

COVID-19 疫苗 – 加拿大長者須知事項



2023 年 10 月
(更新於 2024 年 1 月)

National Institute on Ageing

建議引用：

Sinha, S. K., Arulnamby, A.,
Vohra-Miller, S., & Johnstone, J.
(2024). COVID-19 疫苗 – 加拿大長者須知事項。
National Institute on Ageing。
安大略省多倫多。

郵寄地址：

National Institute on Ageing
Ted Rogers School of
Management
350 Victoria St.
Toronto, Ontario
M5B 2K3
Canada

關於 National Institute on Ageing

National Institute on Ageing (NIA) 是位於 Toronto Metropolitan University (前稱 Ryerson University) 的公共政策和研究中心。NIA 致力於在整個生命進程中促進人們在耆年階段保持健康。它的獨特職責是，從多種角度考慮老齡問題，包括財務、心理和社會福祉的角度。

NIA 專注於領導跨學科、基於證據和具有操作性的研究，以提供更好的公共政策和實踐所需的藍圖，進而應對加拿大人口老齡化帶來的多重挑戰和機會。

NIA 致力於提供國家領導和公眾教育，與各級政府、私營和公共部門夥伴、學術機構、老齡化相關組織以及加拿大人民進行富有成效的協同合作。

關於 UHN 和 Sinai Health 的健康耆年與長者醫學計劃

Sinai Health 和 University Health Network 的健康耆年與長者醫學計劃致力於照顧所有長者，尤其是那些情況複雜及身體虛弱的長者。我們提供人際專業知識，進行研究，實施創新的護理模式，自我教育和教育他人，並與所有夥伴合作以促進在耆年階段保持健康。

作者

本指導文件的作者有：

Samir K. Sinha 博士，醫學博士 (MD)，哲學博士 (DPhil)，加拿大皇家內科醫學院院士 (FRCPC)，加拿大健康科學院院士 (FCAHS)，美國老年醫學會會員 (AGSF)

Sinai Health 和 University Health Network Geriatrics 主任；
National Institute on Ageing 健康政策研究主任；
University of Toronto，
Departments of Medicine, Family and Community Medicine,
Health Policy, Management and Evaluation 副教授

Arushan Arulnamby，公共衛生碩士 (MPH)

Toronto Metropolitan University，National Institute on Ageing 政策分析師

Sabina Vohra-Miller 女士，理學碩士 (MSc)，

Unambiguous Science 創始人

Jennie Johnstone 博士，醫學博士 (MD)，哲學博士 (PhD)，加拿大皇家內科醫學院院士 (FRCPC)，

Sinai Health，Infection Prevention and Control 醫學主任；
University of Toronto，Infectious Diseases Departmental Division 主任；
University of Toronto，Departments of Medicine and Laboratory Medicine and Pathobiology 副教授

內容

關於 COVID-19 疫苗的一般問題	7
針對長者的具體問題	13
針對特定人群的問題	18
破解關於 COVID-19 疫苗的謠言	22
其他問題	24

序言

自 2020 年底以來，基於研究和流行病學報告，加拿大已有多種 COVID-19 疫苗被開發、核准和推薦。這些 COVID-19 疫苗的開發與核准的消息令人們激動和充滿希望，但也遭到了一些懷疑，尤其是在長者和我們社會中一些最脆弱的成員中。

關於 COVID-19 疫苗、它們如何誕生以及它們對我們個人健康意味著什麼，人們有許多合理的疑問和誤解。隨著加拿大從 COVID-19 危機階段轉向長期管理，解決這些疑慮非常重要。

以下是一些加拿大長者對 COVID-19 疫苗的常見問題以及基於證據的答案，以幫助您了解最新事實。

關於 COVID-19 疫苗的一般問題

疫苗如何起作用？

我們的身體可能會接觸到各種可以引起疾病的細菌、病毒或真菌。這些細菌、病毒或真菌被稱為病原體。為了對抗這些引起疾病的生物體，我們的身體免疫系統會基於病原體的一部分產生抗體，而這部分病原體則稱為抗原。這有助於建立對疾病的防護，也被稱為免疫。在我們的身體中，有成千上萬種針對特定病原體相關抗原的不同抗體。

當我們的身體遇到一種新的病原體，例如 COVID-19 病毒時，就需要時間來產生特定的抗體。當我們的身體準備好進行反擊時，感染可能已經造成了很多損害，有時可能導致嚴重的疾病和死亡。但一旦擊敗了病毒，我們的身體還會產生記憶細胞，這種記憶細胞會產生抗體，幫助身體記住如何對抗該特定病毒。因此，下一次接觸到同樣的病毒時，身體會想起它，能夠迅速組建起對抗該病毒的防禦系統。

