

保重身體，保持健康 做好準備，迎接冬天

及時接種疫苗有助你在冬季保持健康，讓你安心享受美好時光。

65歲以上人士感染流感、新冠肺炎 (COVID-19) 和呼吸道合胞病毒 (RSV) 等呼吸道病毒後，罹患重病的風險更高。隨著年齡增長，我們的免疫系統會發生變化，增加重症和住院的風險。

流行性感冒 (流感) 和新冠肺炎病毒不斷變異，呼吸道合胞病毒 (RSV) 也可能導致長者罹患嚴重的呼吸道疾病。

澳洲所有疫苗都經過嚴格測試，確保安全和有效。接種疫苗是降低你今年冬天罹患重病風險的最佳方法。

流行性感冒 (流感)

流行性感冒是一種傳染性病毒感染，比一般感冒更嚴重。感染流行性感冒的人士可能會出現重症，甚至需要住院治療。本身已經存在健康問題的人士尤其容易感染流感，而且風險更高。

由於流感病毒每年都會變異，因此建議每年接種流感疫苗，最好在冬季來臨前接種。

年滿 65 歲並持有或符合資格申請 Medicare 卡的人士，全國免疫計劃 (National Immunisation Program) 可免費提供流感疫苗。

新冠肺炎

新冠肺炎是一種傳染性極高的呼吸道疾病，病毒可透過感染者呼吸、說話、咳嗽或打噴嚏在空氣中傳播。

定期接種新冠肺炎疫苗是預防重症、住院和死亡的最佳方法。對長者來說，接種疫苗尤其重要。

- 建議 65 至 74 歲人士每 12 個月接種一次免費提供的新冠肺炎疫苗。
- 建議年滿 75 歲人士每 6 個月接種一次免費疫苗。

無論你的 Medicare 或簽證情況如何，澳洲政府均免費提供新冠肺炎疫苗。

呼吸道合胞病毒 (RSV)

RSV 是一種感染呼吸道和肺部的常見傳染性病毒，透過感染者說話、咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫傳播。長者感染 RSV 可能會出現非常嚴重的病情。

目前的建議是接種單劑 RSV 疫苗。根據現有證據，預計疫苗保護期至少為 2 年。

從 2026 年 5 月 15 日起，如果你年滿 75 歲，並且持有 Medicare 卡或符合申請的資格，全國免疫計劃 (National Immunisation Program) 可為你提供免費的 RSV 疫苗。大多數 RSV 病例發生在較冷的月份，接種疫苗有助你在這期間獲得保護。

冬季疫苗接種地點

在本地接種疫苗非常方便。你的醫生或藥劑師可以為你接種疫苗。許多藥房提供便利的預約或無需預約的接種服務。如果你住在養老機構，養老服務機構也會協助你接種疫苗。

如果你需要瞭解建議接種的疫苗有哪些以及在哪裡接種，請諮詢你的醫生或藥劑師。

最佳接種時間

在澳洲，冬季病毒的流行高峰期為 6 月至 9 月。為了獲得最佳保護，建議你從 3 月或 4 月開始接種疫苗。

你可以同時接種流感疫苗、新冠肺炎疫苗和 RSV 疫苗，也可以分開接種。

請諮詢你的醫療保健專業人員並立即預約接種疫苗。

疫苗接種機構包括：



全科醫生 (GP) 和全科診所



參與接種計劃的藥房



部份州和領地地方議會開設的免疫診所



社區健康中心



養老院疫苗接種點 (為居住在養老院的人士服務)。

如果你的母語不是英語，你可以要求在與醫護人員交談時安排傳譯服務。你也可以帶同家人、朋友或照護人員陪同。



瞭解詳情請瀏覽 health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources