



Public Health
England

NHS

2019-2020 年冬季

流感疫苗接种

哪些人应该接种, 为什么要接种

包括面向儿童和孕妇的信息



**HELP US
HELP YOU**

STAY WELL THIS WINTER

Flu **i**mmunisation

每年冬天帮助人们预防流感

本手册介绍了您在今年冬季可以如何保护自己和孩子免受流感侵害, 以及为什么流感高危人群每年免费接种流感疫苗非常重要。

什么是流感? 流感是否只是重感冒?

流感每年都会发生, 通常是在冬季, 因此有时称为季节性流感。这是一种传染性极高的疾病, 其症状会很快出现。普通感冒的症状则没有这么严重, 最初通常是喉咙痛、鼻子堵塞或流鼻涕, 而且是缓慢发展。严重流感会比重感冒更糟糕。

流感最常见的症状是发烧、发冷、头痛、关节和肌肉酸痛以及极度疲倦。健康者通常会在两到七天内康复, 但对于某些人群来说, 流感可能会导致住院、永久性残疾甚至死亡。




什么导致流感？

流感是由侵染气管和肺部的流感病毒导致的。由于其病因是病毒而不是细菌，抗生素难以奏效。但如果流感带来并发症，就可能需要使用抗生素。

人们是如何患上流感的？

已经感染流感病毒的人在咳嗽或打喷嚏时，会通过飞沫将流感病毒广泛传播到四周。然后这些飞沫可能会被其他人吸入，接触飞沫沉降的表面也可能感染病毒。当您咳嗽或打喷嚏时，可以通过遮掩口鼻来防止病毒传播，您可以通过经常洗手或使用免洗凝胶来降低感染病毒的风险。

但是，避免感染和传播流感病毒的最佳途径是在流感季节开始之前接种疫苗。



流感疫苗帮助
预防主要类型
的流感病毒。

我们如何预防流感？

流感是不可预测的。疫苗能够最好地防范可导致严重疾病的病毒。我们在流感季节之前确定最可能引起流感的病毒，然后制造出尽可能地与之匹配的疫苗。

理想做法是在流感开始流行前的秋季接种疫苗。在过去十年，疫苗总体上都能与流行菌株很好地匹配。

流感有什么危害？

人们有时认为重感冒是流感，但流感通常会比普通感冒更糟糕，患者可能需要卧床休息几天。

有些人更易受到流感的伤害。流感会增大他们患上支气管炎和肺炎等更严重疾病或者现有病情恶化的风险。在最糟糕的情况下，流感可能导致患者住院甚至死亡。

我是否属于流感高危人群？

流感可以影响任何人。但如果您有长期病症，即便该病症得到很好治疗而且您通常感觉良好，您的病情仍会因感染流感而变差。如果您属于以下情况，应接种免费流感疫苗：

- 怀孕

或者有长期病症，例如：

- 心脏有问题
- 胸部不适或呼吸困难，包括支气管炎、肺气肿或严重哮喘
- 患有肾病
- 因疾病或治疗（如类固醇药物或癌症治疗）而免疫力降低
- 患有肝病
- 曾出现中风或短暂性脑缺血发作（TIA）
- 患有糖尿病
- 患有神经系统疾病，如多发性硬化症（MS）、大脑 麻痹或学习障碍
- 脾脏存在问题，如患有镰状细胞病，或者脾脏被移除
- 严重超重（BMI 达到 40 及以上）

这个病症列表并非详尽无遗。实际情况需要临床判断。您的全科医生可以对您进行评估，以考虑流感导致现有疾病恶化的风险，以及流感本身导致您发生严重疾病的风险。

哪些人应该考虑接种流感疫苗？

具有第 4 页所列病症的所有人，或者符合以下条件的人：

- 年龄在 65 岁或以上
- 住在养老院或疗养院
- 老年人或残疾人的主要护理者
- 家中与免疫功能低下者接触的人员
- 一线医疗或社会护理工作者
- 怀孕(见下节)
- 特定年龄段的儿童
(见第 7-8 页)

通过接种疫苗，可以极大地减小有偿和无偿护理人员感染流感并将其传播给护理对象的概率。

然后他们可以继续帮助护理对象。



孕妇接种流感疫苗



我怀孕了。我今年是否需要接种流感疫苗？

是。所有孕妇都应接种流感疫苗来保护自己 and 婴儿。从受孕开始，在妊娠的任何阶段都可以安全地接种流感疫苗。

孕妇可从接种流感疫苗中获得很多好处，因为流感疫苗能够：

- 降低患上肺炎等严重流感并发症的风险，特别是在妊娠后期
- 降低流产、婴儿出生过早或出生体重低的风险
- 让婴儿在出生后的最初几个月内继续对流感有一定的免疫力
- 减小母亲将流感传染给新生儿的概率

