

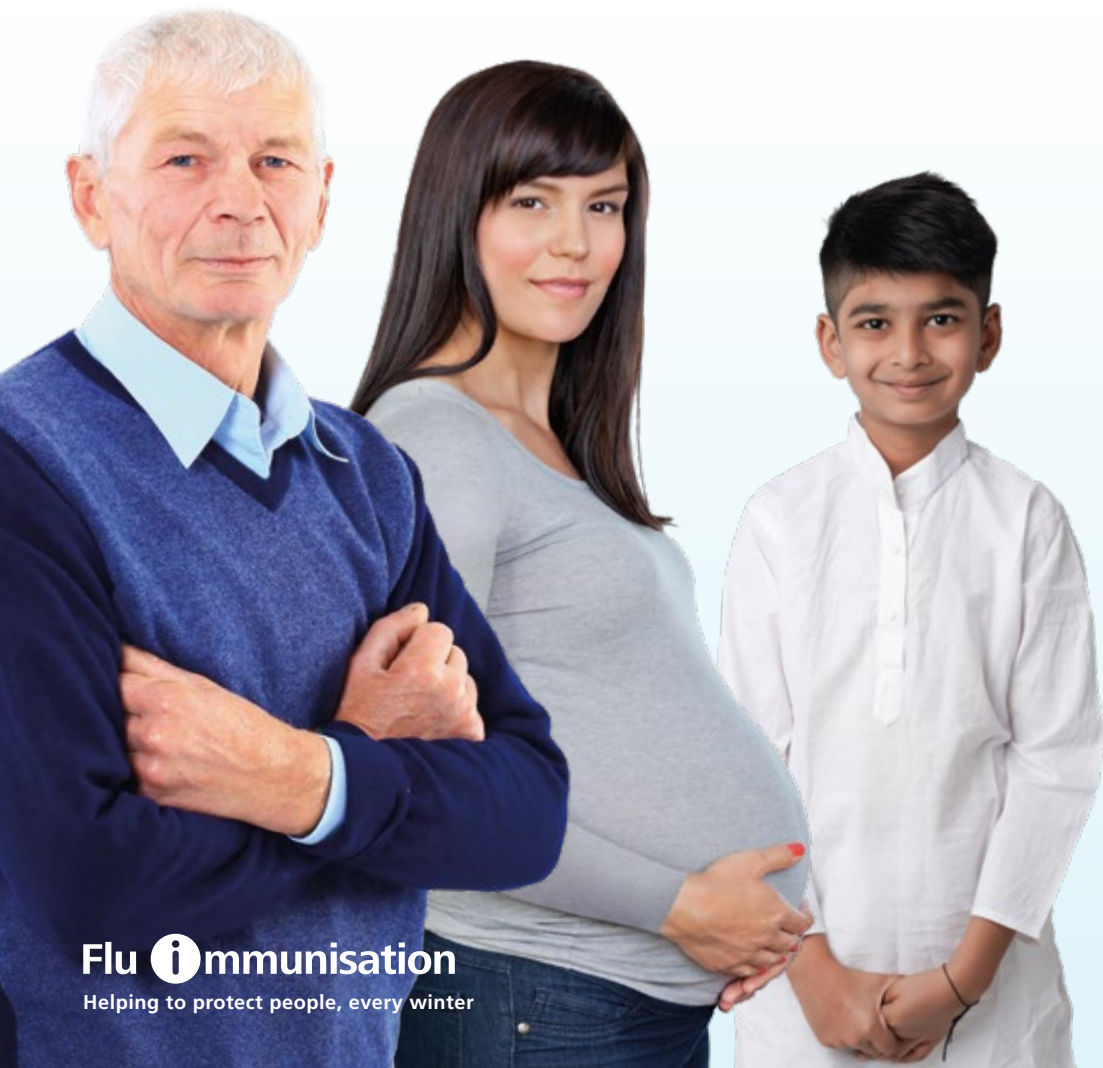
疫苗

2021至2022年冬季

流感接种

谁应该接种和为什么要接种

包括面向儿童和孕妇的信息



Flu mmunisation

Helping to protect people, every winter

本手册解释了您可以如何在这个冬天保护自己和孩子预防流感的方法，也解释了流感高危人群每年免费接种流感疫苗的重要性。

什么是流感？它不就是重感冒而已吗？

每年流感都会爆发，通常是在冬季，这就是为什么有时候称之为季节性流感。它是一种传染性极高、症状很快就会出现

的疾病。感冒来得没那么严重，而且通常会伴着鼻塞或流鼻涕和喉咙痛而慢慢开始。一场大流感可能比重感冒还要更严重。

流感最常见的症状是发烧、发冷、头痛、关节和肌肉酸痛、极度疲乏。健康的人通常会在两到七天内康复，但对某些人来说，流感可以导致送医治疗、永久残疾，甚至死亡。



什么引起流感？

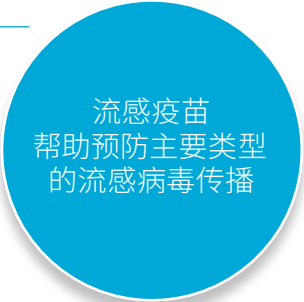
流感是由可以感染气管和肺部的流感病毒引起的。而且，由于它是由病毒而非细菌引起，抗生素不起作用。但是，如果因流感引起并发症，则有可能需要使用抗生素。

您如何感染上流感？

当流感感染者咳嗽或打喷嚏时，他们将带有病毒的飞沫传播到空气中。这些飞沫可以被其他人吸入，或者他们会通过接触被飞沫污染的表面感染上流感。

您可以在咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻来防止病毒传播，并且应该经常洗手或使用免洗消毒洗手液来降低感染病毒的风险。

但是，避免感染和传播流感的最好方法是在流感季节开始之前接种流感疫苗。



流感疫苗
帮助预防主要类型的
流感病毒传播

我们如何预防流感？

