
- 糖尿病
- 某些神经系统疾病，例如多发性硬化症 (MS) 或脑瘫
- 学习障碍
- 您的脾脏有问题，例如镰状细胞病，或者您的脾脏已被切除
- 或严重超重 (BMI为40及以上)

此疾病列表并非是绝对的。这始终是归于临床的判断。您的全科医生 (GP) 可以对您进行评估，以考虑流感使您可能患有的任何潜在疾病恶化的风险，以及您因流感本身而患上严重疾病的风险。

访问 nhs.uk/flujab 了解更多信息。

谁应该考虑接种流感疫苗？

所有患有第4页所列疾病的人，或属于以下情况的人：

- 65岁或以上
- 住在家中或护理院
- 老年人或残疾人的主要看护者
- 与因疾病或治疗而免疫力下降的人同住
- 一线卫生或社会护理人员
- 怀孕（请参阅下一节）
- 特定年龄的儿童（请参阅第7页）



针对孕妇的流感疫苗接种

我怀孕了。我今年需要接种流感疫苗吗？

是的。怀孕会改变身体处理流感等感染的方式。流感感染会增加孕妇及其婴儿需要重症监护的可能性。所有孕妇都应该接种流感疫苗来保护自己和婴儿。从受孕开始，您可以在怀孕的任何阶段接种流感疫苗。

孕妇接种流感疫苗的好处在于它可以：

- 降低发生肺炎等严重并发症的风险，尤其是在怀孕后期
- 降低母亲或婴儿需要重症监护的风险
- 降低婴儿死产或早产的风险
- 帮助保护婴儿，使其在出生后的头几个月内继续对流感具有一定的免疫力
- 降低母亲将感染传染给新生儿的机会

我怀孕了，而且我觉得我可能感染了流感。我该怎么办？

如果您出现流感症状，应立即就医，因为如果您确实患了流感，处方药可能会有所帮助（或降低并发症风险），但需要在症状出现后尽快服用。

您可以从全科医生处获得免费流感疫苗，也可以从药剂师或助产士处获得。



那我的孩子呢？他们需要接种疫苗吗？

如果您有一个6个月以上的儿童，并且患有第4页列出的疾病之一，他们应该接种流感疫苗。任何患有这些疾病的儿童如果感染流感，都更有可能病情严重，并且可能会使他们现有的病情恶化。在流感季节开始之前，与您的全科医生讨论您的孩子是否接种流感疫苗。

流感疫苗对6个月以下的婴儿效果不佳，因此不建议接种。这就是为什么孕妇接种疫苗如此重要——她们会将一些免疫力传递给婴儿，从而在生命的最初几个月保护他们。

许多其他儿童群体也被提供了流感疫苗接种。这是为了帮助他们预防疾病，并有助于减少将疾病传播给其他儿童，包括他们的兄弟姐妹，当然还有他们的父母和祖父母。这将帮助您避免因流感而请假或照顾患流感的孩子。

今年接受疫苗接种的儿童包括：

- 所有于8月31日在秋季流感疫苗接种开始前是2岁和3岁的儿童
- 所有小学适龄儿童
- 部分中学适龄儿童（7至11年级）

2岁和3岁的儿童将在全科医生处接种疫苗，通常由诊所护士接种。学龄儿童主要在学校接种流感疫苗，错过学校接种疫苗的人还有机会接种疫苗，这可能在NHS社区诊所。对于大多数儿童，疫苗将以喷雾形式喷入每个鼻孔。这是一个非常快速且无痛的过程。

有关儿童和流感疫苗接种的更多信息，请参阅 NHS 网站信息 nhs.uk/child-flu。

我去年已接种了流感疫苗。我今年还需要再接种一次吗？

是的；流感病毒可能会随着每个不同的冬天而变化。流感疫苗会在每个冬天更新，以预防最有可能传播的流感病毒。因此，我们强烈建议，即使您去年接种过疫苗，今年也应该再次接种疫苗。

此外，流感疫苗的保护作用会随着时间的推移而下降，因此即使某些病毒株相同，您也应该在每个流感季节再次接种流感疫苗。

我觉得我已经得过流感了，我需要再接种疫苗吗？

是的；疫苗仍然有助于保护您。其他病毒可能会给您带来类似流感的症状，或者您可能已经得过流感，但因为流感病毒不止一种，所以即使您认为自己得过流感，您也应该接种疫苗。

我应该接种哪种流感疫苗？

流感疫苗有几种类型。我们将为您提供最适合您的一种。大多数儿童以鼻喷剂的形式接种疫苗（另见第10页），成人则以注射疫苗的形式接种。这些疫苗都不会让您患上流感。

如果您的孩子年龄在6个月至2岁之间，并且属于流感高危人群，我们将为他们提供注射流感疫苗，因为不建议2岁以下的儿童使用鼻喷剂。如果鼻喷剂疫苗不适合某些2岁以上的高危人群，他们也需要注射疫苗。