我怀孕了，我想我可能已经患上了流感。我该怎么办？

如果您有流感症状，应立即咨询医生。如果您确实患有流感，可以服用处方药来治疗（或降低并发症风险），但这些药物需要在流感症状出现后尽快服用。

您可以从全科医生那里免费接种流感疫苗，您的药剂师或助产士也可以为您接种。

我去年接种了流感疫苗。今年是否还需要接种？

需要。每个冬季的流感疫苗都是有针对性地预防最可能出现的流感病毒菌株，而且这些菌株可能与去年传播的菌株有所不同。

有鉴于此，即使您去年接种了疫苗，我们仍强烈建议您今年再次接种疫苗。此外，流感疫苗提供的保护可能只持续约六个月，因此您应该在每个流感季节均接种流感疫苗。

我想我已经得过流感，是否还需要接种疫苗？

需要。其他病毒可带来类似流感的症状。您可能曾经得过流感，但因为流感病毒有许多类型，您仍应接种流感疫苗。

我的孩子呢？他们是否需要接种疫苗？

如果您的孩子已出生 6 个月以上且具有第 4 页列出的病症之一，他们也应该接种流感疫苗。如果这些孩子感染流感，将更有可能出现严重症状，而且现有病情会恶化。请在流感季节开始前与全科医生讨论为您的孩子接种流感疫苗。

流感疫苗对于 6 个月以下的婴儿效果不佳，不建议接种。孕妇接种流感疫苗也因此变得非常重要：她们可以向婴儿输送一些免疫能力，在婴儿出生后的最初几个月仍能提供帮助。

其他一些儿童人群也可免费接种流感疫苗。这是为了帮助保护他们免受流感侵害，并减少流感病毒传播给其他儿童（包括他们的兄弟姐妹），以及他们的父母和祖父母。这将帮助您避免因患流感或照顾患流感的孩子而无法上班。

今年应接种疫苗的儿童人群包括：

- 在 2019 年 8 月 31 日满两岁和三岁的所有儿童¹
- 所有小学学龄儿童²

[1] 即 2015 年 9 月 1 日至 2017 年 8 月 31 日出生

[2] 即 2008 年 9 月 1 日至 2015 年 8 月 31 日出生

两岁和三岁的儿童通常由执业护士在全科诊所接种疫苗。几乎所有小学学龄儿童都将在学校接种流感疫苗。对于大多数儿童，将通过将疫苗喷入每个鼻孔来完成接种。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：[nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu)。

我应该接种哪种类型的流感疫苗？

流感疫苗分为几种类型。我们将根据您的年龄为您提供最有效的疫苗，具体如下：

- 符合条件人群中的 2 至 17 岁儿童以鼻喷方式接种减毒四价疫苗 (LAIV)
- 18 至 64 岁之间的已怀孕或因长期病症而流感高危的成年人注射四价疫苗。所提供的疫苗将采用鸡蛋或细胞 (QIVe 或 QIVc) 培育，两者被视为同样有效
- 65 岁及以上的成年人将注射采用鸡蛋培育的佐剂三价疫苗 (aTIV) 或细胞培育的四价疫苗 (QIVc)。这两种疫苗被视为同样有效

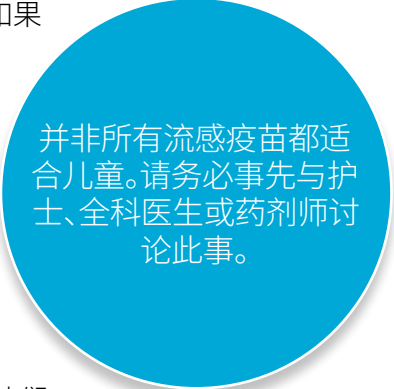
如果您的孩子年龄在 6 个月至 2 岁之间并且属于流感高危人群，我们将为他注射流感疫苗，因为鼻喷疫苗未被许可用于 2 岁以下儿童。对于属于流感高危人群的 2 岁以上儿童，如果减毒四价疫苗不适合他们，也需要注射疫苗。

我的孩子是否可以在接种其他疫苗的同时接种流感疫苗？

是。流感疫苗可以与所有常规儿童疫苗同时接种。如果您的孩子患有感冒等轻微疾病，可以继续接种流感疫苗，但如果您的孩子患有导致发烧的疾病，可能需要延迟接种流感疫苗。

是否有人不应接种流感疫苗？

几乎每个人都可以接种流感疫苗，但如果您对流感疫苗或其任何成分严重过敏，则不应接种。如果您对鸡蛋过敏或患有削弱免疫系统功能的疾病，您可能无法接种某些类型的流感疫苗，为此请咨询您的全科医生。如果您发烧，可能需要延迟接种流感疫苗，直到病情好转。



