



Public Health
England

NHS

2019/2020冬季

疫苗

流感接種

誰該接種流感疫苗和為什麼？

包括兒童和孕婦的資訊



**HELP US
HELP YOU**

STAY WELL THIS WINTER

Flu **i**mmunisation

在每個冬季幫助人們預防流感

本冊介紹如何在這個即將到來的冬季幫助保護自己和孩子免受流感病毒侵害，以及為什麼因患流感而風險增大的人士每年免費接種流感疫苗尤其重要。

什麼是流行性感冒(流感)? 會不會只是重感冒?

流感每年都會爆發，通常在冬季，這就是為什麼它有時被稱為季節性流感。它是一種傳染性很強的疾病，其症狀很快就會出現。感冒沒來得那麼嚴重，並且通常會因悶熱或流鼻涕和喉嚨痛而逐漸開始。一場大流感可能比重感冒來得更嚴重。

流感最常見的症狀是發燒、發冷、頭痛、關節和肌肉疼痛，以及極度疲倦。健康的人士通常會在兩到七天內康復，但對於某些人來說，這種疾病會導致入院留醫，永久失能甚至死亡。



什麼導致流感？

流感是由流感病毒引起的，可感染氣管和肺部。而且，由於它是由病毒而不是細菌引起的，抗生素不能治愈它。但是，如果因流感而出現並發症，可能需要服用抗生素。

你如何感染上流感？


當感染者咳嗽或打噴嚏時，將帶病毒的飛沫噴灑到空氣中時。然後這些飛沫會被其他人吸入，或者他們會通過接觸飛沫污染的表面感染上流感。當你咳嗽或打噴嚏時，你可以通過遮住口鼻來防止病毒的傳播，亦可以經常洗手或使用護手免洗凝膠來降低感染病毒的風險。

但是，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流感疫苗。

我們如何預防流感？

流感是不可預測的。流感疫苗可針對可導致嚴重疾病的病毒提供最佳防護。在流感季節之前確定最可能引起流感的病毒，然後使疫苗株盡可能地匹配流行病毒株。

理想情況下，應在秋季接種流感疫苗，既在流感開始蔓延之前。在過去十年中，疫苗株通常與流行病毒株匹配良好。



感疫苗有助於防止主要類型的流感病毒傳播

流感有什麼危害？

人們有時認為感冒等同於流感，但流感通常比感冒來得更嚴重，你可能需要在床上休息幾天。

有些人更容易受到流感的影響。對他們來說，它可能會增加患上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惡化。在最壞的情況下，流感可能導致入院留醫，甚至死亡。

我是否因流感的影響風險增大？

流感可以影響任何人，但如果你長期患病，即使您對病情予以良好管理（且通常感覺良好），流感的影響可能會使病情更嚴重。如果你有以下情況，你應免費接種流感疫苗：

- 懷孕

或長期患病，例如：

- 心臟病
- 胸病或呼吸困難，包括支氣管炎、肺氣腫或嚴重哮喘
- 腎病
- 因疾病或治療（如類固醇藥物或癌症治療）而免疫力低下
- 肝病
- 中風或暫時性腦缺血（TIA）
- 糖尿病
- 神經系統疾病，例如多發性硬化症、大腦麻痺或學習障礙
- 脾臟出現問題，例如鐮刀型紅血球疾病，或脾臟已被切除
- 體重過重（BMI為40及以上）

以上列表僅供參考之用，並不能明確地判斷你是否需要接種流感疫苗。這始終取決於臨床判斷的最終結果。你的家庭醫生會對你進行評估，考慮到你可能因流感而使任何你已患上的潛在疾病變得更嚴重的風險，以及你因流感本身而患上嚴重疾病的風險。

誰應考慮接種流感疫苗？

有健康問題(列於第4頁)的所有人士,或是:

- 65或以上的人士
- 居於安老院舍或小型私人醫院的人士
- 長者或殘疾人士的主要照顧者
- 免疫功能低下的家庭接觸者
- 前線衛生保健或社會護理工作者
- 孕婦(見下一節)
- 適齡兒童
(見第7-8頁)

通過接種流感疫苗,有償和無償護理人員將減少感染流感的機會並將其傳播給他們所照顧的人。

然後他們可以繼續幫助他們所照顧的人。



流感疫苗適合 孕婦接種



我懷孕了。今年我需要接種流感疫苗嗎？

需要。所有孕婦都應接種流感疫苗來保護自己和嬰兒。從受孕開始，可以在懷孕的任何階段安全地接種流感疫苗。

孕婦從流感疫苗中受益，因為它將：

- 降低肺炎等嚴重並發症的風險，特別是在孕晚期
- 低流產或嬰兒出生過早或出生體重低的風
- 幫助保護嬰兒，因在生命的最初幾個月內繼續對流感有一定的免疫力
- 減少母親將流感病毒傳染給初生嬰兒的機會

