



老年人疫苗接种建议



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

目录表

为什么建议老年人接种疫苗.....	1
建议老年人接种哪些疫苗.....	2
疫苗作用原理.....	3
老年人常规疫苗.....	4 & 5
风险较高的老年人.....	6
根据健康状况推荐的疫苗	7
根据职业推荐的疫苗.....	8
根据旅行地推荐的疫苗	9
为移民推荐的疫苗.....	10
为难民推荐的疫苗.....	11
有老年人的家庭.....	12
查找您的免疫接种记录	13
您是否对常规疫苗接种有疑问.....	14
如何接种常规疫苗和规定接种疫苗.....	15
接种常规疫苗和规定疫苗有哪些好处	16
COVID-19和流感的家庭疫苗接种服务.....	17
健康与老年服务	18
老年人和受抚养成人服务.....	19
老年人服务.....	20
心理健康服务	21

为什么建议老年人接种疫苗？

- 65 岁及以上的人因流感、COVID-19、肺炎和 RSV 等疫苗可预防疾病而患重症的风险更高。
- 接种疫苗是一种安全的防护和预防严重疾病的方法。
- 接种疫苗可预防可导致住院和死亡的疾病。及时接种推荐疫苗可获得最大程度的保护。
- 建议老年人接种的疫苗是基于年龄、健康状况、病史、工作要求和/或旅行地推荐的。



建议老年人接种哪些疫苗？

流感疫苗

应该每年（特别是秋季）进行接种，以降低患流感的风险。如果您的年龄在 65 岁或以上，请向您的医疗服务提供者咨询高剂量流感疫苗的信息。

新型冠状病毒肺炎（COVID-19）

这种疫苗会不断更新，以抵御最新的病毒株。建议年龄在 6 个月及以上的所有人至少接种 1 剂最新的 COVID-19 疫苗。

肺炎球菌疫苗*

单剂疫苗就可预防由肺炎球菌引起的严重感染。

带状疱疹疫苗*

50 岁及以上成人接种两剂该疫苗可预防带状疱疹，两剂间隔两到六个月接种，可获得最大程度防护。如果您已经接种过一剂带状疱疹疫苗，请咨询您的医疗服务提供者。

百白破混合疫苗（Tdap）

一剂百白破混合疫苗可预防破伤风、白喉和百日咳。您可能需要每 10 年接种一次加强针。

RSV 疫苗*

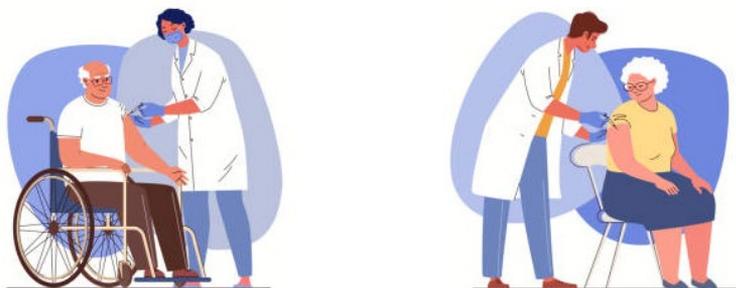
建议 60 岁及以上的成年人接种一剂疫苗，以预防呼吸道合胞病毒（RSV）引起的肺部感染；建议与您的医疗服务提供者共同做出临床决策。

***如需了解更多信息，请咨询您的医疗服务提供者。**

注：表格修改自 [LAC DPH 老年人宣传单](#)。

疫苗作用原理

接种疫苗不会让您感染疾病。



- 疫苗能**安全地**教您的身体如何识别和抵御有害疾病。在极少数情况下，免疫接种会引发与疫苗所预防的疾病相似的轻微症状。这些症状并非感染，而是身体对疫苗产生免疫反应的证据。
- 疫苗有多种类型。它们可以经鼻腔、口腔或通过注射的方式接种。
- 虽然没有一种疫苗是百分之百完美的，但它们是保护您免受严重疾病侵扰的最佳方法。许多因素都会影响疫苗提供的保护水平，例如：
 - 感染接触量
 - 接种疫苗后的时间
 - 个人健康状况

老年人常规疫苗

接种疫苗的好处

接种疫苗可以帮助人体安全地产生免疫力，从而降低患某些疾病的风险。如果您在接触某种疾病后生病，接种疫苗可以降低您因疾病引起严重并发症的风险。



接种疫苗还能降低疾病传染给周围的人的几率。通过接种疫苗，您还可以帮助社区防止严重疾病的传播。

请访问 [cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac](https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac)，了解有关推荐成人接种的疫苗的更多信息。同时提供西班牙语版本。

