

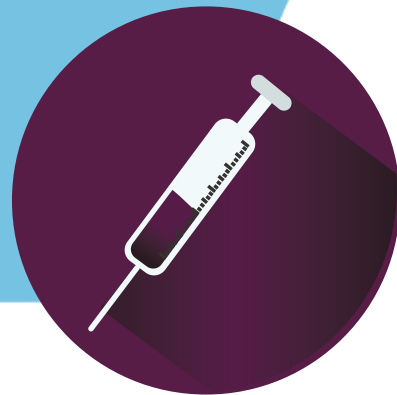
加拿大長者疫苗注射指南

支持長者變得自信、獨立和健康

2024 年冬

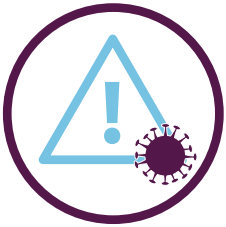
請參閱本小冊子以了解：

- 為何疫苗對耆年階段保持健康至關重要
- COVID-19 疫苗
- 流感疫苗 (流感針)
- 呼吸道融合細胞 (RSV) 病毒疫苗 (2023 年新推出)
- 肺炎球菌 (肺炎) 疫苗
- 帶狀疱疹疫苗
- 破傷風和白喉疫苗



為何疫苗對耆年階段保持健康至關重要？

疫苗在您的一生中都非常重要，特別是隨著年齡的增長，能夠保持您的健康和獨立。



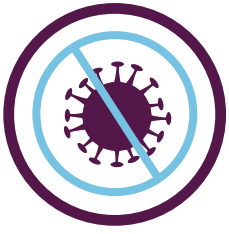
隨著年齡增長，您的免疫力自然會逐漸減弱
隨著年齡的增長，您的免疫系統自然地變得脆弱，使您更容易受到傳染病的嚴重影響。



疫苗有助於讓您的身體準備好對抗可預防的感染
當新病毒或細菌首次進入您的體內時，您的免疫系統需要一段時間才能開始對抗它。疫苗告訴您的免疫系統如何為病毒或細菌做好準備，讓您的身體能在感染導致更嚴重問題之前更快地做出反應。



疫苗接種有助於保護其他人
當更多人接種疫苗時，病毒或細菌就難以傳播並感染其他人。這有助於保護那些無法接種疫苗或無法對疫苗產生強烈免疫反應的人。



疫苗已經根除了某些致命疾病

疫苗的效果非常好，以至於我們已經能夠在加拿大消滅某些疾病。例如，加拿大人不再需要接種天花疫苗。



您獲得的保護可能會隨著時間而減弱

隨著時間的推移，疫苗提供的保護對某些傳染病可能會減弱。接種加強針可以幫助增強您對這些疾病的免疫力。



疫苗是一個安全的選擇

疫苗經過大量測試，並且一直受到監測，這意味著它們非常安全！副作用通常很輕微，並且只持續幾天。



哪些疫苗對加拿大長者至關重要？

為了讓您能夠保持獨立並促進耆年健康，建議您接種以下傳染病疫苗：

- COVID-19
- 流感
- 呼吸道融合細胞病毒 (RSV)
- 肺炎球菌疾病 (肺炎)
- 帶狀皰疹
- 破傷風和白喉

如果您計劃出國旅行，您可能會受益於接種額外的疫苗（例如甲型肝炎和乙型肝炎、黃熱病或狂犬病）。

您應該與您的醫療保健提供者討論您對不同疫苗選擇的需求，因為他們將能夠確定哪些疫苗是必要的。



小貼士：或許以您的生日作為提醒，與您的初級保健提供者討論您可能符合資格接種的疫苗和其他可預防健康措施，是一個不錯的主意！

多少加拿大長者已接種推薦的疫苗？

加拿大的國家疫苗接種覆蓋率目標之一是確保至少有 80% 的加拿大長者已接種了肺炎球菌疫苗和每年的流感疫苗。根據最新的《加拿大長者健康調查》，目前加拿大長者的疫苗接種率**仍然很低**：

