



# 給老年人的 疫苗接種建議



(Traditional Chinese)

# 目錄

為什麼建議老年人接種疫苗.....	1
建議老年人接種哪些疫苗.....	2
疫苗的作用原理.....	3
老年人接種的常規疫苗.....	4 & 5
風險更高的老年人.....	6
根據健康情況建議接種的疫苗.....	7
根據職業建議接種的疫苗.....	8
根據旅行建議接種的疫苗.....	9
建議移民接種的疫苗.....	10
建議難民接種的疫苗.....	11
適用於有老年人的家庭的資訊.....	12
查找您的免疫接種紀錄.....	13
您對常規疫苗接種有疑問嗎.....	14
如何接種常規和必需的疫苗.....	15
接種常規和必需的疫苗有什麼好處.....	16
健康和老齡服務.....	17
老年人和成年受養人服務.....	18
老年人服務.....	19
心理健康服務.....	20

# 為什麼建議老年人接種疫苗？

- 老年人患嚴重的疫苗可預防疾病的風險更高，如流感、COVID-19、肺炎和呼吸道融合病毒 (RSV) 等。
- 疫苗是獲得保護和預防嚴重疾病的安全方法。
- 疫苗可以預防可能導致住院和死亡的疫苗可預防疾病。及時接種推薦的疫苗可提供最大程度的保護。
- 建議老年人接種的疫苗是根據年齡、健康狀況、病史、工作要求和/或旅行而定的。



# 建議老年人接種哪些疫苗？

## 流感

您應該每年秋季都接種。如果您的年齡在 65 歲或以上，請向醫務人員諮詢佐劑型、重組型或更高劑量的流感疫苗。

## COVID-19

如果您想獲得保護，就應該接種 COVID-19 疫苗。如果您的年齡在 65 歲或以上，在接種上一劑疫苗 6 個月（至少 2 個月）後，應該再接種一劑。

## 肺炎鏈球菌

如果您的年齡在 50 歲或以上，就應該接種一劑肺炎鏈球菌疫苗。

## 帶狀皰疹 (Herpes Zoster)\*

如果您的年齡在 50 歲或以上，就應該接種兩劑帶狀皰疹疫苗，兩劑之間間隔 2 到 6 個月接種以獲得最大保護。

## Tdap

您應該每十年接種一劑這種疫苗以預防破傷風、白喉和百日咳。

## RSV\*

如果您的年齡在 75 歲或以上，或者您是患嚴重 RSV 疾病風險較高的 50-74 歲人士，就應該接種一劑該疫苗。

\*請諮詢您的醫療服務提供者以獲取更多資訊。

# 疫苗的作用原理

疫苗不會導致您生病。



- 疫苗可以**安全地**教身體如何識別和抵抗有害疾病。在罕見情況下，免疫接種會引發與疫苗所預防的疾病相似的輕微症狀。這些症狀不是感染，而是身體對疫苗的免疫反應的證據。
- 疫苗有多種類型，可以透過鼻子、嘴巴或注射進行接種。
- 儘管沒有疫苗是百分之百有效的，但它們是保護您免於罹患嚴重疾病的**最佳方法**。影響疫苗提供的保護水準的因素有很多，例如：
  - 感染接觸量
  - 接種疫苗後過去了多長時間
  - 個人的健康狀況