我懷孕了且我認為我得流感了。我該怎麼辦？

如果你有流感症狀，你應立即與您的醫生聯繫，因為如果你確實患有流感，可以使用處方藥來幫助（或降低並發症的風險），但需要在症狀出現後儘快服用。

你可從家庭醫生那裡獲得免費接種流感疫苗，也可從藥劑師或助產士那裡獲得。

我去年接種了流感疫苗。今年我還需要另一劑嗎？

需要；每個冬季的流感疫苗都有助於保護免受可能存在的流感病毒株的感染，並且可能與去年流行病毒株有所不同。

出於此原因，我們強烈建議，即使你去年接種了，你今年應再次接種流感疫苗。此外，流感疫苗的保護效果可能只持續約六個月，因此你應在每個流感季節接種流感疫苗。

我認為我已患上流感，我需要接種流感疫苗嗎？

需要；其他病毒可以帶來類似流感的症狀，或者你可能患有流感但是因為有多種類型的流感病毒，即使你認為自己患有流感，你仍應該接種流感疫苗。

我的孩子呢？他們需要接種流感疫苗嗎？

如果6個月以上的嬰兒患有第4頁列出的疾病之一，則他們應接種流感疫苗。所有這些嬰兒如果感染流感，就更有可能患上嚴重疾病，並且可能使他們現有的病情惡化。在流感季節開始前，與你的家庭醫生討論你孩子接種流感疫苗的情況。

6個月以下的嬰兒對接種流感疫苗的免疫反應不佳，因此不建議接種。這就是孕婦接種流感疫苗很重要的原因 - 他們會向嬰兒傳遞一些免疫力，並會在他們生命的最初幾個月提供全程保護。

其他一些群組的兒童也獲免費接種流感疫苗。這有助於保護他們免受流感的侵害，並幫助減少其傳播給其他兒童（包括他們的兄弟姐妹，以及他們的父母和祖父母）。這將有助於你避免因流感或照顧患流感的孩子而需要請假。

今年免費獲接種流感疫苗的兒童有：

- 截至2019年8月31日之前，所有年滿兩歲和三歲兒童¹
- 所有小學學齡兒童²

兩歲和三歲的兒童通常在會診時由執業護士接種流感疫苗。幾乎所有小學學齡兒童都將在學校獲免費接種流感疫苗。對於大多數兒童，只須將噴咀放於鼻孔內，便能簡單地將疫苗噴入鼻腔內。它是一種快速無痛的過程。

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

我應接種哪種類型的流感疫苗？

流感疫苗有幾種類型。根據你的年齡，你將獲得對你最有效的疫苗接種，如下：

- 符合條件的群組中2至17歲的兒童獲得注射減毒四價疫苗 (LAIV)，是一種噴鼻式疫苗
- 年齡介於18至64歲之間的成年人 (包括孕婦，或由於長期健康狀況使患流感風險增大的人士) 可獲得四價注射疫苗。所提供的流感疫苗是基於雞蛋或細胞 (QIVe或QIVc) 培養的 - 兩者都被認為同樣有效
- 65歲及以上的成年人將獲得基於雞蛋 (aTIV) 培養的佐劑三價注射疫苗或基於細胞培養的四價注射疫苗 (QIVc)。兩種疫苗都被認為具有相同效應

如果你的孩子年齡介於6個月至2歲之間並且處於高風險流感群組，則他們將獲得注射流感疫苗，因為噴鼻式疫苗未獲許可供2歲以下的兒童使用。若四價流感減毒活疫苗不適合一些處於高風險群組的2歲以上兒童，則他們也需要通過皮膚注射疫苗。

流感疫苗能否與其他疫苗在我的孩子身上同時接種？

可以。流感疫苗可以與所有兒童常規免疫使用的疫苗同時接種。如果你的孩子患有感冒等輕微疾病，可以繼續接種流感疫苗，但如果你的孩子患有導致發燒的疾病，可能需要暫緩接種流感疫苗。

[1]即2015年9月1日至2017年8月31日期間出生

[2]即2008年9月1日至2015年8月31日期間出生

有誰不宜接種流感疫苗嗎？

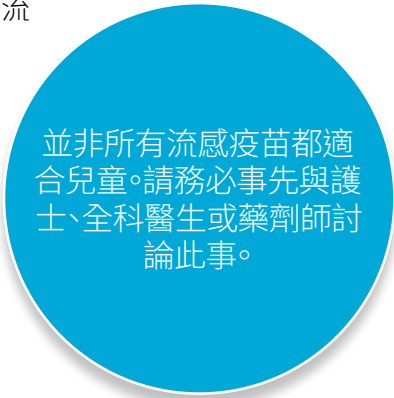
幾乎每個人都可以接種流感疫苗，但如果你對流感疫苗或其任何成分有嚴重過敏，則不應接種流感疫苗。如果你對雞蛋過敏或患有削弱免疫系統的疾病，你可能無法接種某些類型的流感疫苗 - 請諮詢你的家庭醫生。如果你在接種當日發高燒，可延遲至病癒後才接種疫苗。