36.3%

帶狀皰疹
疫苗

51.1%

肺炎球菌疫苗

62.4%

年度
流感疫苗（流感針）

COVID-19 疫苗

全年齡段

本季接種
1 劑量

免費

什麼是 COVID-19？

COVID-19 是一種由 SARS-CoV-2 病毒引起的傳染性疾病。常見症狀包括流鼻涕、打噴嚏、喉嚨痛和頭痛。

長者可能會出現不同的症狀 (例如低燒) 或出現不太常見的症狀 (例如噁心、鼻塞、腹瀉、嘔吐、跌倒、脫水和譫妄)。

COVID-19 感染可能會導致嚴重症狀, 包括呼吸困難或嚴重呼吸急促。如果您出現這些症狀, 請尋求醫療協助。

為什麼我應該接種該疫苗？

COVID-19 給長者帶來的重病住院和死亡風險顯著較高, 60 歲及以上的人佔加拿大迄今 COVID-19 死亡人數的 92%。

相較於早期的疫苗, 新的 COVID-19 疫苗預計能夠對目前的 SARS-CoV-2 毒株提供更好的免疫反應, 並提高對重病的保護, 而這種保護在個人上次 COVID-19 疫苗接種或 SARS-CoV-2 感染後有所減弱。

推薦哪些疫苗？

加拿大 National Advisory Committee on Immunization (NACI) 建議加拿大長者接種一劑含有 XBB.1.5 的 mRNA COVID-19 疫苗 (Moderna 或 Pfizer-BioNTech)。 下一頁的表格基於疫苗接種及過往感染記錄說明了建議何時接種一劑含有 XBB.1.5 的 mRNA COVID-19 疫苗。

若為免疫受損之人士，則建議根據過往之 COVID-19 疫苗接種記錄，接種一至兩劑含有 XBB.1.5 的 mRNA COVID-19 疫苗。在近期有 COVID-19 疫苗接種記錄或感染記錄之人士，亦可提前接種。

您已接種多少劑不含 XBB.1.5 的 COVID-19 疫苗？	何時接種建議劑量？
0 劑	現在就可以接種。 倘在近期感染 COVID-19, 請考慮等待 8 週。
1 劑	距離上一次 COVID-19 疫苗接種或感染已有 8 週。
2 劑或以上	距離上一次 COVID-19 疫苗接種或感染已有 6 個月。

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。

Moderna 和 Pfizer-BioNTech 的 mRNA 疫苗是首選的 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 Novavax 疫苗。含有 Novavax XBB.1.5 的 COVID-19 疫苗，於 2023 年 12 月獲得批准，現時正在接受 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。

這些疫苗多少錢？

COVID-19 疫苗對所有加拿大人都免費提供。

我在哪裡可以接種該疫苗？

根據您所在的省份或地區，疫苗可以在公共衛生診所、初級護理診所、部分專科護理診所、藥店和醫院廣泛提供。**COVID-19 疫苗可以安全地與其他疫苗同時接種，或在其他疫苗之前或之後的任何時間接種。**請與您的醫療保健提供者聯絡以了解更多資訊。



流感疫苗

全年齡段

本季接種
1劑量

免費

什麼是流感？

流感感染可全年發生，但通常在秋季和冬季，即從十一月至次年四月的「流感季節」更常見。

症狀可能包括發燒、頭痛、肌肉疼痛、疲勞、喉嚨痛、發冷、咳嗽和食慾不振。大多數人在七到十天內康復，但有些人可能會出現更嚴重的後果，如病情惡化、住院或死亡。

為什麼我應該接種該疫苗？

加拿大長者更容易出現嚴重後果（例如肺炎、心臟病發和死亡）。其他高風險人群包括患有慢性健康狀況的人、懷孕的人、生活在長期護理機構或其他慢性護理環境的人，以及原住民。

流感和肺炎在加拿大死亡原因中排名第八位，在 2022 年 5,375 名死亡的加拿大長者中，90% 死於流感。

推薦哪些疫苗？

針對加拿大長者有八種流感疫苗，分為兩類：無活性流感疫苗 (IIV) 和重組流感疫苗 (RIV)。這些疫苗的大多數可以防護四種流感病毒菌株，IIV 有不同的選擇，包括標準劑量的流感疫苗或增強劑量的流感疫苗，例如 Fluzone High-Dose Quadrivalent (高劑量) 或 Fludac (含有輔助劑)。RIV 只有一種，即 Supemtek，也是一種增強流感疫苗。

NACI 建議加拿大人每年接種流感疫苗，因為疫苗中的特定毒株每年都會改變以更好地匹配當前的流感病毒，而我們的免疫反應可能不會持續超過一年。

NACI 建議為長者接種三種加強流感疫苗中的其中一種：Fluzone High-Dose Quadrivalent、Fluad 或 Supemtek。這些疫苗在安全性方面沒有任何差別，但能夠提供更多益處。若這些疫苗不可用，應使用其他流感疫苗。