這就是疫苗可以發揮作用的地方。疫苗含有削弱的病毒、無活性的抗原或用於產生抗原的藍圖，從而觸發免疫系統的反應。它們使身體能

夠對多種病原體產生免疫反應。這意味著以後，如果身體遇到已經接種免疫的實際病原體，它可以迅速識別並立即對其作出反應，並在該病原體引起嚴重健康問題之前擊敗它。

mRNA 疫苗如何起作用？現在有哪些 mRNA 疫苗？

mRNA 或信使 RNA 是我們體內自然存在的分子，它類似於食譜卡片，向我們的身體發出指示，使其製造必要的蛋白質。

在 COVID-19 大流行之前，研究人員已經研究和使用了基於 mRNA 的治療方法幾十年了。獲得有關 COVID-19 致病病毒的必要資訊後，科學家就立即開始設計第一批 mRNA COVID-19 疫苗。

在這些疫苗中，合成的 mRNA 被用來告訴身體製造實際 COVID-19 病毒表面上發現的棘蛋白抗原的無害部分。這些疫苗透過提供 mRNA 指令或食譜卡片來工作，指示身體製造少量的棘蛋白抗原。我們的身體識別到該抗原不屬於自

身，然後透過產生保護性抗體來對抗 COVID-19 病毒的棘蛋白抗原，進而增強免疫反應，因此，如果我們的身體以後接觸到引起 COVID-19 的實際病毒，它立即知道如何擊退它。疫苗中的 mRNA 在身體中會迅速被分解，因此不會在身體中長久存在。疫苗中的 mRNA 無法進入 DNA 或以任何方式改變它。

mRNA 疫苗是令人興奮的科學進步，將使我們能夠設計針對其他病毒的疫苗，如流感、呼吸道融合細胞病毒 (RSV)、茲卡病毒、狂犬病病毒和巨細胞病毒 (通常稱為 CMV)。人們也在研究將 mRNA 疫苗作為抗癌新方法。

加拿大已核准多種針對 SARS-CoV-2 病毒不同變種的成人 mRNA COVID-19 疫苗。在過往三年內核准的 mRNA 疫苗中，2023 年秋季僅核准了兩種新的 mRNA 疫苗，以針對較新的一種病毒株：目前提供 **Comirnaty® Omicron XBB.1.5** (Pfizer-BioNTech) 及 **Spikevax® XBB.1.5** (Moderna)。

蛋白亞單位疫苗
如何起作用？現在有
哪些蛋白亞單位疫苗？

數十年來，蛋白亞單位疫苗一直用於防護不同疾病的侵害，包括百日咳和乙型肝炎。

這些疫苗包含病毒的純化蛋白質，該蛋白質透過一個完善的工藝開發而來。首先，將含有產生 COVID-19 病毒棘蛋白之指令的病毒遺傳物質片段插入到另一個細胞中，從而產生該蛋白質。然後，純化該蛋白質並注射到身體中，以觸發免疫反應。為了增強蛋白質抗原的免疫反應，該疫苗還包含 Matrix-M 輔助劑。輔助劑已經安全地用於各種疫苗中。

蛋白亞單位疫苗無法引起感染，因為它不包含病毒。

Nuvaxovid™ (Novavax) COVID-19 疫苗曾經是加拿大提供給成人的唯一蛋白亞單位 COVID-19 疫苗。**Nuvaxovid™ XBB.1.5** (Novavax) COVID-19 疫苗亦已獲批在 2023 年 12 月使用，以針對較新的一種病毒株。

基本針和
加強針之間
有什麼區別？

基礎針是個人接種 COVID-19 疫苗的初始劑量。劑量從一劑到兩劑不等。COVID-19 疫苗基礎針兩劑之間的建議間隔是八週。

目前建議使用 mRNA 疫苗作為基礎針。如果這些疫苗不可用，應提供蛋白亞單位 **Nuvaxovid™** (Novavax) 疫苗。需要注意的是，可以使用不同的疫苗來完成基礎針。

建議在接種基礎針後接種加強針，是為了增加人們對 COVID-19 感染和 COVID-19 有症狀疾病及嚴重疾病的保護，因為這種保護很可能在他們最後一次疫苗接種或感染後已經減弱。建議至少在最後一次 COVID-19 疫苗接種或感染後六個月內接種。儘管較短的間隔（例如三個月至不足六個月）未表明存在安全風險，但較長的間隔可以確保隨著時間的推移達到更高水平的免疫或保護水平。

與基礎針類似，mRNA COVID-19 疫苗是首選的加強針疫苗。若 mRNA COVID-19 疫苗不可用，應提供蛋白亞單位 **Nuvaxovid™** (Novavax) 疫苗。

加拿大 National Advisory Committee on Immunization (NACI) 目前正在對 2023 年 12 月批准的 **Nuvaxovid™** XBB.1.5 (Novavax) 進行審查，以針對如何以最佳方式使用該疫苗提供進一步指引。

COVID-19 疫苗的最新配方是什麼？

目前，加拿大有較新的奧密克戎毒株，較之前提供的 COVID-19 疫苗所針對的毒株更普遍。這些新的奧密克戎毒株與之前的奧密克戎毒株相比，能夠更好地避開人體的抗體。

自 2023 年秋季以來，一組新的 COVID-19 疫苗一直在加拿大上市，專門針對其中一種較新的奧密克戎毒株。這些疫苗不包含 SARS-CoV-2 病毒的原始毒株，而只包含較新的奧密克戎毒株之一。因此，相較於之前提供的 COVID-19 疫苗，預計這些疫苗能夠帶來更好的免疫反應。因此，NACI 建議每個人都接種含有 XBB.1.5 變異株抗原的 mRNA COVID-19 疫苗 (Moderna 或 Pfizer-BioNTech)，不論之前接種過幾劑疫苗。疫苗接種的時間間隔取決於先前接種的 COVID-19 疫苗和/或過往感染記錄（請參見第 13 頁針對長者的建議）。

Comirnaty® Omicron XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech) 與 **Spikevax® XBB.1.5** (Moderna) 於 2023 年 9 月獲得 Health Canada 核准使用。

Novavax 的 COVID-19 疫苗新配方亦已獲得 Health Canada 核准，於 2023 年 12 月投入使用。NACI 目前正在對這種新疫苗進行審查，以針對如何以最佳方式使用該疫苗提供進一步指引。

已經有來自動物及/或人體試驗的數據表明，新型 Moderna、Novavax 和 Pfizer-BioNTech 疫苗對 SARS-CoV-2 XBB* 奧密克戎病毒株產生了強大的免疫反應。

**COVID-19 疫苗的研發速度非常快。
在這些疫苗的研發過程中是否跳過了重要步驟？**

根據 Health Canada [網站](#)，加拿大核准的所有 COVID-19 疫苗都：

- 符合疫苗核准的正常要求，包括疫苗的正常安全性、品質和有效性要求，並且在核准使用這些疫苗時沒有遺漏任何要求；以及
- 它們的品質、安全性和有效性都在持續監測中。

全球各國和各企業都聯合起來，以一種我們過去從未見過的方式合作，來幫助開發 COVID-19 疫苗。衛生機構、疫苗研究人員和製造商已經優先考慮 COVID-19 疫苗的開發，投入了大筆資金，調動了人員並建立了多項協作來開展 COVID-19 疫苗的相關工作。所有這些都不會以安全為代價，而且臨床試驗中絕對做到了盡職盡責，以證明它們的安全性和有效性。

加快核准的 COVID-19 疫苗的研製的其他因素包括：

- 我們最早的 COVID-19 疫苗的開發是基於 COVID-19 之前對其他冠狀病毒毒株（如中東呼吸綜合徵 (MERS) 和 SARS-CoV (SARS)) 進行的幾十年的研究。

- 科學和技術的進一步進展使新疫苗的開發變得更加容易；在對病毒進行基因測序後，即在發現 COVID-19 病毒後不久，科學家們就能夠迅速開始研製各種候選疫苗並開始臨床試驗。
- 科學家、醫療專業人員、研究人員、業界和政府之間展開緊密國際合作，包括提供充足的資金來實施所需的大規模臨床試驗，以更快地測試和確立正在開發的疫苗的安全性和有效性。

應該在接種疫苗前服用乙醯胺酚（也稱為泰諾，Tylenol）或非類固醇抗炎藥來預防接種後的症狀嗎？

儘管這些藥物可以用於緩解接種後的症狀，但不建議在接種前或接種期間定期使用此類藥物。然而，如果已經服用了這些藥物，仍然可以接種疫苗。

如果需要在接種後緩解症狀，則長者更應選擇使用乙醯胺酚。

我已經感染過 COVID-19，
是否需要接種疫苗？

即使您以前已經感染過 COVID-19，也仍然會受益於疫苗接種，因為在感染和接種疫苗後所產生的免疫力（稱為混合免疫）可降低未來感染和嚴重疾病的發生率。對於那些因最近感染奧密克戎毒株而獲得混合免疫的個體來說，情況尤為如此。

建議尚未開始或完成基礎針接種的個體，在測試呈陽性或出現症狀後等待八週再接種疫苗。對於已經完成基礎針接種的個體，建議在前次感染後等待六個月再接種下一劑疫苗。

在最近感染後接種疫苗並無安全問題，這種情況下接種已被證實耐受良好。然而，設定時間間隔是因為了解到，在感染和接種疫苗之間的時間越長，個體產生的免疫反應越高。

即使已經透過先前的疫苗接種和感染獲得混合免疫，個體對感染的防護也會隨著時間的推移而逐漸降低。這也是建議在過去六個月內尚未接種過或經歷過 COVID-19 感染的個體接種疫苗的原因之一。

我可以同時接種流感疫苗和 COVID-19 疫苗嗎？

不僅是流感疫苗，COVID-19 疫苗也可以與其他疫苗同時接種，或在其他疫苗（例如呼吸道融合細胞病毒、肺炎球菌和帶狀皰疹）之前或之後的任何時間接種。

請與您的醫療保健提供者討論推薦給您的其他疫苗。

有關推薦給長者的疫苗更多資訊，請參閱第 19 頁。



針對長者的具體問題

我是長者，應該接種 COVID-19 疫苗嗎？

長者易受到 COVID-19 感染的影響，60 歲及以上成人佔加拿大 COVID-19 住院者的 70%，佔 COVID-19 死亡病例的 92%。

在加拿大核准供長者使用的 COVID-19 疫苗經證實非常安全和有效。

接種 COVID-19 疫苗有許多好處，如果您接觸到病毒，它將降低您生病的風險，並減少嚴重影響（例如住院、死亡）的風險。接種 COVID-19 疫苗還將保護您周圍的人，他們也可能面臨重病的風險。Public Health Agency of Canada 以及加拿大醫學和護理協會建議所有加拿大長者在能夠接種時接種疫苗。

考慮到 SARS-CoV-2 的目前變種更能避開疫苗和以前感染產生的抗體，因此接種疫苗尤其重要。自 2023 年秋季以來，針對這些變種的新

COVID-19 疫苗配方已經上市，預計相比目前可用的疫苗將提供更好的保護。

COVID-19 疫苗對長者有效且安全嗎？

是的，Pfizer-BioNTech、Moderna 和 Novavax 的疫苗試驗在其原始疫苗試驗中納入了大量長者，以確定他們的 COVID-19 疫苗既安全又有效。

儘管 Pfizer-BioNTech、Moderna 和 Novavax 疫苗在預防實驗室確認的 COVID-19 疾病方面的總體有效性有所不同，但在臨床試驗中發現，在完全接種疫苗的個體中，預防住院和死亡的有效性最高。

更新的含有 XBB.1.5 的 COVID-19 疫苗預計在對抗當前毒株方面比以前可用的 COVID-19 疫苗表現更好。已經有來自動物和/或人體試驗的數據表明，新型 Moderna、Novavax 和 Pfizer-

BioNTech 疫苗對 SARS-CoV-2 XBB* 奧密克戎病毒株產生了強大的免疫反應。

不建議比較不同疫苗試驗之間的不同有效率，因為每個試驗具有稍有不同的有效性指標，所以它們無法相互比較。此外，不同 COVID-19 疫苗相關的臨床試驗在大流行期間的不同時間在不同國家進行，試驗期間 COVID-19 的數量以及流行的變種的數量和類型可能會影響其有效性結果。重要的是要記住，目前所有可用的疫苗都非常有效，可以預防嚴重疾病、住院和 COVID-19 相關的死亡。

然而，無論是否接種疫苗，由於 COVID-19 以及建議疫苗和以前感染的保護期限存在不確定性，因此我們不應停止其他重要的公共衛生措施來預防 COVID-19 的傳播。

在公共場所戴口罩、保持社交距離、經常洗手以及避免擁擠的場所仍然是重要的策略。

長者應該接種哪種 COVID-19 疫苗，以及接種之間應隔多久？

建議長者接種含有 XBB.1.5 變異株抗原的更新版 mRNA COVID-19 疫苗 (Pfizer-BioNTech 和 Moderna)。

相比早期的 COVID-19 疫苗，預期這些疫苗能夠對目前流行的 COVID-19 毒株提供更好的免疫反應，也能提高對感染、有症狀感染和嚴重疾病的保護，而這些保護在個人上次接種或感染後有所減弱。

mRNA 疫苗 (Pfizer-BioNTech 及 Moderna) 仍然是首選的 COVID-19 疫苗，建議那些不願意或無法接種 mRNA 疫苗的人使用原始 **Nuvaxovid™** (Novavax) 疫苗。最近核准的 **Nuvaxovid™** XBB.1.5 (Novavax) COVID-19 疫苗目前正在接受 NACI 審查，以針對如何以最佳方式使用該疫苗提供進一步指引。