并非所有流感疫苗都适合儿童。请务必事先与护士、全科医生或药剂师讨论此事。

我的孩子是否也有限制？

如果存在以下情况，儿童可能无法接种鼻喷疫苗：

- 目前或在过去 72 小时内气喘，此时应为他们注射合适的流感疫苗以避免延误保护
- 因以下原因需要重症监护
 - 哮喘³
 - 鸡蛋过敏反应³
- 所患病症或正在进行的治疗严重削弱免疫系统，或者家中有人由于严重的免疫抑制而需要隔离
- 对疫苗的任何其他成分过敏⁴

此外，以鼻喷方式接种疫苗的儿童，应该在疫苗接种后大约两周内避免密切接触免疫系统严重削弱的人员，原因在于疫苗病毒会有极小概率传播给这些人员。

[3] 对于这两个年龄组的儿童，建议您寻求专科医生的建议，而且可能需要在医院接种鼻腔疫苗

[4] 请访问 <http://xpil.medicines.org.uk>，在输入框输入“Fluenz Tetra”来获取疫苗成分列表

鼻喷疫苗是否含有用猪皮生产的明胶(猪明胶)?

是。鼻喷疫苗含有高度加工形式的明胶(猪明胶),这种物质广泛用于众多基本药物。明胶有助于保持疫苗病毒稳定,实现最好的防流感效果。

我的孩子能否注射不含明胶的疫苗?

鼻喷疫苗可以很好地抵御流感,特别适合幼儿。鼻喷疫苗还降低了家中因年龄太小而不能接种流感疫苗的婴儿以及可能更容易受到流感并发症伤害的其他家庭成员(例如祖父母)的风险。

作为本计划的一部分,我们不为健康儿童提供注射疫苗。但是,如果您的孩子由于一种或多种病症或治疗而属于流感高危人群,且无法以鼻喷方式接种流感疫苗,我们会用注射方式为他接种流感疫苗。

一些信仰群体接受医疗产品中使用猪明胶——当然,一切由您决定。有关猪明胶和鼻喷流感疫苗的更多信息,请参见 nhs.uk/child-flu-FAQ。

流感疫苗会给我带来任何副作用吗?

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。以注射方式接种疫苗者可能会在注射部位感到疼痛,在接种疫苗后一两天内会出现低烧和肌肉酸痛。这两种疫苗的严重副作用都非常罕见。



流感疫苗是否能够完全保护我？

流感病毒每年都会发生变化, 因此总是存在疫苗与流行病毒不匹配的可能。在过去十年, 疫苗总体上都能与流行菌株很好地匹配。

我会受到多长时间的保护？

疫苗可在整个 2019/20 流感季节提供保护。

我现在需要做什么？

如果您属于本手册中提及的人群之一, 接种流感疫苗对您来说非常重要。

请与您的全科医生、执业护士或者当地药剂师联系, 预约接种时间并获得最佳保护。对于孕妇, 也可通过产科服务接种流感疫苗。流感疫苗是免费的。请完成预约来接种疫苗。

希望保护员工免患流感(除非他们不适合接种流感疫苗)的组织需要做出安排, 通过其职业健康部门接种流感疫苗。这些疫苗接种不属于 NHS 计划的覆盖范围, 必须由雇主付费。

如果您是一线医疗或社会护理工作者, 请了解您的工作场所的流感疫苗接种安排。受到疫苗保护对您来说非常重要。



建议接种流感疫苗的人群概述

- 65 岁及以上的所有人
- 65 岁以下患有第 4 页所列病症的所有人, 包括儿童和六个月以上的婴儿
- 在任何妊娠阶段的所有孕妇
- 所有 2 岁和 3 岁的儿童(在当前流感季节的 8 月 31 日年满两岁或三岁)
- 所有小学生
- 住在养老院或疗养院的所有人
- 护理老人或残疾人的所有人
- 家中与免疫功能低下者接触的人员
- 所有一线医疗或社会护理人员

有关流感疫苗接种的建议和信息, 请咨询您的全科医生、执业护士或药剂师。



最好是在任何流感爆发之前的秋季接种流感疫苗。请记住, 您每年都需要接种流感疫苗, 因此不要以为去年已经接种, 今年仍能获得保护。

www.nhs.uk/flujab