這些疫苗多少錢？

並非所有疫苗在您的地區都可用，但可用的疫苗對所有長者都免費。亞伯達、馬尼托巴、新不倫瑞克、新斯科舍、安大略、愛德華王子島、薩斯喀徹溫和育空均為社區居住的長者免費提供 Fluzone High-Dose Quadrivalent。不列顛哥倫比亞省和安大略為社區居住的長者免費提供 Fluad。在加拿大的其他地方，Fluzone High-Dose Quadrivalent 和 Fluad 增強疫苗大多為自費，不過某些特定群體可能享受免費疫苗。Supemtek 僅在加拿大作為自付費用藥物提供。

在哪裡可以接種該疫苗？

根據您所在的省份或地區，流感疫苗可以在初級護理診所和部分專科護理診所、藥店和公共衛生診所提供。即使在秋季/冬季內的任何時間都可以接種流感疫苗，**但每位加拿大長者都應該儘早在季節開始時接種年度劑量。大多數流感疫苗可以在同一時間，或在其他疫苗給予前後的任何時間安全接種。**請與您的醫療保健提供者聯絡以了解更多資訊。

呼吸道融合細胞 (RSV) 病毒疫苗 (2023 年新推出)

全年齡段

本季接種
1 劑量

免費

什麼是呼吸道融合細胞病毒 (RSV)?

RSV 是一種感染人類呼吸道和肺部的病毒，導致呼吸系統的上部和下部感染。在加拿大，RSV 感染的傳播呈季節性，冬季較多，從十月/十一月開始，到次年四月/五月結束。

RSV 感染通常引起輕微疾病，具有類似感冒的症狀（例如流鼻涕、咳嗽、打噴嚏、喘鳴、發燒、食慾減退、精力下降）。患者通常會在一到兩週內康復，但併發症可能包括下呼吸道疾病（如肺炎）、健康狀況惡化、住院和死亡。

由於個體對 RSV 只有暫時的免疫力，因此任何年齡段的人都可能反復感染 RSV。

為什麼我應該接種該疫苗？

有 RSV 感染嚴重後果風險的群體，包括長者、患有慢性肺病、心臟病和免疫系統受損以及生活在長期護理機構中的個人。在長者中，住院率隨著年齡增加而增加，80 歲及以上患者的年住院率比總體年住院率高八倍。

長者由於 RSV 感染而引起的死亡率最高，超過總體死亡率的六倍。與流感和 COVID-19 類似，RSV 住院患者中有 85% 的死亡病例發生在長者中。

推薦哪些疫苗？

目前在加拿大只有一種 RSV 疫苗，名為 Arexvy，適用於 60 歲或以上的成人。

儘管 NACI 的建議要等到 2024 年才會公佈，但 **United States Centers for Disease Control and Prevention Advisory Committee on Immunization Practices (CDC ACIP)** 最近建議，**60 歲及以上的成人可以接種一劑 RSV 疫苗**，在此之前參照患者及其醫療保健提供者之間的知情決策過程。

這些疫苗多少錢？

目前，這些疫苗在加拿大僅自費提供，除了安大略省，該省為 60 歲及以上居住在長期護理機構、長者照顧中心和某些老人院的成人提供 Arexvy 的資金支持。如果您有私人藥物計劃，它可能會支付這種疫苗的費用。

我在哪裡可以接種該疫苗？

根據您所在的省份或地區，疫苗可以在初級護理診所、部分專科護理診所以及藥店提供。**請向您的醫療服務提供者諮詢可以同時接種的疫苗。**

肺炎球菌疫苗

全年齡段

本季接種
1 劑量

免費

什麼是肺炎球菌疾病？

肺炎球菌疾病是由稱為肺炎鏈球菌 (*S. pneumoniae*) 的細菌引起的一組疾病。它們可能引起肺部、耳朵、鼻竇的感染，甚至較少見的情況下，引起血液或中樞神經系統感染。

肺炎是一種肺部感染，是肺炎球菌疾病中最常見的嚴重形式。症狀可能包括呼吸困難、咳嗽、發燒、出汗、寒戰、疲勞、噁心和嘔吐、胸痛、心跳過快、混亂或譫妄、體溫過低以及腹瀉。經歷了較嚴重後果的主要是數以千計的加拿大長者。

為什麼我應該接種該疫苗？

加拿大長者面臨更嚴重後果的風險較高，每年在加拿大，他們占據了與肺炎有關的住院和死亡病例的大多數。其他風險較高的群體包括那些患有某些慢性疾病的人（例如心臟病、肺疾病、肝疾病或糖尿病）、免疫受損的人（例如 HIV 感染、器官移植接受者）以及具有某些行為/社會因素的人（例如吸煙、無家可歸）。

