老年人应该接种
COVID-19 疫苗、流感疫苗和 RSV 疫苗

呼吸道病毒——例如 COVID-19 病毒、流感病毒和呼吸道合胞病毒 (respiratory syncytial virus, RSV)——均透过咳嗽、打喷嚏、说话和呼吸传播，在秋冬季节更为常见。疫苗可以帮助人们预防 COVID-19、流感和 RSV。如果您是老年人，请尽快接种疫苗，以确保自己得到保护。

需要接种哪些疫苗，来确保安全？

目前已有各自专门预防 COVID-19、流感和 RSV 的疫苗。

- 应接种一剂 2024-2025 年的更新版 **COVID-19** 疫苗。这些疫苗现已更新，可以抵御当前的病毒变异株，增强您可能随时间推移而下降的免疫力。
  - 如果您存在免疫力中度或重度低下，请咨询自己的医疗保健提供者，看他们是否建议您接种更多剂量。
- 应接种一剂 2024-2025 年的更新版**流感**疫苗。这些疫苗每年都会更新，以抵御预计会传播的毒株。
- 上一季已接种 **RSV** 疫苗的人士目前**无**需再次接种。否则，您应该：
  - 如果您已年满或超过 75 岁，应接种一剂 RSV 疫苗。
  - 如果您年龄介于 60 至 74 岁之间，并因特定医疗状况（包括慢性心脏病或慢性肺病）或是居住在长期护理机构，而面临较高的 RSV 感染风险，则应咨询您的医疗保健提供者，以决定是否需要接种 RSV 疫苗。

老年人接种 COVID-19 疫苗，为何至关重要？

老年人因 COVID-19、流感和 RSV 而引发重症、住院和死亡的风险更高。某些基础病（例如：慢性肾病、心脏病、肺病和糖尿病）会增加感染这些病毒后出现重症的风险。

美国最近发生的约 70% 至 85% 流感死亡病例、50% 至 70% 流感住院病例和超过 85% 的 COVID-19 死亡病例，均为年满及超过 65 岁人员。

应该接种什么品牌的 COVID-19 疫苗、流感疫苗和 RSV 疫苗？

无论以前接种过哪一品牌的 COVID-19 疫苗，此次都可以选择自己接种的疫苗品牌。

年满及超过 65 岁者接种**流感**疫苗时，应选择接种高剂量疫苗、佐剂疫苗或重组型疫苗，因为这些疫苗对老年人的效果更好。

人们可以选择自己接种的 **RSV** 疫苗品牌。

COVID-19 疫苗、流感疫苗和 RSV 疫苗有副作用吗？

对于大多数人来说，副作用是轻微的，且会在几天内消失。常见的副作用包括手臂酸痛、头痛、身体疼痛和疲倦。您不会因为接种疫苗而感染 COVID-19、流感或 RSV。

疫苗可在哪里接种？
问一问您的医疗保健提供者是否提供疫苗接种。纽约市内还有包括药店在内的数以百计接种站点，提供疫苗接种服务。如需查找 **COVID-19** 疫苗或**流感**疫苗接种站点，请访问 vaccinefinder.nyc.gov。如需有人帮忙查找 COVID-19 疫苗接种站点，也可致电 212-268-4319。如需查找 **RSV** 疫苗接种站点，请访问 nyc.gov/health/map。

我的医疗保险是否承保疫苗接种？
Medicare、Medicaid 和大多数医疗保险计划都承保 COVID-19 疫苗、流感疫苗、RSV 疫苗和其他疫苗的接种，且不收取共付额或其他费用分摊。应事先确认您向其寻求疫苗接种的医疗保健提供者接受您的保险。

如果没有保险，怎么办？
没有保险或保险承保范围有限的人员可以免费接种 COVID-19 疫苗和流感疫苗。如需查找提供免费疫苗接种的站点，请访问 vaccinefinder.nyc.gov，然后点选“Any insurance”（任何保险）的下拉菜单，查找“no cost”（免费）选项。

可否同时接种 COVID-19 疫苗、流感疫苗和 RSV 疫苗？
可以，您可以同时接种这三种疫苗。

如果已经接种了疫苗，是否还有可能患上 COVID-19、流感或 RSV？
是的。虽然疫苗降低了您的感染风险，但您仍有可能发生感染，尤其是上次接种之后过去的时间越久，感染的风险就越高。但是，如果您受到感染，疫苗则有助于减轻症状和降低出现并发症（包括住院和死亡）的风险。COVID-19 疫苗还能降低患上长期 COVID 的风险。长期 COVID 是指感染 COVID-19 后症状持续数月或更长时间的病况。

如果您出现咳嗽、流鼻涕、鼻塞、喉咙痛、发烧或身体疼痛等症状，请接受检测。许多药店和社区诊所均提供 COVID-19、流感和 RSV 检测服务。患有 COVID-19 或流感的老年人可以获得药物治疗，且越早开始治疗，效果越好。如果您没有医疗保健提供者，请与纽约市健康与医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 下属的 Virtual ExpressCare（虚拟快捷护理平台）联系，方法是访问 expresscare.nyc 或致电 631-397-2273。

保护自己免受呼吸道病毒感染，还可以采取哪些措施？
除了接种疫苗之外，还可以采取下列措施，来降低染病风险。

- 身处拥挤的室内场所时，考虑佩戴贴合面部的口罩。优质口罩（例如 N95、KN95 或 KF94）可提供更好的保护。
- 避开患病人员。
- 勤洗手或使用洗手液，避免用未清洗的手接触眼睛、鼻子和嘴。
- 改善通风，例如打开窗户或使用便携式空气清新器，或者选择在户外聚会。

如需更多信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus、nyc.gov/flu 和 nyc.gov/rsv。