對於從未接種過任何劑量 COVID-19 疫苗 (尚未開始接種基礎針疫苗) 的人士, 建議接種一劑含 XBB.1.5 變異株抗原的 mRNA COVID-19 疫苗。
若近期感染 COVID-19, 可延後八週接種。

對於已開始接種基礎針疫苗, 但只接種了一劑 COVID-19 基礎針疫苗的人士, 建議接種一劑含有 XBB.1.5 變異株抗原的 mRNA 疫苗以完成基礎針的接種。如果距離上一次接種 COVID-19 疫苗或感染至少已有八週時間, 則可以接種該劑疫苗。

對於已完成基礎針接種 (至少接種兩劑 COVID-19 基礎針疫苗) 的人士, 建議接種一劑含 XBB.1.5 變異株抗原的 mRNA COVID-19 疫苗。若距離上一次接種 COVID-19 疫苗或感染至少已有六個月時間, 則可以接種這一劑疫苗。

更新: 自 2024 年春季開始, NACI 建議加拿大免疫功能受損的長者、長期入住護理院的成年居民以及其他老年人集中居住地的居住者, 可額外接種一劑含有 XBB.1.5 的 mRNA COVID-19 疫苗。若距離上一次接種 COVID-19 疫苗或感染至少已有六個月時間, 則可以接種該加強針疫苗。

您已接種多少劑不含 XBB.1.5 變異株抗原的 COVID-19 疫苗?	建議接種多少劑含有 XBB.1.5 的 mRNA COVID-19 疫苗?*	何時接種建議劑量?
0 劑	1 劑	可以現在接種 如果最近感染 COVID-19, 可考慮等待 8 週後再接種
1 劑	1 劑	距離上次接種 COVID-19 疫苗或感染已有 8 週
2 劑或以上	1 劑	距離上次接種 COVID-19 疫苗或感染已有 6 個月**

* Comirnaty® Omicron XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech) 或 Spikevax® XBB.1.5 (Moderna)。

** 較短的時間 (例如 3 個月至 <6 個月) 尚未證明會帶來安全風險。

COVID-19 疫苗 在長者中的 副作用是什麼？

疫苗的副作用意味著免疫系統正在啟動，並準備好在將來遇到病毒時識別並予以對抗。

長者的 COVID-19 疫苗相關副作用通常與其他人口群體無異，且通常較輕微。

最令人安心的是，迄今為止，在數以億計的長者接種 COVID-19 疫苗的情況下，並未發現明顯的嚴重或意外的不良事件模式。

在含有 XBB.1.5 變異株抗原的 COVID-19 疫苗中，常見的副作用可能包括注射部位疼痛、疲倦、頭痛、作嘔、肌肉疼痛和發燒。這些副作用可能會持續一天或兩天，很少超過幾天。

疫苗的副作用通常表明您的免疫系統正在正確執行其職責：工作並建立免疫以保護您免受疫苗所針對的疾病。

事實上，由於長者的免疫系統通常較弱，因此他們出現副作用的速度似乎較慢，但仍然能夠達到與年輕成人相同的免疫或保護水平。

您對任何藥物或食物都可能出現過敏反應。一些人可能對 COVID-19 疫苗中的某些成分過敏，但需要記住這些過敏反應相對罕見。如果您有過敏症，包括需要攜帶腎上腺素筆 EpiPen 的嚴重過敏症，建議與您的醫生討論疫苗，以便評估您的風險並提供有關如何安全接種的更多資訊。

我正在照顧一位長者，他不想 接種疫苗。我該如何說服他 疫苗是安全的？

您可以向長者展示有關 COVID-19 的問答，例如下面任何一個連結，這些問答回答了專門針對長者的問題。

同時，向生活中的長者強調，COVID-19 是一種嚴重的疾病，加拿大 92% 的 COVID-19 死亡病例都是 60 歲及以上的加拿大長者。

長者對 COVID-19 疫苗感到擔憂是可以理解的，但知道事實，即與接種疫苗相關的潛在副作用風險可能遠遠優於死於 COVID-19 的風險，應該能夠讓他們感到安心，特別是在全球已經有數億長者安全接種 COVID-19 疫苗時。



針對特定人群的問題

應否讓有健康問題的長者接種 COVID-19 疫苗？

研究顯示，有健康問題的成人不僅出現 COVID-19 嚴重後果的風險較高，而且這風險隨著健康問題的數量增加而增加。

因此，對於下面列出的健康問題，疫苗尤其重要。若您至少患有以下一種疾病（據 Public Health Agency of Canada 列出之疾病），請就疫苗接種事宜諮詢您的醫療保健提供者：