2021 年，肺炎與流感並列為加拿大第十大死因。

推薦哪些疫苗？

在加拿大，有兩種類型的肺炎球菌疫苗：

- 肺炎球菌多糖疫苗 (PPV23)
- 肺炎球菌結合疫苗 (PCV10、PCV13、PCV15、PCV20)

每種疫苗的名稱中的數字表示它保護的肺炎球菌種類的數量。

NACI 建議所有 65 歲及以上成人接種 Prevnar 20 (PCV20) 疫苗，無論他們之前是否曾接種過肺炎球菌疫苗。作為替代，那些從未接種過肺炎球菌疫苗的人可以接種 Vaxneuvance (PCV15)，然後在一年後再接再種 Pneumovax 23 (PPV23)。

對於僅接種過 Pneumovax 23 或與 Prevnar 13 (PCV13) 一同接種的長者，NACI 建議在五年後應接種 Prevnar 20。對於僅接種過 Prevnar 13 的長者，NACI 建議在一年後可以接種 Prevnar 20。

NACI 仍然支持在無法獲得 Vaxneuvance 和/或 Prevnar 20 的情況下，僅在成人中繼續使用 Prevnar 13 和 Pneumovax 23。

這些疫苗多少錢？

Pneumovax 23 疫苗在加拿大的所有 65 歲及以上的成人中免費提供，而 Prevnar 13 疫苗的覆蓋範圍則有所不同。Vaxneuvance 和 Prevnar 20 疫苗目前在加拿大僅自費提供，除魁北克省外，魁北克省為特定高風險群體提供 Prevnar 20 的資助。如果您有私人藥物計劃，它可能會支付這種疫苗的費用。

我在哪裡可以接種該疫苗？

根據您所在的省份或地區，疫苗可以在初級護理診所和部分專科護理診所、藥店和公共衛生診所提供。**肺炎球菌疫苗可以與本手冊中討論的部分其他疫苗一起接種。**請與您的醫療保健提供者聯絡以了解更多資訊。



帶狀皰疹疫苗

全年齡段

本季接種
1 劑量

免費

什麼是帶狀皰疹？

帶狀皰疹(皰疹帶狀病毒)是由水痘病毒重新活化引起的感染。帶狀皰疹感染通常表现为疼痛的水疱性皮炎，伴随头痛和发烧。

除了這些症狀外，人們還可能經歷嚴重後果，包括被稱為皰疹後神經痛的長期劇烈疼痛，這種疼痛會持續 90 多日，有時甚至長達數年。其他併發症可能包括神經麻痺、視力喪失以及听力或平衡问题。

為什麼我應該接種該疫苗？

任何曾經患過水痘的人都有可能患上帶狀皰疹。然而，大多數病例發生在 50 歲以上的長者中，而且在該年齡組中通常表現得更嚴重。其他高風險群體包括免疫系統受損或患有慢性疾病的人。

推薦哪些疫苗？

目前加拿大有一種帶狀皰疹疫苗 Shingrix。Shingrix 疫苗需要接種兩劑，建議在兩到六個月的時間內接種。

在臨床試驗中，**Shingrix 疫苗對 50 歲及以上成年人預防帶狀皰疹的有效率超過 90%**。

NACI 建議 50 歲及以上的加拿大人接種 Shingrix 疫苗，包括在之前曾接種較早的 Zostavax II 疫苗的人員，以及之前患過帶狀皰疹的人員。

這種疫苗多少錢？

目前，艾伯塔省、安大略省、愛德華王子島省、魁北克省、育空地區、不列顛哥倫比亞省的 First Nations Health Authority 以及聯邦政府為原住民和因紐特人、退伍軍人和在押人員訂立的計劃，為特定長者和其他高風險人群提供免費的 Shingrix 疫苗。

如果您有私人藥物計劃，它可能會支付這種疫苗的費用。

我在哪裡可以接種該疫苗？

根據您所在的省份或地區，Shingrix 疫苗可以在初級護理診所和部分專科護理診所、藥店和公共衛生診所提供。**Shingrix 疫苗可以與本手冊中討論的大多數其他疫苗一起接種。**請與您的醫療保健提供者聯絡以了解更多資訊。

