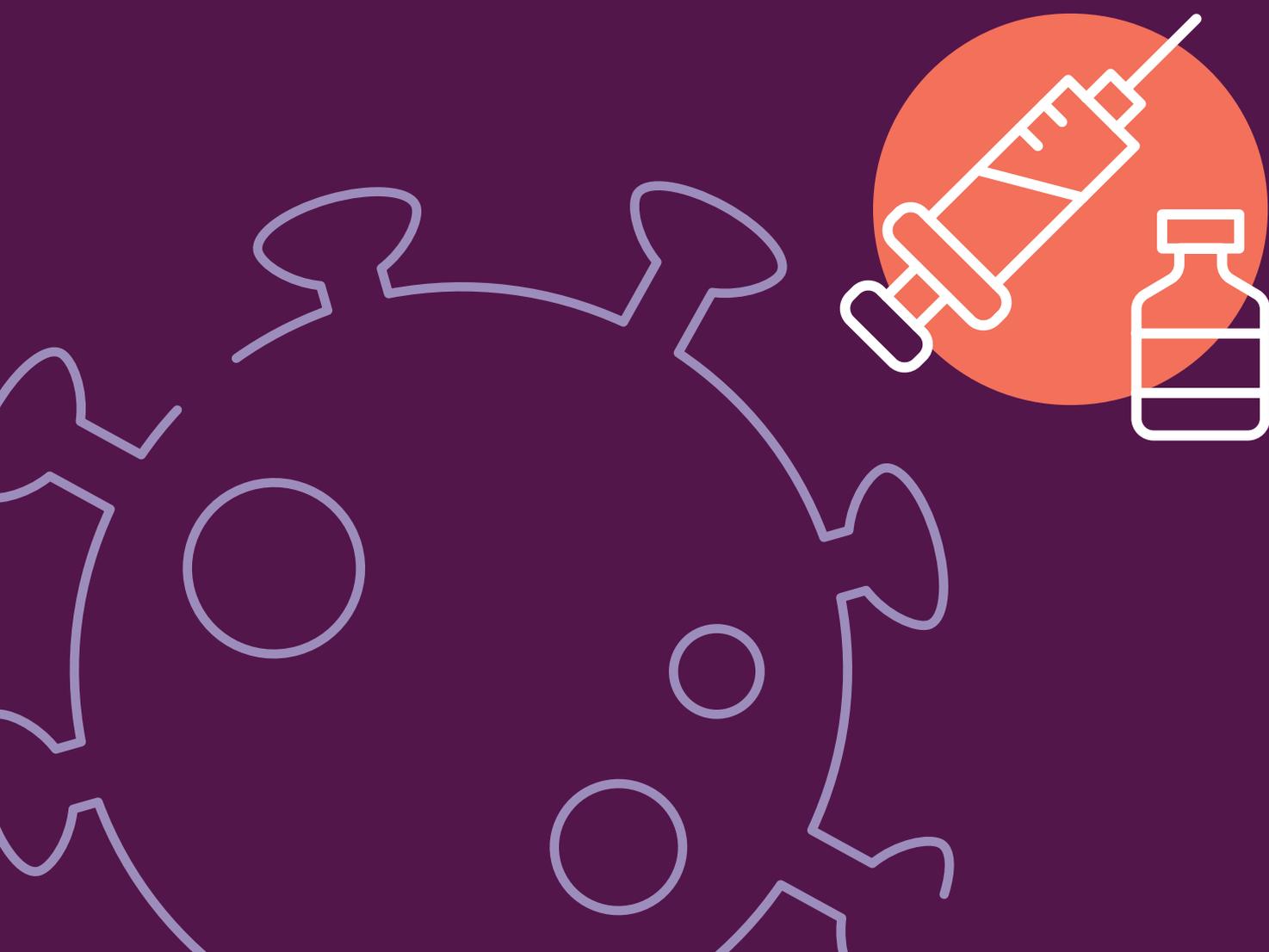


2025年11月

COVID-19 疫苗 – 加拿大 長者須知事項



National Institute on Ageing

建議引用：

Sinha, S. K., Arulnamby, A., Herati, H., Vohra-Miller, S., & Johnstone, J. (2025). COVID-19 疫苗 – 加拿大長者須知事項。National Institute on Ageing。安大略省多倫多。

