

加拿大老年人 疫苗接种指南

自信、独立、健康地安享晚年

2024 年 冬季

阅读本宣传册, 了解:

- 为什么疫苗对实现健康衰老很重要
- **COVID-19疫苗**
- 流感疫苗 (流感预防针)
- **RSV 疫苗 (2023 年新推出)**
- 肺炎球菌 (肺炎) 疫苗
- 带状疱疹疫苗
- 破伤风白喉联合疫苗



为什么疫苗对实现健康衰老很重要？

疫苗对人的一生都非常重要,尤其是随着年龄的增长,其对保持健康和独立的重要性越发凸显。



人体免疫力会随着年龄的增长自然下降

随着年龄的增长,免疫系统会自然衰弱,导致因传染病而产生严重后果的风险增加。



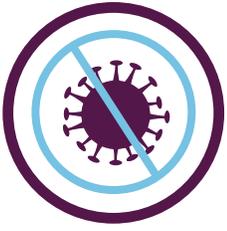
接种疫苗有助于身体为抵抗疫苗可预防感染做好准备

当新的病毒或细菌首次进入人体时,免疫系统需要一定时间才能与之对抗。疫苗会告诉您的免疫系统如何准备好应对病毒或细菌,让您的身体在感染引起更严重后果之前更快地做出反应。



接种疫苗可以帮助您保护他人

接种疫苗的人越多,病毒或细菌就越难传播并感染他人。这有助于保护无法接种疫苗的人,以及身体无法对疫苗产生强烈免疫反应的人。



疫苗已经消灭了 某些致命疾病

疫苗的效果极佳,已经消灭了加拿大的某些疾病。例如,加拿大人已无需再接种天花疫苗。



您获得的保护随着时间的推移可能会减弱

随着时间的推移,疫苗对某些传染病的防护作用可能会减弱。接种加强剂量的疫苗可以帮助增强对这些疾病的免疫力。



疫苗是一种安全的选择

疫苗经过大量测试并受到持续监测,因此非常安全!副作用通常较小,且仅持续几天。

哪些疫苗对加拿大老年人而言较为重要？

为了让您保持独立能力并促进健康衰老，建议您接种针对以下传染病的疫苗：

- 新冠肺炎 (COVID-19)
- 流感
- 呼吸道合胞病毒 (RSV)
- 肺炎球菌病 (肺炎)
- 带状疱疹
- 破伤风和白喉

如果您计划外出旅行，那么接种预防其他疾病（例如甲型肝炎和乙型肝炎、黄热病或狂犬病）的疫苗可能会使您受益。

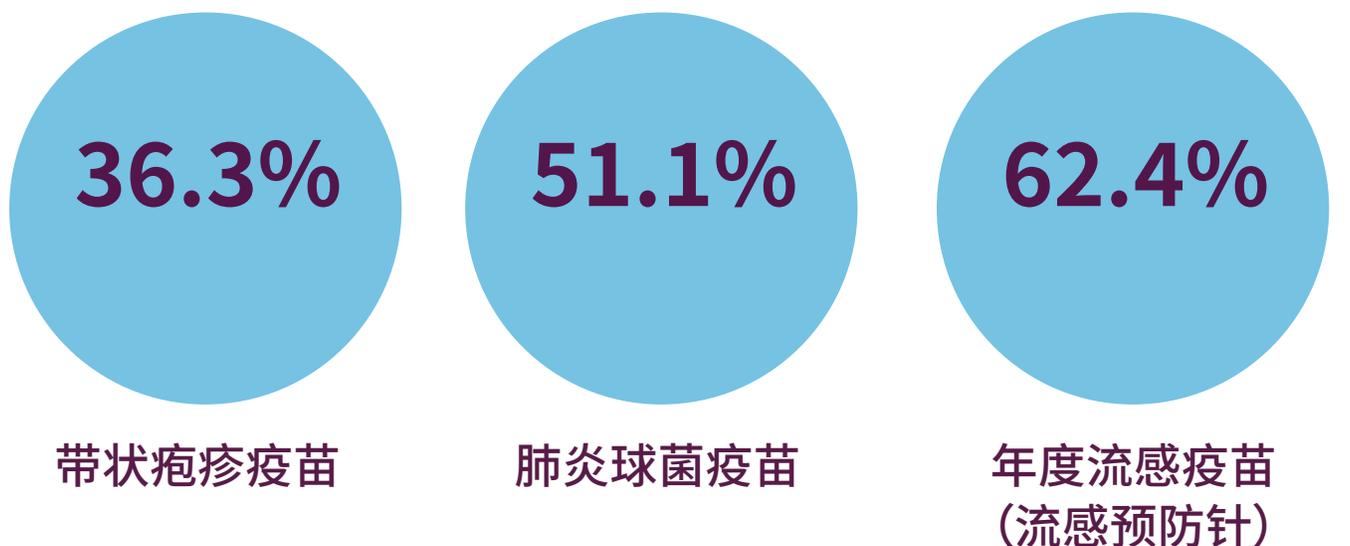
您应与您的医疗保健提供者探讨您对不同疫苗方案的需求，他们能够判断您需要接种哪些疫苗以及最佳接种时间。