- 癌症
- 腦血管疾病
- 慢性腎病
- 特定慢性肝病
- 特定慢性肺病
- 囊性纖維化
- 1 型和 2 型糖尿病
- 殘障
- 心臟病
- HIV 感染
- 特定心理健康障礙
- 肥胖
- 原發性免疫缺陷疾病
- 現在或以前吸煙
- 實質器官或血幹細胞移植
- 結核病
- 使用皮質類固醇或其他

對於有健康問題的長者來說，接種 COVID-19 疫苗是否安全？

一般來說，有健康問題的人可以安全接種 COVID-19 疫苗。

然而，需要注意的是，患有出血疾病或正在接受抗凝血藥物治療的人應通知其醫療保健提供者，以避免在疫苗接種後出血、出現淤血或形成血腫（血液在皮膚下積聚）的風險。同樣建議有任何健康問題或正在服用藥物的成人通知其醫療保健提供者，以避免任何副作用並確保正確使用疫苗。

有過敏症的人應該接種 COVID-19 疫苗嗎？

不論過敏症是否與 COVID-19 疫苗有關，患有過敏症的人都應該與其醫療保健提供者討論是否應接種 COVID-19 疫苗。對於建議接種 COVID-19 疫苗的人來說，接種後觀察的時間可能因過敏的類型而有所不同（15 分鐘到至少 30 分鐘）。

即使對以前接種的 COVID-19 疫苗有輕度至中度過敏反應的人，也建議與其醫療保健提供者進一步討論，因為他們可能能夠接種另一劑疫苗。

免疫功能受損的長者接種 COVID-19 疫苗是否安全？

免疫功能受損的患者或免疫系統虛弱的人，往往更容易因 COVID-19 感染而罹患重病甚至死亡。

這包括患有癌症、感染 HIV 的長者，器官移植接受者，或正在服用類固醇藥物的人或為了治療某些醫療狀況正在服用稱為免疫抑制劑的其他藥物的人，這些藥物會降低身體對某些感染的抵抗能力。

由於他們更容易因 COVID-19 感染而罹患重病和死亡，因此，如果沒有絕對禁忌症，免疫功能受損的人應接種 COVID-19 疫苗。因為目前核准的疫苗都不包含活病毒，所以在接種疫苗時不會感染實際病毒。

相關機構已明確強調免疫功能受損的長者需要接種 COVID-19 疫苗，建議他們接種兩劑或三劑基礎針，每隔四至八週進行一次接種。其他成年人僅建議接種一劑或兩劑基礎針，每隔八週進行一次接種。請參見下表，了解 NACI 針對免疫功能受損者的建議摘要。

總的來說，對於免疫功能受損但免疫功能受控的加拿大長者來說，醫學專家強調 COVID-19 疫苗的積極效益幾乎總是超過任何風險，因此建議接種疫苗。

此外，隨時向您的醫生諮詢有關這些疫苗的安全性和有效性的最新資訊和建議，因為他們了解您的整體醫療情況。

NACI 針對免疫功能受損者的建議摘要

您已接種多少劑不含 XBB.1.5 變異株抗原的 COVID-19 疫苗？	建議接種多少劑含有 XBB.1.5 的 mRNA COVID-19 疫苗？*	何時接種建議劑量？
0 劑	2 劑	<p>可以現在接種</p> <p>如果最近感染 COVID-19，可考慮等待 4 到 8 週後再接種</p> <p>應在距離上次接種 COVID-19 疫苗或感染 4 到 8 週後接種第二劑疫苗</p>
1 劑	2 劑	距離上次接種 COVID-19 疫苗或感染已有 4 到 8 週
2 劑	1 劑	距離上次接種 COVID-19 疫苗或感染已有 4 到 8 週
3 劑或以上劑量	1 劑	距離上次接種 COVID-19 疫苗或感染已有 6 個月**

* Comirnaty® Omicron XBB.1.5 (Pfizer-BioNTech) 或 Spikevax® XBB.1.5 (Moderna)。

** 較短的間隔期 (例如 3 個月至 <6 個月) 尚未證明會帶來安全風險。

更新：自 2024 年春季開始，NACI 建議加拿大免疫功能受損的個人，可額外接種一劑含有 XBB.1.5 的 mRNA COVID-19 疫苗。如果距離上一次接種 COVID-19 疫苗或感染至少已有六個月時間，則可以接種該加強針疫苗。