我的孩子呢？

如果有以下情況，兒童可能無法接種噴鼻式流感疫苗：

- 目前有喘息或在過去72小時內有喘息，應向他們提供合適的流感預防針，避免延誤保護的最佳時機
- 基於以下健康問題，需要特別護理
 - 哮喘或³
 - 對雞蛋有全身性過敏反應³
- 有健康問題或正在接受治療，可嚴重削弱其免疫系統或使家中有人需要隔離，因為他們受到嚴重的免疫抑制
- 對流感疫苗的任何其他成分過敏⁴

此外，通過噴鼻式流感疫苗接種的兒童應在疫苗接種後大約兩週內避免與免疫系統嚴重削弱的人密切接觸，因為疫苗病毒傳播給他們的可能性極小。



並非所有流感疫苗都適合兒童。請務必事先與護士、全科醫生或藥劑師討論此事。

[3] 這兩組兒童獲建議諮詢專科醫生的意見，並可能需要在醫院接種噴鼻式流感疫苗

[4] 請瀏覽網站 <http://xpil.medicines.org.uk> 並在搜索框中輸入Fluenz Tetra以獲取流感疫苗的組成表

噴鼻式流感疫苗是否含有來自豬(豬明膠)的明膠?

有。噴鼻式流感疫苗含有經高度加工的明膠(豬明膠)，可用於許多基本藥物。明膠有助於保持流感疫苗病毒穩定，從而使疫苗提供最佳的抗流感保護效果。

我的孩子不能注射不含明膠的流感疫苗嗎?

噴鼻式流感疫苗提供良好的抗流感保護效果，特別是在兒童中。它還降低了例如年齡太小而無法接種流感疫苗的新生兒以及可能更容易感染流感並發症的其他家庭成員(例如祖父母)的風險。

作為該計劃的一部分，我們不會為健康兒童免費注射流感預防針。但是，如果你的孩子由於一種或多種健康狀況或治療而患流感的風險增大且無法接種噴鼻式流感疫苗，則他們應通過皮膚注射流感疫苗。

一些信仰團體接受在醫療產品中使用豬明膠 - 當然，最後決定取決於你。有關豬明膠和噴鼻式流感疫苗的更多資訊，請參閱：
nhs.uk/child-flu-FAQ

我會有什麼樣的副作用?

噴鼻式流感疫苗的副作用通常包括流鼻涕或鼻塞、頭痛、疲倦和有些食慾不振。注射流感疫苗的人士可能會在注射部位感到疼痛，在接種疫苗後一兩天內會出現陰熱和肌肉酸痛。任何一種流感疫苗的嚴重副作用都不常見。



流感疫苗會完全保護我免受病毒感染嗎？

由於流感病毒每年都會發生變化，因此疫苗株總是存在與流行病毒株不匹配的風險。在過去十年中，疫苗株通常與流行病毒株匹配良好。

我會受到多長時間的保護？

流感疫苗應在整個2019/20流感季節提供全程保護。

我現在該做什麼？

如果你屬於本冊中提及的其中一個群組，接種流感疫苗尤其重要。

與你的全科醫生或執業護士或當地藥劑師聯繫，提前預約、安排接種並獲得最佳的保護效果。對於孕婦，流感疫苗也可通過產科服務處獲得。免費接種流感疫苗。所以預約接種流感疫苗。

希望保護員工免受流感侵害（除非他們有風險）的組織需要通過職業衛生部為員工接種流感疫苗做出安排。流感疫苗接種的費用不在國民保健署的免費醫療服務項目內，必須由雇主支付。

如果你是一名前綫健康或社會護理工作者，請瞭解你的工作場所為提供流感疫苗接種所做的安排。你得到保護而免受流感病毒感染很重要。



建議 接種 流感疫苗的人士 的總結

- 65歲及以上的所有人
- 65歲以下並有健康狀況(列於第4頁)的所有人,包括6個月以上的兒童和嬰兒
- 處在孕期任何階段的孕婦
- 所有兩歲和三歲的兒童(如果他們在當前的流感季節8月31日年滿兩歲或三歲)
- 小學所有兒童
- 居於安老院舍或小型私人醫院的所有長者
- 照護長者或殘疾人士的每名工作者
- 任何免疫功能低下的家庭接觸者
- 所有前線保健和社會護理工作者

有關流感疫苗接種的建議和資訊,請諮詢你的全科醫生、執業護士或藥劑師。



在任何流感爆發之前,最好在秋季接種流感疫苗。請記住,你每年都需要接種流感疫苗,所以不要以為你去年打了一劑就會終身受到保護免受病毒感染。

www.nhs.uk/flujab