提示：以自己的生日作为提醒不失为一个好主意，借此契机向初级医疗保健提供者咨询您可能符合条件的疫苗以及其他健康预防措施吧！

有多少加拿大老年人接种了建议接种的疫苗？

加拿大的全国疫苗接种覆盖目标之一是确保至少 80% 的加拿大老年人接种肺炎球菌疫苗和年度流感疫苗。根据最新的《加拿大老年人健康调查》，目前加拿大老年人的疫苗接种率**仍然过低**：



36.3%

带状疱疹疫苗

51.1%

肺炎球菌疫苗

62.4%

年度流感疫苗
(流感预防针)

COVID-19 疫苗

所有
年龄

本季
1 剂

免费

COVID-19 是什么？

COVID-19 是一种由 **SARS-CoV-2** 病毒引起的传染病。一些常见症状包括流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛和头痛。

老年人的症状可能有所不同（例如低热），也可能出现不常见的症状（例如恶心、鼻塞、腹泻、呕吐、跌倒、脱水和谵妄）。

COVID-19 感染可能会引发严重症状，其中包括呼吸困难或严重呼吸短促。若您出现这些症状，请及时就医。

为什么要接种该疫苗？

老年人因 **COVID-19** 重症住院和死亡的风险明显更高，迄今为止，60 岁及以上老年人占加拿大 **COVID-19** 死亡病例的 92%。

与早期疫苗相比，新型 **COVID-19** 疫苗预计将对目前的 **SARS-CoV-2** 毒株产生更好的反应，并可提高个人自上次接种 **COVID-19** 疫苗或感染 **SARS-CoV-2** 以来可能有所降低的严重疾病预防能力。

建议接种哪些疫苗？

加拿大 **National Advisory Committee on Immunization (NACI)** 建议加拿大老年人接种一剂含有 **XBB.1.5** 的新型 **mRNA COVID-19 疫苗 (Moderna 或 Pfizer-BioNTech)**。下一页的表格说明了根据疫苗接种和感染史，建议何时接种一剂含有 **XBB.1.5** 的新型 **mRNA COVID-19 疫苗**。

建议免疫力低下的人根据其之前的 COVID-19 疫苗接种情况, 接种一到两剂含有 XBB.1.5 的新型 mRNA COVID-19 疫苗。最近接种过 COVID-19 疫苗或感染过 COVID-19 病毒的人也可提前接种疫苗。

您已接种过不含 XBB.1.5 新变异株抗原的 COVID-19 疫苗的剂数是多少?	何时接种推荐的剂次?
0 剂	现在即可。 最近感染过 COVID-19 的人士应在八周后再接种。
1 剂	距上次接种 COVID-19 疫苗或感染 COVID-19 已满八周。
2 剂或更多	距上次接种 COVID-19 疫苗或感染 COVID-19 已满六个月。

更新:从 2024 年春季开始, NACI 建议加拿大老年人、免疫功能低下的人、长期待在护理院和其他老年人聚集生活场所的成年居民可以接种一剂含 XBB.1.5 的 mRNA COVID-19 疫苗加强针。

Moderna 和 Pfizer-BioNTech mRNA 疫苗仍然是首选 COVID-19 疫苗, 不愿或无法接种 mRNA 疫苗的人群则建议接种原始 Novavax 疫苗。目前, NACI 正在对 2023 年 12 月批准的含有 Novavax XBB.1.5 的 COVID-19 疫苗进行审查, 以便对如何最佳使用该疫苗提供进一步指导。

流感疫苗

所有
年龄

本季
1 剂

免费

流感是什么？

流感感染一年四季都可能发生，但在“流感季节”更为常见，通常发生在 11 月至次年 4 月的秋冬季节。

症状可能包括发热、头痛、肌肉疼痛、疲乏、喉咙痛、发冷、咳嗽和食欲不振。大多数人可在 7 至 10 天内康复，但有些人可能会出现更严重的后果，例如病情加重、住院或死亡。

为什么要接种该疫苗？

加拿大老年人更有可能出现严重后果（例如肺炎、心脏病发作和死亡）。其他高危人群包括慢性病患者、孕妇、长期护理中心或其他慢性病护理机构的入住人员，以及原住民。

流感与肺炎并列为加拿大第八大死因，2022 年，加拿大流感死亡病例中有 90% 为老年人，约 5375 人。

建议接种哪些疫苗？

加拿大老年人目前可接种的流感疫苗有八种，分为两类：灭活流感疫苗 (IIV) 和重组流感疫苗 (RIV)。这些疫苗大多可预防四种流感毒株，其中 IIV 有不同的疫苗可供选择，即标准剂量流感疫苗或增强剂量流感疫苗，例如 Fluzone High-Dose Quadrivalent (高剂量) 或 Fluad 疫苗 (包含佐剂剂量)。而目前可接种的 RIV 疫苗只有 Supemtek 一种，该疫苗也属于增强剂量流感疫苗。

由于疫苗中的特定毒株一般每年都会发生变化以更好地应对当下的流感病毒,而且人体的免疫反应可能不会持续超过一年,因此**NACI 建议加拿大人都每年接种流感疫苗。**

NACI 建议应为老年人提供三种增强型流感疫苗的一种。Fluzone High-Dose Quadrivalent、Fluad 或 Supemtek。这些疫苗在安全性方面没有任何差别,却带来了更多益处。如果无法获得这些疫苗,则应使用其他流感疫苗。

疫苗接种费用是多少?

您所在的地区并不一定能提供所有疫苗;但能够提供的疫苗都可免费为所有老年人接种。亚伯达省、马尼托巴省、新不伦瑞克省、新斯科舍省、安大略省、爱德华王子岛、萨斯喀彻温省和育空地区为社区老年人免费提供 Fluzone High-Dose Quadrivalent 疫苗。不列颠哥伦比亚省和安大略省为社区老年人免费提供 Fluad 疫苗。在加拿大的其他地区,Fluzone High-Dose Quadrivalent 和 Fluad 增强型疫苗大多需要自费接种,但某些特定群体可以获得费用资助。在加拿大仅作为自费项目提供 Supemtek。

在哪里以及什么时候可以接种该疫苗?

您可以在初级保健诊所及部分专科保健诊所、药房或公共卫生诊所接种流感疫苗,具体取决于您所在的省或地区。尽管秋/冬季节的任何时候都可以接种流感疫苗,但**每一位加拿大老年人都应在相应季节尽早进行年度接种。大多数流感疫苗都可以与其他疫苗同时安全接种,也可以在接种其他疫苗之前或之后的任何时间接种。**如需了解更多信息,请咨询您的医疗保健提供者。

RSV 疫苗 (2023 年新推出)

所有
年龄

本季
1 剂

免费

呼吸道合胞病毒 (RSV) 是什么?