是否建議患有失智症的長者接種 COVID-19 疫苗且是否安全？

年齡是患失智症的最大風險因素。患有失智症的人通常至少患有一種其他慢性疾病，相對於沒有失智症的人，他們更容易受到 COVID-19 感染、罹患重病和死亡。

患有失智症的人更容易忘記和理解建議的公共衛生措施，例如與他人保持距離和戴口罩，這明顯增加了他們感染 COVID-19 的風險。因此，Public Health Agency of Canada、加拿大醫學和護理協會以及 Alzheimer Society of Canada 都建議，包括患有失智症的所有加拿大長者在有機會時都應接種疫苗。

有人擔心，與 COVID-19 疫苗有關的一些有限副作用，如手臂疼痛、頭痛、肌肉疼痛、疲勞、發燒或腹瀉，可能會增加患有失智症者的混亂，但這些疫苗接種後的副作用通常可以用乙醯胺酚或其他治療方法有效控制。

全球數百萬患有失智症的長者現在已經安全接種了 COVID-19 疫苗，醫學專家繼續強調 COVID-19 疫苗的積極效益幾乎總是超過任何風險，特別建議患有失智症的人接種疫苗。

我是種族社區成員，對接種 COVID-19 疫苗感到猶豫。我怎樣知道接種疫苗對我是安全的？

種族個體，特別是加拿大黑人和原住民，對接種疫苗感到猶豫，這是可以理解的。這是由於系統性種族主義和歷史上對加拿大醫療體系不信任。然而，由於社會、經濟和健康差距，加拿大有色人種受到 COVID-19 的影響尤為嚴重，而接種疫苗可以為他們提供最大程度的保護，免受這種病毒的威脅。

此外，Pfizer-BioNTech 和 Moderna 表示，他們疫苗的有效性在年齡、種族、民族和性別統計上保持一致。

破解關於 COVID-19 疫苗的謠言

接種疫苗是否意味著我會感染 COVID-19?

目前提供給加拿大人的 COVID-19 疫苗不能也不會讓您感染 COVID-19。所有疫苗基本上都攜帶著一張食譜卡片，然後身體會使用這張卡片來製造一小段無害的棘蛋白，這種棘蛋白與實際的 COVID-19 病毒上存在的蛋白質相似，有助於身體識別和對抗病毒。

COVID-19 疫苗實際上不含有 COVID-19 病毒，因此無法從疫苗中感染 COVID-19。進入身體後，COVID-19 疫苗的核心部分，即合成 DNA 和 mRNA 也會迅速分解。

COVID-19 疫苗不會使鼻咽(鼻)PCR 測試或快速抗原測試 (RAT) 呈陽性。如果您在 COVID-19 RAT 或 PCR 測試中呈陽性，這意味著您感染了 COVID-19，與疫苗無關。

我聽說疫苗中的物質是有害的。這是真的嗎?

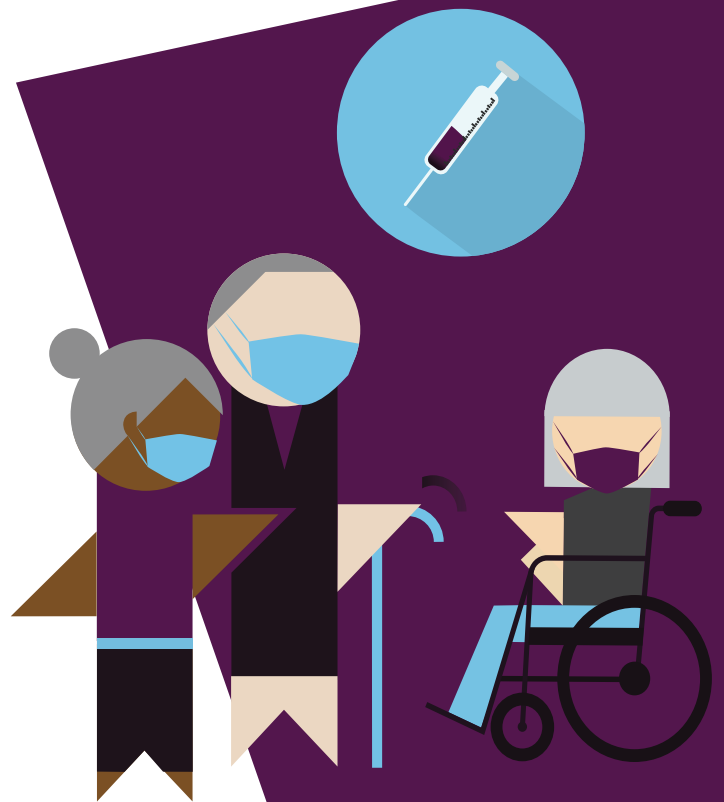
正如這本小冊子前面所述，Pfizer-BioNTech 和 Moderna 疫苗都含有 mRNA，而 Novavax 疫苗含有 SARS-CoV-2 重組棘蛋白和輔助劑 Matrix-M。核准的 COVID-19 疫苗中的其他成分是正常的疫苗成分，如脂肪、鹽和少量糖。這些疫苗不含有活病毒，也不會影響我們的 DNA。