老年人常规疫苗

疫苗可帮助您节省时间和金钱。



疫苗可以帮助您保持健康，这样您就不必错过工作、活动或与家人和朋友的聚会，从而有更多时间做自己喜欢的事情。

您可能会因为生病而花费很多钱。如果您因患有疫苗可预防的疾病而导致重症、需要住院或出现残障，即使您有保险，医疗费用也会迅速增加。

请访问 www2.cdc.gov/nip/adultimmsched，进行快速测试，了解您可能需要接种的疫苗清单。同时提供西班牙语版本。

风险较高的老年人

- 疫苗对于保护有某些健康状况的人尤为重要，由于这些健康状况，他们更有可能因患有疫苗可预防的疾病而导致重症、需要住院甚至死亡。

这些疾病包括：

糖尿病

（1 型和 2 型）

心血管疾病

（如高血压、动脉堵塞、心脏病发作、中风）

慢性阻塞性肺病（包括哮喘）

脾功能减退症

（包括脾脏功能不全患者）

艾滋病病毒

肝脏疾病

肾脏疾病

免疫系统受损

根据健康状况推荐的疫苗

接种疫苗是保护健康的最安全方法。

根据个人的健康状况、处方药、治疗（如血液透析）或免疫系统水平（如 CD4 细胞数），疫苗接种建议可能会有所不同。

每个人，尤其是有某些健康状况的人群，都应确保自己接种以下疫苗的最新版本：

- 新型冠状病毒肺炎（COVID-19）
- 流感（流行性感冒）疫苗
- 百日咳混合疫苗（Tdap 疫苗或 Td 疫苗）
- 甲型肝炎疫苗
- 乙型肝炎疫苗
- 肺炎球菌疫苗
- 水痘疫苗
- 麻腮风三联疫苗（麻疹、腮腺炎、风疹）
- Hib 疫苗（B 型流感嗜血杆菌）
- 脑膜炎球菌疫苗（MenACWY 疫苗和 MenB 疫苗）



请向医生咨询适合您的疫苗。

根据职业推荐的疫苗

医疗保健工作者

直接与病人接触、处理传染性材料或在医疗保健机构工作的人群患上或传播某些疫苗可预防疾病的风险较高。

在医疗机构工作的人员应确保接种最新的疫苗，例如

- 流感疫苗
- 新型冠状病毒肺炎苗（COVID-19）
- 乙型肝炎疫苗
- 脑膜炎球菌疫苗
- 带状疱疹苗（带状疱疹）
- 水痘疫苗
- 麻腮风三联疫苗（麻疹、腮腺炎、风疹）
- Tdap（破伤风、白喉、百日咳）疫苗



根据旅行地推荐的疫苗

国际旅行者

在旅行前几周与您的医疗服务提供者联系，了解根据您旅行的地点，您适合接种哪些疫苗。有些疫苗需要数周才能对疫苗可预防的疾病产生良好的保护作用。

规定或建议旅行者接种的特定疫苗：详情请访问 wwwnc.cdc.gov/travel/page/travel-vaccines。

您也可以通过以下简单措施来确保旅行安全：

- 接种疫苗
- 佩戴口罩
- 保持社交距离
- 勤洗手
- 如有不适，留在家中并接受检查



为移民推荐的疫苗

申请美国签证或永久居留权的移民**必须**接种以下疫苗：

- 麻疹疫苗
- 流行性腮腺炎疫苗
- 风疹疫苗
- 白喉疫苗
- 破伤风疫苗
- 百日咳疫苗
- 甲型肝炎疫苗
- 乙型肝炎疫苗
- 水痘疫苗
- 脊髓灰质炎疫苗
- 轮状病毒疫苗
- 肺炎球菌疫苗
- 脑膜炎球菌疫苗
- B 型流感嗜血杆菌（Hib）疫苗



请访问 cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac，查看规定和建议移民接种的疫苗。同时提供西班牙语版本。

为难民推荐的疫苗

[加州难民健康评估计划 \(RHAP\)](#) 为新抵达的难民、受庇护者、严重人口贩运受害者（联邦认证）以及其他符合条件的入境者（如持有特殊移民签证者以及从阿富汗、古巴、海地和乌克兰获得人道主义假释者）提供免费的全面健康评估。



