老年人應該接種
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)——均透過咳嗽、打噴嚏、說話和呼吸傳播，在秋冬季節更為常見。疫苗可以幫助人們預防 COVID-19、流感和 RSV。如果您是老年人，請儘快接種疫苗，以確保自己得到保護。

需要接種哪些疫苗，來確保安全？

目前已有各自專門預防 COVID-19、流感和 RSV 的疫苗。

- 應接種一劑 2024-2025 年的更新版 **COVID-19** 疫苗。這些疫苗現已更新，可以抵禦當前的病毒變異株，增強您可能隨時間推移而下降的免疫力。
    - 如果您存在免疫力中度或重度低下，請諮詢自己的健康照護提供者，看他們是否建議您接種更多劑量。
- 應接種一劑 2024-2025 年的更新版**流感**疫苗。這些疫苗每年都會更新，以抵禦預計會傳播的毒株。
- 上一季已接種 **RSV** 疫苗的人士目前**無**需再次接種。否則，您應該：
    - 如果您已年滿或超過 75 歲，應接種一劑 RSV 疫苗。
    - 如果您年齡介於 60 至 74 歲之間，並因特定醫療狀況（包括慢性心臟病或慢性肺病）或是居住在長期護理機構，而面臨較高的 RSV 感染風險，則應諮詢您的健康照護提供者，以決定是否需要接種 RSV 疫苗。

老年人接種 COVID-19 疫苗，爲何至關重要？

老年人因 COVID-19、流感和 RSV 而引發重症、住院和死亡的風險更高。某些基礎病（例如：慢性腎病、心臟病、肺病和糖尿病）會增加感染這些病毒後出現重症的風險。

美國最近發生的約 70% 至 85% 流感死亡病例、50% 至 70% 流感住院病例和超過 85% 的 COVID-19 死亡病例，均為年滿及超過 65 歲人員。

應該接種什麼品牌的 COVID-19 疫苗、流感疫苗和 RSV 疫苗？

無論以前接種過哪一品牌的 COVID-19 疫苗，此次都可以選擇自己接種的疫苗品牌。

年滿及超過 65 歲者接種**流感**疫苗時，應選擇接種高劑量疫苗、佐劑疫苗或重組型疫苗，因為這些疫苗對老年人的效果更好。

人們可以選擇自己接種的 **RSV** 疫苗品牌。

COVID-19 疫苗、流感疫苗和 RSV 疫苗有副作用嗎？

對於大多數人來說，副作用是輕微的，且會在幾天內消失。常見的副作用包括手臂酸痛、頭痛、身體疼痛和疲倦。您不會因爲接種疫苗而感染 COVID-19、流感或 RSV。

疫苗可在哪裡接種？
問一問您的健康照護提供者是否提供疫苗接種。紐約市內還有包括藥店在內的數以百計接種站點，提供疫苗接種服務。如需查找 **COVID-19** 疫苗或**流感**疫苗接種站點，請造訪 vaccinefinder.nyc.gov。如需有人幫忙查找 COVID-19 疫苗接種站點，也可致電 212-268-4319。如需查找 **RSV** 疫苗接種站點，請造訪 nyc.gov/health/map。

我的健康保險是否承保疫苗接種？
Medicare、Medicaid 和大多數健康保險計畫都承保 COVID-19 疫苗、流感疫苗、RSV 疫苗和其他疫苗的接種，且不收取共付額或其他費用分攤。應事先確認您向其尋求疫苗接種的健康照護提供者接受您的保險。

如果沒有保險，怎麼辦？
沒有保險或保險承保範圍有限的人員可以免費接種 COVID-19 疫苗和流感疫苗。如需查找提供免費疫苗接種的站點，請造訪 vaccinefinder.nyc.gov，然後點選「Any insurance」（任何保險）的下拉功能表，查找「no cost」（免費）選項。

可否同時接種 COVID-19 疫苗、流感疫苗和 RSV 疫苗？
可以，您可以同時接種這三種疫苗。

如果已經接種了疫苗，是否還有可能患上 COVID-19、流感或 RSV？
是的。雖然疫苗降低了您的感染風險，但您仍有可能發生感染，尤其是上次接種之後過去的時間越久，感染的風險就越高。但是，如果您受到感染，疫苗則有助於減輕症狀和降低出現併發症（包括住院和死亡）的風險。COVID-19 疫苗還能降低患上長期 COVID 的風險。長期 COVID 是指感染 COVID-19 後症狀持續數月或更長時間的病況。

如果您出現咳嗽、流鼻涕、鼻塞、喉嚨痛、發燒或身體疼痛等症狀，請接受檢測。許多藥店和社區診所均提供 COVID-19、流感和 RSV 檢測服務。患有 COVID-19 或流感的老年人可以獲得藥物治療，且越早開始治療，效果越好。如果您沒有健康照護提供者，請與紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 屬下的 Virtual ExpressCare（虛擬快捷照護平台）聯絡，方法是造訪 expresscare.nyc 或致電 631-397-2273。

保護自己免受呼吸道病毒感染，還可以採取哪些措施？
除了接種疫苗之外，還可以採取下列措施，來降低染病風險。

- 身處擁擠的室內場所時，考慮佩戴貼合面部的口罩。優質口罩（例如 N95、KN95 或 KF94）可提供更好的保護。
- 避開患病人員。
- 勤洗手或使用洗手液，避免用未清洗的手接觸眼睛、鼻子和嘴。
- 改善通風，例如打開窗戶或使用可攜式空氣清新器，或者選擇在戶外聚會。

如需更多資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus、nyc.gov/flu 和 nyc.gov/rsv。