破傷風和白喉疫苗

全年齡段

本季接種
1劑量

免費

什麼是破傷風和白喉？

破傷風(又稱牙關緊閉症)和白喉都是罕見但嚴重的疾病,可能會致命。

破傷風會引起痛苦的肌肉痙攣和吞嚥困難,後果嚴重(例如骨折、死亡)。

白喉可以引起多種症狀,包括輕微發燒、吞嚥困難、皮膚感染、喉嚨痛、不適和食慾不振。有時這些症狀可能對全身產生嚴重影響,包括中樞神經系統效應和心臟衰竭。

為什麼我應該接種該疫苗？

嬰兒和長者更有可能遭受這些疾病的嚴重後果,60歲及以上者的破傷風死亡風險最高。

此外,已發現疫苗接種後對這些疾病的保護水平會隨時間降低,強調了隨著年齡增長需要接種加強針的必要性。

推薦哪些疫苗？

在加拿大,破傷風和白喉的疫苗不是分開給予的,而是合並在一劑中。

NACI 建議已完全免疫的成人每 10 年接種一次破傷風和白喉 (Td) 疫苗的加強

對於未曾在成年時接種疫苗的人，首先建議接種一劑 Tdap 疫苗（同時也能保護免受百日咳影響）。對於未曾接種這些疫苗的成人，建議首先接種一劑 Tdap-IPV 疫苗（包含 Tdap 和小兒麻痺疫苗），以及兩劑任何含有 Td 的疫苗（例如 Td、Tdap、Tdap-IPV）。您的醫療保健提供者可以幫助您確定適合您的疫苗接種順序。

這些疫苗多少錢？

僅有一些省份和地區每 10 年為 Td 疫苗提供公共資金。然而，大多數地區提供 Tdap 疫苗的報銷。

我在哪裡可以接種該疫苗？

根據您所在的省份或地區，疫苗可以在初級護理診所和部分專科護理診所、藥店和公共衛生診所提供。**這些疫苗可以與本手冊中討論的所有其他疫苗一起接種。**請與您的醫療保健提供者聯絡以了解更多資訊。

如何查詢我已經接種了哪些疫苗？

- 1) 聯絡您的初級醫療保健提供者，因為他們應該有您的疫苗接種記錄。
- 2) 聯絡您在童年時接種疫苗的當地公共衛生辦公室，因為大多數都有登記記錄。
- 3) 如果您無法確認您的疫苗接種歷史，請與您的醫療保健提供者交談，因為還有其他方法可以嘗試確定疫苗接種歷史。

保留免疫接種記錄

您可以透過以下方式追蹤您的疫苗接種情況：

- 1) 下載並列印下一頁。請您的醫療保健提供者在此表格中記錄您每次接種的疫苗。將此記錄與其他重要的健康文件一起存放在安全的地方。
- 2) 向您的醫療保健提供者或公共衛生辦公室索取一張卡片或小冊子，以跟蹤您的疫苗接種情況。
- 3) 使用**免費的 CANImmunize 網站和應用程式**來跟蹤您的疫苗接種情況，可透過您的電腦、手機或平板電腦進行操作。
 - 安全存儲和存取您的疫苗接種記錄
 - 在接種疫苗時收到提醒
 - 獲得有關您地區特定疫苗接種的資訊

要使用此平台，請按一下以下任何圖示：

存取網站



疫苗 與批號	劑量	接種日期 年/月/日	醫療提供者簽名	下一劑 接種日期

在哪裡找更多資訊？

Public Health Agency of Canada 已建立多種公共資源：



不僅僅針對孩子：成人疫苗接種指南

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/just-kids-adult-guide-vaccination.html>



COVID-19 疫苗

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



流感 (流行性感冒)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



疫苗安全和可能的副作用

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



疫苗接種可預防的疾病 (原因、症狀、風險、治療等)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



省和地區對健康、曾接種過的成人的例行疫苗接種計劃

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>



省和地區的疫苗接種資訊 (網站和時間表)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information.html>

作者

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 教授

Arushan Arulnamby, 公共衛生碩士 (MPH)
Toronto Metropolitan University, National Institute on Ageing 政策分析師

專家審查

衷心感謝為本手冊內容提供專業指導的貢獻者。

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, Department of Laboratory Medicine and Pathobiology 副教授

Sabina Vohra-Miller 女士, 理學碩士 (MSc)
Unambiguous Science 創始人

本手冊得到了 CSL Seqirus、GlaxoSmithKline、Moderna 和 Sanofi 提供的無限制教育資助。

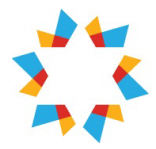


本手冊中的所有研究、撰寫和建議均是由 National Institute on Ageing 基於充分證據獨立作出。在本報告中反映的任何意見或錯誤僅屬 NIA。

作者: National Institute on Ageing
製作日期 2022 年 12 月 (更新於 2024 年 1 月)



NIA NATIONAL
INSTITUTE
ON AGEING*



**Sinai
Health** | Healthy Ageing
and Geriatrics