# 老年人接種的常規疫苗

## 接種疫苗的好處

疫苗可以幫助您的身體安全地產生免疫力來降低您患某些疾病的風險。如果您在接觸某種疾病後真的生病了，接種疫苗可以降低因疾病引起嚴重併發症的風險。



疫苗還可以減少將疾病傳播給周圍人的機會。透過接種疫苗，您還可以幫助在您的社區內防止嚴重疾病的傳播。

請造訪「建議成年人接種的疫苗」網頁，更多了解建議成年人接種的疫苗。

# 老年人接種的常規疫苗

疫苗可以節省時間和金錢。



疫苗可以幫助您保持健康，這樣您就不必耽誤工作、錯過活動或與家人和朋友的聚會，從而您可以節省出更多時間做自己喜歡做的事情。

生病的代價可能非常高。即使您有保險，如果由於疫苗可預防疾病而導致您患重病、住院或致殘，醫療費用會迅速增加。

# 風險更高的老年人

疫苗對於保護有某些健康問題的人尤為重要，這些健康問題可能使他們面臨更高的患重病、住院甚至死於疫苗可預防疾病的風險。

其中一些健康問題是：

**糖尿病**  
(1型和2型)

**心血管疾病**  
(如高血壓、動脈阻塞、心臟病發作、中風)

**慢性阻塞性肺病**  
(包括哮喘)

**脾臟功能缺失**  
(包括那些沒有正常脾臟的人)

**HIV (愛滋病毒)**

**肝病**

**腎病**

**免疫系統功能削弱**  
(例如癌症，自體免疫疾病，如狼瘡  
或類風濕性關節炎)

# 根據健康狀況建議接種的疫苗

接種疫苗是保護健康的最安全方法。

建議接種的疫苗可能因健康狀況、處方藥、治療（例如血液透析）或免疫系統水準（即 CD4 計數）而異。

每個人，尤其是有某些健康問題的人，都應該確保他們及時接種了以下疫苗：

- COVID-19
- 流感
- 帶狀皰疹
- Tdap（破傷風、白喉、百日咳）或 Td（破傷風、白喉）
- 肺炎鏈球菌
- MMR（麻疹、腮腺炎和德國麻疹）
- RSV（呼吸道融合病毒）



與醫生討論建議您接種的疫苗。

# 根據職業建議接種的疫苗

## 醫護人員

直接與患者打交道、處理傳染性材料或在醫療機構工作的人患上或傳播某些疫苗可預防疾病的風險更高。

在醫療保健機構工作的人員應確保他們及時接種了最新的疫苗，例如以下疫苗：

- 流感
- COVID-19
- A 型肝炎
- B 型肝炎
- 帶狀皰疹
- 水痘
- MMR（麻疹、腮腺炎和德國麻疹）
- Tdap（破傷風、白喉和百日咳）



# 根據旅行建議接種的疫苗

## 國際旅客

在您旅行幾週前與您的醫療服務提供者聯繫，了解根據旅行地點可能為您推薦哪些疫苗。有些疫苗需要數週時間才能建立起對疫苗可預防疾病的良好防護作用。

對於旅行者而言有要求接種和建議接種的特定疫苗。請造訪 [wwwnc.cdc.gov/travel/page/travel-vaccines](http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/travel-vaccines) 了解更多詳情。

您還可以採取以下簡單的措施在旅行時保持安全：

- 接種疫苗
- 戴口罩
- 保持社交距離
- 經常洗手
- 生病時待在家裡並接受檢測



# 建議移民接種的疫苗

申請美國簽證或永久居留權的移民必須接種以下疫苗：

- 麻疹
- 白喉
- A 型肝炎
- 小兒麻痹症
- 腦膜炎球菌
- B 型流感嗜血桿菌 (Hib)
- 流行性腮腺炎
- 破傷風
- B 型肝炎
- 輪狀病毒
- 德國麻疹
- 百日咳
- 水痘
- 肺炎鏈球菌



請造訪 [cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac](https://www.cdc.gov/vaccines/adults/rec-vac) 查看適用於移民的必須接種和建議接種的疫苗。也提供西班牙文版本。

# 建議難民接種的疫苗

[加州難民健康評估計劃](#) (California Refugee Health Assessment, RHAP) 為新抵達的難民、受庇護者、嚴重形式的人口販運受害者（經聯邦認證）和其他符合條件的入境者（如特殊移民簽證持有人和符合條件的人道主義假釋人員）提供免費的全面健康評估。



如需了解有關該計劃的更多資訊，請致電 (818) 291-8902 。

# 適用於有老年人的家庭的資訊 保護住在長期照護機構（LTCF）中的親人

長期照護機構居民是最容易因為疫苗可預防疾病而出現嚴重併發症的人群之一。

疫苗接種在保護長期照護機構所有居民的健康和福祉方面起到關鍵作用。

## 如何在長期照護機構中保持安全？

- 及時接種最新疫苗。
- 經常洗手。
- 了解最新資訊並支持疫苗接種。

疫苗接種有助於在長期照護機構內創造更安全的環境。透過及時接種疫苗，您可以幫助降低設施內爆發疾病的風險。

與長期照護機構工作人員討論您對疫苗的任何擔憂或疑問。他們可以根據設施內的特定需求和條件提供有價值的資訊。

# 查找您的免疫接種紀錄

## 醫生辦公室/藥房

- 聯繫您上次接種疫苗的地方。醫生辦公室、診所和藥房可能可以為您列印免疫接種紀錄。

## 數位疫苗紀錄

- 加州公共衛生部（California Department of Public Health, CDPH）維護一個免疫登記系統。如果您的免疫接種紀錄在此登記系統中，您可以透過加州數位疫苗紀錄（California Digital Vaccine Record）門戶網站索取一份數位疫苗紀錄。