流感是无法预测的。流感疫苗可以对会导致严重疾病的病毒提供最佳防护。在流感季节之前找出最有可能引起流感的病毒，然后使疫苗株尽可能匹配流行病毒株。最理想的是在流感开始蔓延之前，在秋季接种流感疫苗。

流感可以造成什么危害？

人们有时候认为重感冒等于流感，但流感通常比感冒更严重，您可能需要卧床休息好几天。有些人更容易受到流感的影响。对他们来说，流感会增加患上支气管炎和肺炎等更严重疾病的风险，或者可能会让现在的病情恶化。最坏情况下，流感可以导致送医治疗，甚至死亡。

流感的影响会增加我的风险吗？

流感可以影响任何人，但如果您患有长期疾病，即使病情被很好地控制而且平时您都觉得没事，流感带来的影响还是可以让病情恶化或加剧。如果您属于以下情况，则应免费接种流感疫苗：

- 怀孕

或有长期疾病，例如：

- 心脏问题
- 胸部不适或严重呼吸困难，包括支气管炎、肺气肿或部分哮喘患者肾病
- 由于疾病或治疗（例如类固醇药物或癌症治疗）而免疫力低下
- 肝病
- 有过中风或短暂性脑缺血发作（TIA）
- 糖尿病
- 神经系统疾病，例如多发性硬化症（MS），脑瘫
- 学习障碍
- 有脾脏疾病，例如镰状细胞疾病，或脾脏已被摘除
- 体重严重过重（BMI在40和以上）

本表所列健康问题不是决定性的。始终要取决于临床判断。您的全科医生（GP）可以评估，考虑流感可能会让您的潜在疾病恶化的风险，还有流感本身引起的严重疾病的风险。

更多详情请参阅 [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

谁应该考虑接种流感疫苗？

每一个患有第4页列出的任何健康问题的人，或：

- 65岁或以上的人士
- 住在护理院舍或养老院的人士
- 长者或残疾人士的主要照护者
- 一线卫生工作者或社会照护工作者
- 孕妇（见下一部分）
- 特定年龄的儿童（见第7-8页）