流感疫苗可以与其他疫苗同时接种吗？

可以。流感疫苗可以与所有常规疫苗同时接种。如果您或您的孩子患有感冒等轻微疾病，可以继续接种疫苗，但患有发烧等疾病时可能可以推迟接种。

哪些人不应该接种疫苗？

几乎每个人都可以接种疫苗，但如果您曾对疫苗或其任何成分产生严重过敏，则不应接种疫苗。如果您对鸡蛋过敏或患有削弱免疫系统的疾病，您可能无法接种某些类型的流感疫苗 - 请咨询您的全科医生。如果您发烧，疫苗接种可能可以推迟到您好转后再进行。

鼻喷剂呢？有哪类的儿童不能接种吗？

如果儿童有以下情况，他们可能无法接种鼻喷剂疫苗：

- 目前有哮喘或过去72小时内有哮喘的情况，包括需要额外吸入哮喘缓解剂的儿童。应为他们提供合适的注射型流感疫苗，以避免延迟获得保护
- 因
 - 哮喘或
 - 鸡蛋过敏性休克而需要重症监护的儿童，建议这两类儿童寻求专科医生的建议，并可能会建议他们在医院接种鼻喷疫苗
- 患有疾病或正在接受治疗而严重削弱其免疫系统，或家中有人因严重免疫抑制（如骨髓移植）而需要隔离
- 对疫苗的任何其他成分过敏¹
- 患有需要水杨酸盐治疗的疾病

此外，接种过鼻喷疫苗的儿童在接种疫苗后约两周内应避免与免疫系统严重削弱的人（例如刚接受骨髓移植的人）密切接触，因为有极小的可能性疫苗病毒可能会传染给他们。如果此人是家庭成员，则应提供儿童注射型疫苗（见上文）。

[1] 请参阅网站 www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc 查看疫苗成分列表

鼻喷疫苗是否含有源于猪的明胶（猪明胶）？

是的。鼻喷疫苗含有少量经过高度加工的明胶（猪明胶），这种明胶用于多种基本药物。明胶有助于保持弱化疫苗里的病毒稳定，从而使疫苗能够正常运作。

鼻喷疫苗接种方便且无痛。每个接种鼻喷疫苗的孩子都能获得最佳的流感防护。它也被认为是减少流感传播的最佳方法。这样，儿童可以互相保护，并保护其他可能易患流感的人。对于那些可能不接受在医疗产品中使用猪明胶的人，可以选择注射型流感疫苗作为替代方案。

会有副作用吗？

鼻喷疫苗的副作用通常包括流鼻涕或鼻塞、头痛、疲倦和食欲不振。接种注射型疫苗的人在注射后一两天内可能会出现手臂疼痛、低烧和肌肉酸痛。两种疫苗的严重副作用并不常见。

流感疫苗能完全保护我吗？

流感疫苗的有效性每年都会有所不同，这取决于流感病毒株与疫苗中所含病毒的匹配程度。由于流感病毒每年都会发生变化，因此存在疫苗与流行病毒不匹配的风险。即使疫苗不完全匹配，通常也会提供一些保护。严重不匹配的情况并不常见。

我能得到多长时间的保护？

疫苗应该在整個流感季节都能提供保护。

我现在需要做什么？

如果您属于本传单中提到的群体之一，接种流感疫苗很重要。

请咨询您的全科医生或诊所护士，或者您当地的药剂师，预约接种疫苗。对于孕妇，疫苗也可通过产科服务获得。流感疫苗是免费的。

希望保护员工免受流感侵害的组织（除非他们患有第4页列出的疾病）需要通过其职业健康部门安排接种疫苗。这些疫苗不能通过NHS得到，必须由雇主支付费用。

如果您是前线卫生或社会护理工作者，请了解您的工作场所为提供流感疫苗接种做出了哪些安排。获得保护很重要。一些无法通过职业健康计划接种疫苗的社会护理工作者可以通过NHS从他们的全科医生或药房获得疫苗。



建议接种流感疫苗的人群总结

- 65岁及以上的所有人
- 患有第4页所列疾病的65岁以下所有人，包括6个月以上的儿童和婴儿
- 处于任何怀孕阶段的所有孕妇
- 所有2岁和3岁儿童（前提是他们在秋季开始接种流感疫苗之前的8月31日年满2岁或3岁）
- 所有小学生
- 部分中学生儿童
- 所有住家或护理院的人
- 所有领取看护者津贴（carer's allowance）的人，或老年人或残疾人的主要照顾者
- 所有一线卫生和社会护理人员

有关流感疫苗接种的建议和信息，请咨询您的全科医生、诊所护士、药剂师或学校免疫接种团队。

最好在秋季或初冬流感发病率上升之前接种流感疫苗。请记住，您每年都需要接种疫苗，所以不要以为去年接种过一次疫苗就一定能够得到保护。

**要检查您是否符合资格，
请访问 [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)。**