請造訪 [myvaccinerecord.cdph.ca.gov](http://myvaccinerecord.cdph.ca.gov) 下載您的疫苗接種紀錄。也提供西班牙文版本。

如果您找不到自己的紀錄，請諮詢您的醫生，看看是否需要重新接種某些疫苗。

# 您對常規疫苗接種有疑問嗎？

勾選下面列出的任何問題（如果沒有列出，請寫下其他問題），並在下次就診時隨身攜帶這本小冊子，以便準備好讓您的醫生幫助回答這些問題。



- 我是否應該接種任何疫苗了？
- 根據我的健康情況，我是否需要接種什麼疫苗？
- 如果我要出國旅行，我是否必須接種某些疫苗？
- 每個季節建議接種哪些疫苗？

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

# 如何接種常規和必需的疫苗

加州法律確保加州公共衛生部推薦的免疫接種將繼續由加州監管的醫療保險公司承保。

## 有保險的人

如果您有健康保險或固定的醫療服務提供者，  
請聯繫他們獲得免疫接種服務。

## 沒有保險或保險不足\*的人

可找到低費用或免費疫苗接種。



1. 造訪 [ph.lacounty.gov/vaccineclinics](http://ph.lacounty.gov/vaccineclinics) 查找您附近提供您所需疫苗的社區診所。
2. 致電公共衛生資訊熱線 1-833-540-0473，工作時間：每週 7 天，早上 8 點至晚上 8 點。
3. 請造訪 [ph.lacounty.gov/vaccines](http://ph.lacounty.gov/vaccines) 了解更多資訊。

\*保險不足的人有健康保險但其保險可能不包含疫苗，可能只包含特定的疫苗，或者可能有固定的疫苗金額限制/上限。

# 接種常規和必需的疫苗有什麼好處？

1. 接種疫苗是保護自己

免於罹患疫苗可預防  
疾病的的最佳方法。



2. 及時接種疫苗可以讓您更安全地：

- ✓ 與家人、朋友和鄰居在一起
- ✓ 參加社區活動

## 接種疫苗的另外 2 個好處是什麼？

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

# 健康和老齡服務

洛杉磯縣公共衛生局老年人健康辦公室

(Office of Senior Health) 提供有關以下服務的資訊：

- Medicare 和 Medicaid 支持
- 成人日托
- 長期照護



如需更多資訊，請致電  
1-213-351-7825 或造訪  
[ph.lacounty.gov/aging](http://ph.lacounty.gov/aging)。

# 老年人和成年受養人服務

洛杉磯縣老齡和殘障服務局（Los Angeles County Aging and Disabilities Department）為老年人和成年受養人提供以下服務：



- 營養計劃
- 支援服務和照顧
- 提高生活品質

如需更多資訊，請撥打資訊和援助熱線  
1-800-510-2020 或造訪  
[ad.lacounty.gov](http://ad.lacounty.gov)。



# 老年人服務

洛杉磯市老齡局（City of Los Angeles Department of Aging）提供以下服務：

- 就業和培訓計劃
- 法律援助和權益維護
- 健康和安全計劃
- 多功能老年中心
- 心理健康服務
- 住房計劃



欲了解更多資訊，請致電 1-213-482-7252 或造訪 [aging.lacity.gov/older-adults](http://aging.lacity.gov/older-adults)。

如需非緊急市政服務，請致電 3-1-1 或造訪 [lacity.gov/myla311](http://lacity.gov/myla311)。

# 心理健康服務

COVID-19 疫情為所有年齡的人都帶來了新的挑戰。這些挑戰影響了許多人的心理健康。如果您或您認識的人可能會受益於幫助老年人應對心理健康困擾的支持服務，請聯繫以下機構：

## 1. Senior Friendship Line (老年友誼熱線)

- 撥打 24/7 全天候幫助熱線 1-800-971-0016。
- 造訪 [ioaging.org/services/friendship-line](http://ioaging.org/services/friendship-line) 獲取更多資訊。

## 2. Helping Hands Senior Foundation (援助之手老年基金會)

- 撥打援助熱線 1-818-279-6580，工作時間：週一至週五早上 8:30 至下午 5:30。
- 造訪 [helpinghandsla.org](http://helpinghandsla.org) 了解更多資訊。