RSV 是一种能够感染人的气道和肺部,从而引发呼吸系统上下部分感染的病毒。加拿大的 RSV 感染传播呈季节性,为冬季型,开始于 10 月/11 月,到次年 4 月/5 月结束。

RSV 感染通常会引发轻度疾病,伴感冒样症状(例如流鼻涕、咳嗽、打喷嚏、喘鸣、发热、食欲变差、精力下降)。患者通常会在一到两周内康复,但可能会出现并发症,包括下呼吸道疾病(例如肺炎)、健康状况恶化、住院和死亡。

由于患者只对 RSV 产生暂时免疫力,因此任何年龄段人群都有可能反复感染 RSV。

为什么要接种该疫苗?

有感染 RSV 而出现严重后果风险的人群包括老年人、慢性肺病患者、心脏病患者、免疫系统受损患者和生活在长期护理环境中的患者。已发现成年人的住院率随着年龄的增长而升高,80 岁及以上人群的年住院率是总体住院率的八倍。

老年人因感染 RSV 而导致死亡的比率最高,是总死亡率的六倍有余。与流感和 COVID-19 相似,在感染 RSV 的住院患者中,85% 的死亡病例为老年人。

建议接种哪些疫苗？

目前，加拿大有一种适合 60 岁及以上人群接种的 RSV 疫苗 Arexvy。

虽然 NACI 的建议要到 2024 年才会发布，但 **United States Centers for Disease Control and Prevention Advisory Committee on Immunization Practices (CDC ACIP)** 最近建议，60 岁及以上人群可以在个人与医疗保健提供者知情决策的基础上接种一剂 RSV 疫苗。

疫苗接种费用是多少？

这些疫苗目前在加拿大只能自费接种，安大略省除外，因为安大略省为居住在长期护理中心、老年护理院的 60 岁及以上人群以及某些养老院居民提供 Arexvy 资助。私人药物计划（如果您有的话）可能会涵盖该疫苗的费用。

在哪里可以接种该疫苗？

您可以在初级保健诊所、部分专科保健诊所以及药房接种疫苗，具体取决于您所在的省或地区。**请咨询您的医疗保健提供者，了解可以同时接种哪些疫苗。**

肺炎球菌疫苗

所有
年龄

本季
1 剂

免费

肺炎球菌疾病是什么？

肺炎球菌疾病是一组由肺炎链球菌 (*S. Pneumoniae*) 引起的疾病。这些疾病可能会导致肺部、耳部和鼻窦感染, 以及较为罕见的血流或中枢神经系统感染。

肺炎是一种肺部感染, 是最常见的严重肺炎球菌疾病。症状可能包括呼吸困难、咳嗽、发热、出汗、发冷、疲乏、恶心和呕吐、胸痛、心跳加快、意识模糊或谵妄、体温降低以及腹泻。而数以千计的加拿大人 (大多数为老年人) 出现了更严重的后果。

为什么要接种该疫苗？

加拿大老年人出现严重后果的风险更高, 因此在加拿大的每年肺炎相关住院和死亡病例中占大多数。其他有更高风险的人群包括患某些慢性疾病 (例如心脏病、肺病、肝病或糖尿病) 者、免疫功能低下者 (例如 HIV 感染、移植受者) 以及具有某些行为/社会因素 (例如吸烟、无家可归) 的人员。

肺炎与流感并列为 2021 年加拿大第十大死因。

建议接种哪些疫苗？

在加拿大可接种两种肺炎球菌疫苗：

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

每种疫苗名称中的数字代表其能预防多少种肺炎链球菌。

NACI 建议所有 65 岁及以上的人员都接种 Prevnar 20 (PCV20) 疫苗，无论既往是否接种过肺炎球菌疫苗。替代方案是：既往未接种肺炎球菌疫苗者可以先接种 Vaxneuvance (PCV15)，一年后再接种 Pneumovax 23 (PPV23)。

对于仅接种过 Pneumovax 23 或接种过 Pneumovax 23 和 Prevnar 13 (PCV13) 的老年人，NACI 建议五年后再接种 Prevnar 20。对于仅接种过 Prevnar 13 的老年人，NACI 建议可在一年后再接种 Prevnar 20。