如需进一步了解该计划，请致电 (818) 291-8902

有老年人的家庭

保护您在长期护理机构（LTCF）中的亲人

LTCF 居住者是最容易受到疫苗可预防疾病严重并发症影响的人群之一。

接种疫苗在保护 LTCF 整个社区的健康和福祉方面发挥着至关重要的作用。

如何在 LTCF 中保持安全？

- 及时接种疫苗。
- 勤洗手。
- 了解并支持疫苗接种。

接种疫苗有助于在 LTCF 内创造更安全的环境。通过及时接种疫苗，可以帮助降低设施内爆发疾病的风险。

与 LTCF 员工沟通，解决您对疫苗的任何疑虑或问题。他们可以根据设施内的具体需求和条件提供有价值的信息。

查找您的免疫接种记录

医生办公室/药房

- 联系您最近一次接种疫苗的地点。医生办公室、诊所和药房可以为您打印免疫接种记录。

数字疫苗记录

- 加州公共卫生部（CDPH）开发维护了一个免疫接种登记册。如果您的免疫接种记录存在于该注册表中，您可以通过加州数字疫苗记录门户网站申请获得一份数字疫苗记录副本。

请访问 myvaccinerecord.cdph.ca.gov 下载您的疫苗记录。同时提供西班牙语版本。

如果无法找到您的记录，请咨询您的医生，确认是否需要重复接种某些疫苗。

您是否对常规疫苗接种有疑问？

请勾选下面列出的任何问题（如果下文没有列出其他您想问的问题，请自行写下），并在下次就诊时带上这本小册子

以便随时请医生帮助回答这些问题。



- 我是否应该接种疫苗？
- 根据我的健康状况，我是否需要接种疫苗？
- 如果我出国旅行，是否需要接种疫苗？
- 每个季节推荐接种哪些疫苗？

1. _____

2. _____

请访问 www2.cdc.gov/nip/adultimmsched，进行快速测试，了解您可能需要接种的疫苗清单。同时提供西班牙语版本。

如何接种常规疫苗和规定接种疫苗

未投保或投保额不足*人群

可提供低成本或免费的疫苗接种。

1. 请拨打 2-1-1 或访问

ph.lacounty.gov/ip/clinics.htm

查找您所在地区提供所需疫苗的社区诊所。

2. 拨打公共卫生呼叫中心电话 1-833-540-0473，工作时间为每天上午 8 点至晚上 8 点。

3. 请访问 ph.lacounty.gov/vaccines 获取更多信息。



*投保额不足人群：他们有医疗保险，但其保险可能不包括疫苗，可能只包括部分疫苗，或可能对疫苗有固定的金额限制/上限。

有保险人群

- 如果您有医疗保险或固定的医疗服务提供者，请联系他们以获得免疫接种服务。

接种常规和规定疫苗有什么好处？

1. 接种疫苗是保护自己免受疫苗可预防疾病侵害的最佳方法。



2. 接种最新版本疫苗会让您更安全：
 - ✓ 与家人、朋友和邻居在一起
 - ✓ 参加社区活动

接种疫苗的另外两个好处是什么？

1. _____
2. _____

居家疫苗接种服务 COVID-19 和流感

出门不便或无法出门的人群可以申请上门疫苗接种。

有两种方式可以申请接种疫苗：

1. 电话申请 -

拨打 DPH 疫苗

呼叫中心电话

1-833-540-0473。



2. 在线申请 -



访问网站

ph.lacounty.gov/VaxAtHome,

填写申请表。同时提供西班牙语版本。

健康与老年服务

洛杉矶县公共卫生局老年健康办公室提供以下服务信息：

- Medicare 和 Medicaid 支持
- 成人日间护理
- 长期护理



如需了解更多信息，请
致电 1-213-351-7825
或访问

ph.lacounty.gov/aging。



老年人和受抚养成人服务

洛杉矶县老年与残障部为老年人和受抚养成人提供以下服务：



- 营养计划
- 支持服务和护理
- 提高生活质量

如需了解更多信息，请拨打信息与援助热线
1-800-510-2020 或访问 ad.lacounty.gov。



老年人服务

洛杉矶市老年部提供以下服务：

- 就业和培训计划
- 法律援助和宣传
- 健康和安全计划
- 多功能老年中心
- 心理健康服务
- 住房计划



如需了解更多信息，请致电 **1-213-482-7252**
或访问 aging.lacity.gov/older-adults。

有关非紧急城市服务，请拨打 **3-1-1** 或访问
lacity.gov/myla311。

心理健康服务

COVID-19 大流行给所有年龄段的人带来了新的挑战。这些挑战影响了许多人的心理健康。如果您或您认识的人可能会从支持老年人应对心理健康困扰的服务中受益，请联系以下其中一项：

1. Senior Friendship 热线

- 拨打全天候援助热线 1-800-971-0016。
- 更多信息请访问 ioaging.org/services/friendship-line。

2. Helping Hands 老年基金会

- 拨打援助热线 1-818-279-6580，工作时间为周一至周五上午 8:30 至下午 5:30。
- 更多信息，请访问 helpinghandsla.org。