今年还将为年龄介于50到64岁的人士提供流感疫苗接种。



流感疫苗 适合 孕妇接种



我怀孕了。今年我需要接种流感疫苗吗？

需要。怀孕改变了身体处理诸如流感等感染的方式。流感病毒增加了孕妇及其胎儿需要重症监护的几率。

所有孕妇都应该接种流感疫苗来保护自己 and 胎儿。从怀孕开始，可以在孕期的任何一个阶段安全地接种流感疫苗。

流感疫苗对孕妇有好处，因为疫苗能：

- 降低肺炎等严重并发症的风险，尤其是在妊娠后期
- 降低流产、胎死腹中或早产的风险
- 保护她们的婴儿，让宝宝在出生后的头几个月继续对流感具有一定的免疫力
- 减少母亲将流感病毒传染给新生宝宝的机会

我怀孕了，但我认为我可能得了流感。该怎么办？

如果您有流感症状，应该立刻告知您的医生，因为如果您确实得了流感，就可以使用处方药来帮助您(或减少并发症的风险)，但需要在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，也可以从药剂师或助产士那里接种。

那我的孩子呢？他们需要接种流感疫苗吗？

如果六个月大以上的婴儿患有第4页列出的任何一种健康问题，那么他们应该接种流感疫苗。如果他们感染流感，所有这些孩子都有可能病得很严重，也有可能让他们现在的病情恶化。在流感季节开始之前，与您的全科医生 (GP) 商量孩子接种流感疫苗的情况。

流感疫苗对六个月大以下的婴儿作用欠佳，因此不建议接种。这就是孕妇接种流感疫苗很重要的原因 - 她们会把一些免疫力传给胎儿，并会在他们出生后的头几个月提供保护。

其他一些组别的儿童或青少年也可以接种流感疫苗。这帮助他们预防流感，也帮助减少把流感传播给其他孩子，包括他们的兄弟姐妹，当然还有他们的父母和祖父母。这也可以帮您避免因患流感或照顾患流感的孩子而需要请假。

今年接种流感疫苗的儿童有：

- 所有在2021年8月31日年满2岁和3岁的儿童
- 所有小学学龄儿童
- 所有7到11年级的中学生
- 因病易患流感的儿童

两岁和三岁的儿童通常在全科诊所由执业护士接种疫苗。学龄儿童和青少年会在学校接种流感疫苗。对于大多数儿童，疫苗会被喷进每一个鼻孔内。这是一种快速无痛的接种过程。

有关儿童和流感疫苗接种的更多详情，请参阅 NHS 网站上的信息：[nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu)。

我应接种哪一种类型的流感疫苗？

流感疫苗有多种类型。根据您的年龄，您将接种对您最有效的疫苗，情况如下：

- 2到17岁儿童接种鼻喷式疫苗。活性病毒已被弱化，不会让您感染流感
- 18到64岁成年人接种注射式疫苗。这是一种灭活疫苗，不含任何活性病毒，不会让您感染流感。根据制作方式不同，可以有不同类型的疫苗
- 年满65岁和以上的成年人接种注射式疫苗。这是一种灭活疫苗，不含任何活性病毒，不会让您感染流感。通常，您会接种一剂含有佐剂的疫苗，有助免疫系统对疫苗产生更强的反应。给这个年龄段的人士接种佐剂，是因为随着年纪的增长，他们的免疫系统对疫苗的反应越来越差

如果您的孩子在6个月大到2岁之间并且是流感高危人群，他们会接种注射式流感疫苗，因为鼻喷式疫苗未被许可让两岁以下儿童使用。一些两岁以上属流感高危人群的儿童，如果鼻喷式疫苗不适合他们，那么也需接种注射式疫苗。

流感疫苗能否与其它疫苗同时在我的孩子身上接种？

可以。流感疫苗可以与所有常规儿童疫苗同时接种。如果您的孩子有例如感冒之类的轻微疾病，可以继续接种流感疫苗；但如果是有引起发烧的疾病，则可能需要暂缓接种。

有谁不适宜接种流感疫苗吗？

几乎每一个人都是可以接种疫苗，但如果您对疫苗或其任何成分有严重过敏，则不应该接种流感疫苗。如果您对鸡蛋过敏或有削弱免疫系统的疾病，则可能无法接种某些类型的流感疫苗 – 请咨询您的全科医生(GP)。如果您发烧，疫苗接种可能要暂缓到您情况好转为止。