仅当无法获得或难以获得 Vaxneuvance 和/或 Prevnar 20 时，NACI 才仍支持成年人继续接种 Prevnar 13 和 Pneumovax 23。

疫苗接种费用是多少？

整个加拿大所有 65 岁及以上的成年人均可免费接种 Pneumovax 23 疫苗，但各地的 Prevnar 13 疫苗费用资助情况会有所不同。在加拿大，Vaxneuvance 和 Prevnar 20 疫苗目前仅可自费接种，但魁北克省资助特定高危人群接种 Prevnar 20 疫苗。私人药物计划 (如果您有的话) 可能会涵盖该疫苗的费用。

在哪里可以接种该疫苗？

您可以在初级保健诊所及部分专科保健诊所、药房或公共卫生诊所接种疫苗，具体取决于您所在的省或地区。**肺炎球菌疫苗可与本宣传册中讨论的某些其他疫苗同时安全接种。**如需了解更多信息，请咨询您的医疗保健提供者。



带状疱疹疫苗

所有
年龄

本季
1 剂

免费

带状疱疹是什么？

带状疱疹是一种由水痘病毒再度活化引起的感染。带状疱疹感染通常表现为疼痛性水疱疹，伴头痛和发热。

除了这些症状以外，患者还可能会出现严重后果，包括持续 90 天以上、某些情况下甚至长达数年的长期剧烈疼痛，又称之为带状疱疹后神经痛。其他并发症包括神经麻痹、视力丧失、听力或平衡问题。

为什么要接种该疫苗？

任何有水痘史的人都可能患上带状疱疹。但大多数带状疱疹病例都发生在 50 岁以上人群中，且在该年龄段往往表现得更严重。其他高危人群包括免疫系统减弱者或患有慢性疾病者。

建议接种哪些疫苗？

目前，加拿大有一种带状疱疹疫苗 Shingrix。Shingrix 疫苗需接种两剂，建议在二到六个月内完成接种。

在临床试验中，**Shingrix 疫苗对 50 岁及以上成年人预防带状疱疹的疗效超过 90%。**

NACI 建议 50 岁及以上的加拿大人接种 Shingrix 疫苗,其中包括以前接种过老款 Zostavax II 疫苗的人群和以前曾患过带状疱疹的人群。

这款疫苗接种费用是多少?

目前亚伯达省、安大略省、爱德华王子岛、魁北克省、育空地区、不列颠哥伦比亚省原住民卫生局和联邦政府针对原住民和因纽特人、退伍军人和在押人员的项目为某些老年人和其他高危人群免费提供 Shingrix 疫苗。

私人药物计划(如果您有的话)可能会涵盖该疫苗的费用。

在哪里可以接种该疫苗?

您可以在初级保健诊所及部分专科保健诊所、药房或公共卫生诊所接种 Shingrix 疫苗,具体取决于您所在的省或地区。**Shingrix 疫苗可与本宣传册中讨论的大部分其他疫苗同时安全接种。**如需了解更多信息,请咨询您的医疗保健提供者。



