



# 保重身体，保持健康 冬季防疾病，疫苗来守护

**及时接种疫苗有助你在冬季到来后持续保持健康，  
享受生活中的每一个幸福时刻。**

年满和超过65岁的人士一旦感染了流感、新冠(COVID-19)和呼吸道合胞病毒(RSV)等病毒性传染病后，他们出现重症的风险高于其他群体。我们的免疫系统随着年龄增长会发生变化，各种罹患重症和住院的风险因素也会随之增加。

流行性感冒(流感)病毒和新冠病毒目前依然在不断变异，而呼吸道合胞病毒同样也可能导致年长人士出现严重呼吸道疾病。

任何疫苗获准在澳大利亚投放施用前都必须通过全面严格的测试流程，以确保药品安全和有效。如果你希望降低今年入冬后受到重症伤害的风险，接种疫苗是最佳选择。

## 流行性感冒(流感病毒)

流行性感冒是一种病毒性传染病，危害远超普通感冒。流感病毒一旦入侵人体，即可能导致一些人出现重症，为此需要住院治疗。本身存在其他健康问题的人士更加容易感染流感，面临更大风险。

由于流感病毒每年都在变异，建议你应该每年接种一次流感疫苗，最佳时间是在冬季到来之前。

如果你已年满或超过65岁，同时持有或有资格获得Medicare卡，全国免疫接种计划(National Immunisation Program)能够为你提供免费流感疫苗。

## 新冠病毒(COVID-19)

新冠病毒是一种引发呼吸道疾病的高度传染性病毒，通过感染者呼吸、说话、咳嗽或打喷嚏在空气中传播扩散。

定期接种新冠疫苗是你预防重症、住院，甚至死亡的最好方法，对保护年长人士的健康尤其重要。

- 65岁至74岁年龄段的人士可以免费获得新冠疫苗，建议每12个月接种一次；
- 年满和超过75岁的人士应该每6个月接种一次免费的新冠疫苗。

无论你是否持有Medicare卡，也无论你的签证状态，澳大利亚政府为所有人免费提供新冠疫苗。

## 呼吸道合胞病毒 (RSV)

呼吸道合胞病毒是一种感染人体肺部和呼吸道的常见传染性病毒,通过感染者说话、咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫传播扩散。呼吸道合胞病毒对年长人士带来的危害可能非常严重。

目前的建议是接种单剂呼吸道合胞病毒疫苗。根据已有证据,接种一次疫苗,防护作用至少可以维持2年。

从2026年5月15日起,如果你年满或超过75岁,并持有或有资格获得Medicare卡,可通过全国免疫接种计划免费获得呼吸道合胞病毒疫苗。大多数呼吸道合胞病毒感染病例发生在气温较低的季节,因此尽早接种将有助预防患病。

## 去哪里接种冬季疫苗?

你在本地社区即可方便获得免疫接种服务。医生或药剂师都能为你接种疫苗。许多药房提供便捷的预约服务,有些甚至无需预约。如果你居住在颐养院等照护设施,养老服务机构也会协助你获得免疫接种。

如果你对建议接种的疫苗有疑问或希望了解去何处接种,可以咨询医生或药剂师。

## 何时免疫最有效

澳大利亚每年6月至9月是冬季流行性病毒活跃的高峰期,因此建议你从3月或4月起接种疫苗,以获得最佳预防效果。

你可以预约一次同时接种流感、新冠和呼吸道合胞病毒疫苗,也可以分开接种。

## 咨询医护专业人员并立即预约接种疫苗

免疫接种服务机构包括:



全科医生 (GP) 或全科诊所



参与免疫接种服务的药房



部分州和领地地方议会政府开设的防疫诊所



社区卫生服务中心



养老机构免疫服务商 (面向养老院居民)

如果英语不是你的母语,可以要求在与医疗人员交谈时为你安排口译员协助。你也可以带上一名家人、朋友,或照顾者陪同。



获取更多信息,请浏览 [health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources](https://health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources)