

# 流感疫苗接種

## 誰應該接種以及原因

2023年冬季至2024年

包括針對家長和孕婦的資訊



Flu mmunisation

Helping to protect people, every winter

本傳單解釋了您能如何幫助自己和您的子女在即將到來的冬季預防流感，以及為什麼流感高風險人群每年接種免費疫苗非常重要。

## 什麼是流感？它不就是重感冒嗎？

流感每年都會發生，通常是在冬季，這就是為什麼它有時被稱為季節性流感。這是一種傳染性極強的疾病，症狀很快就會顯現。感冒的嚴重程度低很多，通常會逐漸出現鼻塞或流鼻涕以及喉嚨痛。一場嚴重的流感可能比重感冒更嚴重。

流感可能會導致發燒、極度疲勞、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，但對於某些人而言，這種疾病可能會導致住院、永久殘障甚至死亡。



**流感疫苗有助於  
預防主要類型的  
流感病毒傳播**



## 流感是由什麼原因導致？

---

流感是由感染氣管和肺部的流感病毒所致。由於它是由病毒而非細菌導致，因此抗生素無法治療它。然而，若因感染流感而引起併發症，則可能需要使用抗生素。

## 您如何會感染到流感？

---

當感染者咳嗽或打噴嚏時，流感病毒可能會被其他人吸入，或者可能經接觸附著病毒的表面而被感染。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），從而防止病毒傳播，並且可以經常洗手或使用洗手凝膠來降低感染病毒的風險。

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。

## 我們如何獲得針對流感的保護？

---

流感是不可預測的。接種流感疫苗可提供最佳保護。流感病毒有不同的毒株。在流感季節之前，最有可能引起疾病的毒株就已被識別出來。然後會製造出盡可能與其匹配的疫苗。即使疫苗與毒株不完全匹配，它通常也能提供一定程度的保護。

疫苗在秋季接種，最好在流感開始傳播之前。

## 流感有什麼危害？

---

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。在最糟糕的情況下，流感可能會導致住院，甚至死亡。

有些人更容易受到流感的影響。對他們而言，流感可能會增加患支氣管炎和肺炎等更嚴重疾病的風險，或者可能使現有的病情更加惡化。

## 我是否有更高的風險會受到流感影響？

流感可能會影響任何人，但如果您患有某種長期病症，即使病情得到很好的控制並且您通常感覺良好，流感的影響也可能會使病情惡化。如果您屬於以下情況，您應該接種免費的流感疫苗：

- 正在懷孕

或患有長期病症，例如：

- 心臟有問題
- 胸部不適或嚴重的呼吸困難，包括支氣管炎、肺氣腫或哮喘患者（需要類固醇吸入器或藥片）
- 腎臟疾病
- 由於疾病或治療（例如類固醇藥物或癌症治療）而免疫力降低
- 肝病
- 曾患中風或短暫性腦缺血發作（TIA）
- 糖尿病
- 一些神經系統疾病，例如 多發性硬化症（MS）或腦癱
- 學習障礙
- 脾臟有問題，例如：鎌狀細胞病，或者您的脾臟已被切除
- 或嚴重超重（BMI 40及以上）

這份病症清單並不涵蓋所有情況。這始終需要取決於臨床判斷。您的全科醫生（GP）可以對您進行評估，考慮流感使您可能患有的任何現有疾病惡化的風險，以及流感本身導致嚴重疾病的風險。

請訪問 [nhs.uk/flujab](https://nhs.uk/flujab) 了解更多資訊



## 誰應該考慮接種流感疫苗？

所有患有第4頁所列的任何病症的人，或屬於以下情況的人：

- 65歲或以上
- 正在懷孕（見下一節）
- 某些年齡的兒童（見第7頁）
- 住在住宿照顧機構或護養院
- 長者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
- 一線衛生或社會關懷工作者

要查看您何時符合資格，請訪問  
[nhs.uk/flujab](https://nhs.uk/flujab)



# 針對孕婦的流感疫苗接種

## 我懷孕了。我今年需要接種流感疫苗嗎？

是的。懷孕會改變身體應對流感等感染的方式。感染流感會增加孕婦及其嬰兒需要深切治療的機會。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，流感疫苗可以在懷孕的任何階段安全地接種。

孕婦受益於流感疫苗接種，因為它可以：

- 降低發生肺炎等嚴重並發症的風險，特別是在懷孕後期
- 降低母親或嬰兒需要深切治療的風險
- 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，我想我可能感染了流感。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絡，因為如果您確實患有流感，有處方藥可能會有所幫助（或降低並發症的風險），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的流感疫苗，或者也可以從藥劑師或助產士處獲得。



## 我的子女怎麼辦？他們需要接種疫苗嗎？

會向以下兒童提供流感疫苗：

- 年齡6個月以上且患有特定病症的
- 在8月31日時所有2歲和3歲的兒童
- 所有小學學齡的兒童
- 一些中學學齡的兒童（7至11年級）

如果您的子女年齡超過6個月，並且患有第4頁所列的病症之一，則他們應該每年接種流感疫苗。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惡化。有關您的子女在流感季開始之前接種流感疫苗的情況，請與您的全科醫生討論。

2歲和3歲的兒童將在全科醫生診所接種疫苗，通常由執業護士操作。

學齡兒童將在學校接種流感疫苗，也可以在社區診所接種疫苗。這是為了幫助保護他們免受流感的侵害，並有助於減少向其他兒童及其父母和祖父母傳播疾病。這將幫助您避免因流感或照顧患有流感的子女而誤工。

如果您的子女患有某種使他們更容易感染流感的病症，並且正處於學齡，您可以選擇讓他們在學校或是在全科醫生診所接種疫苗（視您的偏好而定）。對於大多數兒童而言，疫苗將以噴霧形式噴入每個鼻孔。這是一個非常快速且無痛的過程。

流感疫苗對年齡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。

**有關兒童和流感疫苗接種的更多資訊，請參閱NHS網站上的資訊：[nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu)。**

## 我去年接種了流感疫苗。今年我還需要再接種一次嗎？

---

是的；從一個冬天到下一個冬天，流感病毒可能會發生改變。每年冬天都會更新流感疫苗，以預防最有可能流行的流感病毒株。因此，我們強烈建議即使您去年接種過疫苗，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。

## 我認為我已經感染過流感，我還需要接種疫苗嗎？

---

是的；疫苗仍然有助於保護您。其他病毒可能會給您帶來類似流感的症狀，或者您可能已感染過流感，但由於流感病毒的類型不止一種，即使您認為自己已患過流感，您仍然應該接種疫苗。

## 我應該接種哪種類型的流感疫苗？

---

流感疫苗有多種類型。我們將為您提供最適合您的一種。大多數兒童以鼻噴霧劑的形式接種疫苗，成人則以注射形式接種疫苗。這些疫苗都不會導致流感。

如果您的子女年齡在6個月至2歲之間，並屬於流感高危人群，則將向其提供注射型流感疫苗，因為不建議2歲以下的兒童使用鼻噴霧劑。對於一些2歲以上並屬高危人群的兒童，如果鼻噴霧疫苗不適合，也需要注射疫苗。

## 流感疫苗可以與其他疫苗同時接種嗎？

---

是的。流感疫苗可以與所有常規疫苗同時接種。如果您或您的子女患有感冒等小病，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。



## 有哪些人不應該接種疫苗？

---

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會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 - 請諮詢您的全科醫生。如果您發燒了，可能會推遲到等您病情好轉再接種疫苗。