破伤风白喉 联合疫苗

所有
年龄

本季
1 剂

免费

破伤风和白喉是什么？

破伤风和白喉都是罕见但严重的可能致命的疾病。

破伤风会引起疼痛性肌肉痉挛和吞咽困难，之后可能导致严重后果（例如骨折、死亡）。

白喉可引起多种症状，包括轻度发热、吞咽困难、皮肤感染、喉咙痛、不安和食欲不振。这些症状有时会引发影响全身的严重后果，包括中枢神经系统效应和心力衰竭。

为什么要接种该疫苗？

婴儿和老年人更有可能因这些疾病而出现严重后果，且 60 岁及以上的老年人因破伤风死亡的风险最高。

研究还发现，疫苗对这些疾病的防护效果会在接种后随着时间的推移而降低，这表明随着年龄的增长，接种者需要追加接种额外剂量的疫苗。

建议接种哪些疫苗？

在加拿大，破伤风和白喉疫苗并非分开接种，而是一起一剂接种。

NACI 建议已完整接种的成年人每 10 年接种一次加强剂量的破伤风白喉 (Td) 联合疫苗。

如果成年期未接种过疫苗,建议首先接种一剂 Tdap 疫苗(还可预防百日咳)。对于从未接种过这些疫苗的成年人,建议先接种一剂 Tdap-IPV 疫苗(预防 Tdap 和脊髓灰质炎)以及任何两剂含 Td 的疫苗(例如 Td、Tdap 和 Tdap-IPV)。您的医疗保健提供者可以帮助您确定正确的疫苗接种顺序。

疫苗接种费用是多少?

只有部分省和地区每 10 年为 Td 疫苗接种提供一次公共资助。不过,大多辖区都提供 Tdap 疫苗接种费用资助。

在哪里可以接种该疫苗?

您可以在初级保健诊所及部分专科保健诊所、药房或公共卫生诊所接种疫苗,具体取决于您所在的省或地区。**这些疫苗可与本宣传册中讨论的所有其他疫苗同时安全接种。**如需了解更多信息,请咨询您的医疗保健提供者。

如何查询已接种哪些疫苗？

- 1) 您的初级医疗保健提供者应持有您的疫苗接种记录, 请与其联系
- 2) 联系您儿时接种疫苗的当地公共卫生办公室, 大多数都会保留登记资料
- 3) 如果您无法确认您的疫苗接种史, 请咨询您的医疗保健提供者, 有其他方法可以进行确认

保存疫苗接种记录

您可以用以下方法中的一种来记录自己的疫苗接种情况:

- 1) 下载并打印下一页。请您的医疗保健提供者在该图表中记录您接种的每种疫苗。将该记录与其他重要的健康文件一起保存在安全的地方。
- 2) 向您的医疗保健提供者或公共卫生办公室索要一张卡片或手册, 用于记录您的免疫接种情况
- 3) 在电脑、手机或平板电脑上使用**免费 CANImmunize 网站和应用程序**记录您的疫苗接种情况。
 - 安全存储并访问您的疫苗接种记录
 - 接收有关疫苗接种时间的提醒
 - 了解您所在地区特定的疫苗接种信息

如需使用该平台, 请点击下方任意图标:

访问网站



我可以在哪里找到更多信息？

Public Health Agency of Canada 创建了各种公共资源：



不只面向儿童：成年人疫苗接种指南

<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

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



疫苗安全性及可能出现的副作用

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



疫苗可预防的疾病(病因、症状、风险、治疗等)

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



面向既往免疫接种过的健康成年人的省和地区常规疫苗接种计划

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



各省和地区的免疫接种信息(网站和时间表)

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

作者

Samir K. Sinha 博士, 医学博士, 哲学博士, 加拿大皇家内科医学院院士, 加拿大健康科学院院士, 美国老年医学会会员

Sinai Health 和 University Health Network 老年病学主任;

National Institute on Ageing 卫生政策研究主任;

Departments of Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation, University of Toronto 教授

Arushan Arulnamby, 公共卫生学硕士

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

评审专家

我们向为本宣传册内容提供专家指导的各位贡献者致以衷心感谢。

Jennie Johnstone 博士 (医学博士, 哲学博士, 加拿大皇家内科医学院院士)

Infection Prevention and Control, Sinai Health 医疗主任;

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, 理学硕士, Unambiguous Science 的创始人

本宣传册得到了 CSL Seqirus、GlaxoSmithKline、Moderna 和 Sanofi 的非限制教育资助。



moderna

sanofi

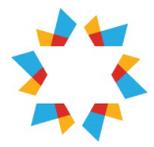
本宣传册中的所有研究、文字和建议均由 NIA 在可靠证据的基础上独立编写。本报告中反映的任何观点或错误均仅来自 NIA。

作者: National Institute on Ageing

创建时间: 2022 年 12 月 (2024 年 1 月 更新)



NIA NATIONAL
INSTITUTE
ON AGEING*



**Sinai
Health** | Healthy Ageing
and Geriatrics