所有核准的 COVID-19 疫苗都不含明膠或動物材料。Pfizer-BioNTech、Moderna 和 Novavax 疫苗並非使用胎兒細胞系開發。重要的是要明白，這些疫苗中都不包含任何胎兒組織或細胞。目前核准的疫苗中不包含常見的過敏原，如乳膠和食物蛋白質（例如雞蛋、麩質、堅果產品或副產品）。這些疫苗中不含任何金屬、植入物、微芯片或追蹤裝置等材料。

我聽說接種 COVID-19 疫苗後，
個體可能會患心肌炎/心包炎。
這是真的嗎？

透過可用的 COVID-19 疫苗，患上心肌炎（心臟肌肉的發炎或腫脹/紅腫）和/或心包炎（心臟外層膜的發炎或腫脹/紅腫）的情況只是極少數。對於大多數人來說，這些症狀會透過標準治療和休息迅速解決。此外，研究發現，對於 Pfizer-BioNTech 和 Moderna 疫苗，這些情況尤其會出現在未成年和年輕成人中。必須考慮到心肌炎有可能是由 COVID-19 感染引起的。

曾經因先前的 COVID-19 疫苗而患有心肌炎或心包炎的個體，在與其醫療保健提供者進一步討論後仍然可以接種另一劑疫苗。



其他問題

在加拿大有多少名長者已接種疫苗？

截至 2023 年 12 月初，94% 的 60 歲及以上加拿大人（不含艾伯塔省）接種了至少一劑 COVID-19 疫苗。然而，僅有 38% 的加拿大長者已經接種含有 XBB.1.5 的 mRNA COVID-19 疫苗。這表明加拿大的大多數長者有可能合資格接種含有 XBB.1.5 的 mRNA COVID-19 疫苗。預期這種疫苗能夠對目前流行的 COVID-19 毒株提供更好的免疫反應，也能提高對感染、有症狀感染和嚴重疾病的保護，而這些保護在個人上次接種或感染後有所減弱。

我應如何獲取我的 COVID-19 疫苗接種記錄？

您可以透過不同途徑獲取您的 COVID-19 疫苗接種歷史。線上方法包括以下步驟：

1. 點擊以下網站連結：<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines/vaccine-proof.html>。
2. 點擊您所在的省/地區方塊。
3. 點擊綠色方塊以存取相應的疫苗接種網站。
4. 提供所需資訊以獲取您的 COVID-19 疫苗接種證明。

電話方法包括以下步驟：

1. 聯絡您的主要醫療保健提供者，因為他們應該有您的 COVID-19 疫苗接種記錄。
2. 如果您無法確認您的疫苗接種歷史，請向您的醫療保健提供者詢問其他確定疫苗接種歷史的方式。

我們是否需要繼續
每三至六個月
接種一次疫苗？

目前，有關 COVID-19 感染的年度模式、疫苗和/或感染的免疫保護持續時間以及未來疫苗的影響存在不確定性。隨著更多關於這些主題的研究和資料的發布，NACI 將向加拿大人提供有關疫苗接種間隔的進一步建議。

然而，個人不應等待這些決定，應立即行動以接種疫苗。

我還應接種
其他疫苗嗎？

在加拿大，已經核准和/或建議給長者的其他疫苗有五種，包括：

疫苗可預防的疾病	疫苗接種有效期
流感	每年一劑
呼吸道融合細胞病毒 (RSV)	一劑
肺炎球菌疾病 (肺炎)	一劑
帶狀皰疹	兩劑
破傷風和白喉	10 年一劑

大多數建議的疫苗可以同時接種。請與您的醫療保健提供者討論，如何及時了解您的建議疫苗接種最新情況。

要了解更多關於這些可預防疾病、國家疫苗建議、費用和可用性的資訊，請點擊以下連結：

- [加拿大長者疫苗注射指南小冊子](#)

其他實用 資源

- [World Health Organization – COVID-19 疫苗與疫苗安全](#)
- [Public Health Agency of Canada – COVID-19：長者及其照護者的資源](#)
- [Unambiguous Science](#)
- [Johns Hopkins Medicine – COVID-19 疫苗：謠言與真相](#)

如需了解有關 NIA 的更多資訊,請瀏覽我們的網站 www.NIAgeing.ca 並關注 Twitter @NIAgeing