那我的孩子呢？

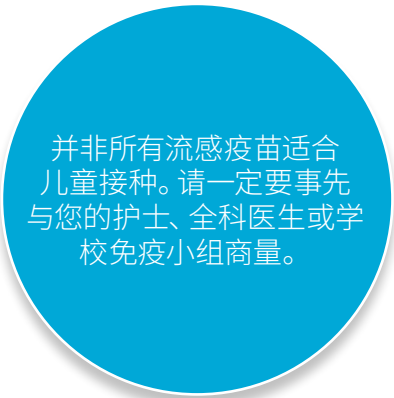
出现过以下情况的儿童可能无法接种鼻喷疫苗：

- 正在气喘或在过去72个小时内一直气喘，他们应该接种合适的注射式疫苗，避免延误获得保护
- 因为以下原因，需要加护照顾
 - 气喘，或
 - 对鸡蛋过敏

(对于这两组原因的儿童，建议寻求专科医生的建议，而且可能需要在医院接种鼻喷式疫苗)

- 所患疾病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
- 对疫苗的任何其它成分过敏¹
- 患有需要进行水杨酸治疗法的疾病

而且，以鼻喷式接种疫苗的儿童，应该在接种后大约两周内避免与免疫功能严重低下的人士有近距离接触，因为还是会有极小的机会把疫苗病毒传给他们。



并非所有流感疫苗适合儿童接种。请一定要事先与您的护士、全科医生或学校免疫小组商量。

[1] 请到网站 www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil 查阅疫苗成分表

鼻喷式流感疫苗是否含有来自猪（猪明胶）的明胶？

是。鼻喷式疫苗含有高度加工形式的明胶（猪明胶），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。

给儿童提供接种鼻喷式疫苗，因为它比注射式疫苗更有效。这是因为鼻喷式疫苗更容易处理，并且在减少流感向他人（更容易受到流感并发症影响）传播方面效果更好。

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，则应该以注射方式接种流感疫苗。

对于那些可能不接受在医疗产品中使用猪明胶的人士，今年可以接种另一种注射式疫苗。在您做出决定之前，应该与您的医生或护士商量您的选择。

我会出现任何副作用吗？

鼻喷式疫苗的副作用通常包括流鼻涕或鼻塞、头痛、疲倦和有些食欲不振。注射流感疫苗的人士可能会在注射部位感到疼痛，在接种后一两天会发低烧和肌肉酸痛。任何一种疫苗的严重副作用都不常见。

流感疫苗会完全保护我预防流感病毒吗？

由于流感病毒每年都会发生变化，所以总是有疫苗株与流行病毒株不匹配的风险。过去十年里，疫苗株通常与流行病毒株匹配良好。

我会被保护多长时间？

疫苗应在当季的流感季节提供保护。

我现在要做什么？

如果您属于本手册中提到的任何一个组别，则接种流感疫苗对您尤其重要。

联系您的全科医生 (GP) 或执业护士或者您当地的药剂师，预约接种疫苗时间，获得最好的保护。对于孕妇，还可以通过产科服务接种流感疫苗。流感疫苗是免费的。所以，预约时间接种疫苗。

希望保护员工预防流感（除非他们有风险）的公司机构需要通过其职业卫生部门安排员工接种流感疫苗。NHS不承担这些疫苗接种的费用，必须由雇主支付。

如果您是一名一线卫生工作者或社会照护工作者，请了解您的工作场所为提供流感疫苗所做的安排。您得到保护很重要。



建议接种 流感疫苗 的人士 的总结

- 所有65岁及以上的人
- 有第4页列出的健康问题的65岁以下所有人士, 包括儿童和六个月大的婴儿
- 处于妊娠期任何一个阶段的所有孕妇
- 所有2岁和3岁的儿童 (如果他们在当前流感季节的8月31日年满两岁或三岁)
- 所有小学儿童
- 所有7到11年级的中学生
- 住在护理院舍或养老院的所有长者
- 照顾长者或残疾人士的每一位工作者
- 所有一线卫生工作者或社会照护工作者

今年还将为年龄介于50到64岁的人提供流感疫苗接种。

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、药剂师或学校免疫小组。

最好是在任何流感爆发之前的秋季或初冬接种流感疫苗。请记住, 每年您都需要接种流感疫苗, 所以不要以为去年接种了一剂就会有终身保护。

看看您是否合资格, 请到

[nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