## 關於鼻噴霧劑呢？有沒有兒童不能使用的？

---

如果兒童出現以下情況，則可能無法接種鼻疫苗：

- 目前有喘息或在過去72小時內曾有喘息，包括那些需要額外吸入哮喘緩解吸入器的人。應為他們提供合適的注射型流感疫苗，以避免延誤保護力
- 曾由於
  - 哮喘或
  - 雞蛋過敏性過敏反應而需要深切治療建議這兩類兒童尋求專家的建議，並可能會建議在醫院接種鼻疫苗
- 因患有某種疾病或正在接受治療而嚴重削弱免疫系統，或者家中有人因為免疫系統嚴重受到抑製而需要隔離（例如接受骨髓移植後）
- 對疫苗的任何其他成分過敏<sup>1</sup>
- 患有需要水楊酸鹽治療的疾病

此外，接種過鼻噴霧劑疫苗的兒童應在接種疫苗後約兩週內避免與免疫系統嚴重削弱的人（例如剛進行骨髓移植的人）密切接觸，因為有極小的可能會將疫苗病毒傳染給他們。如果此人是家庭成員，則應為兒童提供注射疫苗（見上文）。

---

[1]有關疫苗成分列表，請訪問網站 [www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil)

## 鼻疫苗是否含有來自豬的明膠（豬明膠）？

---

是的。鼻疫苗含有微量的高度加工形式的明膠（豬明膠），該明膠用於多種基本藥物中。明膠有助於保持弱化疫苗病毒的穩定，使疫苗能夠正常發揮作用。

接種鼻疫苗是簡單且無痛的。每個接種鼻噴霧疫苗的兒童都能獲得針對流感的最佳保護。它也被視為減少流感傳播的最佳方法。透過接種，兒童們就能互相保護，同時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，可以選擇注射型流感疫苗。您應該與您的護士、醫生或學齡免疫團隊討論您的選擇。

## 我會獲得任何副作用嗎？

---

鼻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。這兩種疫苗的嚴重副作用並不常見。

## 流感疫苗能完全保護我嗎？

---

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毒株與疫苗中所含流感毒株的匹配程度。由於流感病毒每年都會發生變化，因此存在疫苗與正在流行的病毒不匹配的風險。即使疫苗不是完美匹配，它通常也會提供一些保護。重大的不匹配並不經常發生。

## 我會受到保護多久？

---

該疫苗應在整個當前流感季提供保護。

## 我現在需要做什麼？

---

如果您屬於本傳單中提到的人群之一，則接種流感疫苗就很重要。

請諮詢您的全科醫生或執業護士，或者您當地的藥劑師，以預約疫苗接種。對於孕婦，或許也可以透過產科服務接種疫苗。流感疫苗是免費的。

希望保護員工免受流感侵害的組織（除非他們是風險人群）需要安排由其職業健康部門接種疫苗。國民保健服務（NHS）不提供這些疫苗接種，必須由雇主支付費用。

如果您是一線衛生或社會關懷工作者，請了解您的工作場所為提供流感疫苗接種做了哪些安排。您受到保護很重要。一些無法透過職業健康計劃獲得疫苗的社會關懷工作者可以透過 NHS 從他們的全科醫生或藥房獲得疫苗。



# 總結那些被建議接種流感疫苗的人

- 65歲及以上的所有人
- 所有65歲以下且患有第4頁所列病症的人士，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歲的兒童（前提是他們在秋季開始接種流感疫苗之前的8月31日年齡為2歲或3歲）
- 所有小學的兒童
- 一些中學的學齡兒童（7至11年級）
- 每個住在住宿照顧機構或護養院的人
- 每個領取照顧者津貼（carer's allowance）的人，或者是長者或殘障人士的主要照顧者
- 所有與因疾病或治療而免疫力降低的人同住的人
- 所有一線衛生和社會關懷工作者

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

若想檢查您是否符合資格，請訪問 [nhs.uk/flujab](https://nhs.uk/flujab)。



UK Health Security Agency

© Crown copyright 2023. 1p 400k Sept 2022 (APS)

Product code: F23MW1CT. UK Health Security Gateway number: 2023-205 Chinese (traditional)