郵寄地址：

**National Institute on Ageing
Ted Rogers School of Management
350 Victoria St.
Toronto, Ontario
M5B 2K3
Canada**

免責聲明

本手冊的當前版本在 Moderna 與 Pfizer Canada 的財務支援下發行。本手冊中的所有研究、撰寫和建議均是由 NIA 基於充分證據獨立作出。

Moderna 與 Pfizer Canada 的參與僅限於提供財務支援。



關於 National Institute on Ageing

National Institute on Ageing (NIA) 通過召集利害關係人、進行研究、推進黨策解決方案和實踐創新、分享資訊和轉變態度，改善長者生活及其背後的支援系統。我們的願景是讓加拿大成為一個令長者感到被重視、被包容、得到支援並更有信心迎接老齡化的國家。

作者

本指引文件的作者有：

Samir Sinha 博士，醫學博士 (MD)，哲學博士 (DPhil)，加拿大皇家內科醫學院院士 (FRCPC)，皇家醫學會院士 (FRSM)，加拿大健康科學院院士 (FCAHS)，美國老年醫學會會員 (AGSF)
Toronto Metropolitan University, National Institute on Ageing 健康政策研究主任；

University of Toronto 與 Toronto Metropolitan University, Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation 教授；

Sinai Health System 與 University Health Network 老年病科醫生與臨床科學家

Arushan Arulnamby，公共衛生碩士 (MPH)
Toronto Metropolitan University, National Institute on Ageing 政策分析師

Hoda Herati 博士，醫學士 (MBBS)，公共衛生碩士 (MPH)，哲學博士 (PhD)
Toronto Metropolitan University, National Institute on Ageing 健康政策研究人員

Sabina Vohra-Miller 女士，理學碩士 (MSc)
Unambiguous Science 創始人

Jennie Johnstone 博士，醫學博士 (MD)，哲學博士 (PhD)，加拿大皇家內科醫學院院士 (FRCPC)
Sinai Health Infection Prevention and Control 醫學主任；

University of Toronto, Infectious Diseases Departmental Division 主任；

University of Toronto, Departments of Medicine and Laboratory Medicine and Pathobiology 副教授

目錄

8 個關於 COVID-19 疫苗的一般問題	6
7 個針對長者的具體問題	11
6 個針對特定人群的問題	15
破解關於 COVID-19 疫苗的 3 個謠言	18
5 個其他需要考量的問題	20

序言

自 2020 年底以來，基於研究和流行病學報告，加拿大已有多種 COVID-19 疫苗得到研發、核准和推薦。關於 COVID-19 疫苗的研發、更新與核准的消息，以及關於接種次數和接種時間的不斷變化的指引，人們對這些消息反應熱情，但也引發了一些質疑，尤其是在長者和社會中最脆弱的群體中。

關於 COVID-19 疫苗、它們如何誕生以及它們對我們的個人健康意味著什麼，人們仍然有許多合理的疑問和誤解。隨著加拿大從 COVID-19 危機階段轉向長期管理，解決這些疑慮非常重要。

現實情況是，COVID-19 給長者帶來的重病住院和死亡風險仍然顯著偏高。此外，COVID-19 在加拿大死亡原因中排名第六位，2023 年，其 95% 的死亡病例發生在估計的約 7,528 名加拿大長者中。令人遺憾的是，這些後果大多可透過疫苗預防。

本手冊旨在回答加拿大長者不斷提出的 29 個常見 COVID-19 疫苗問題，並提供基於證據的解答，以幫助您了解最新事實。

8 個關於 COVID-19 疫苗的一般問題

為什麼疫苗很重要？

我們的身體可能會接觸到各種可以引起疾病的細菌、病毒或真菌。這些細菌、病毒或真菌稱為病原體。為了對抗這些引起疾病的生物體，我們的身體免疫系統會基於病原體的一部分產生抗體，而這部分病原體則稱為抗原。這有助於建立對疾病的防護，也稱為免疫。在我們的身體中，有成千上萬種針對特定病原體相關抗原的不同抗體。

當我們的身體遇到一種新的病原體，例如 COVID-19 病毒時，就需要時間來產生特定的抗體。當我們的身體準備好進行反擊時，感染可能已經造成很多損害，有時可能導致嚴重的疾病和死亡。但一旦擊敗了病毒，我們的身體還會產生記憶細胞，這種記憶細胞會產生抗體，幫助身體記住如何對抗該特定病毒。因此，下一次接觸到同樣的病毒時，身體會想起它，能夠迅速組建起對抗該病毒的防禦系統。

這就是疫苗可以發揮作用的地方。疫苗含有削弱的病毒、無活性的抗原或用於產生抗原的藍圖，從而觸發免疫系統的反應。它們使身體能夠對多

種病原體產生免疫反應。這意味著以後，如果身體遇到已經接種免疫的實際病原體，它可以迅速識別並立即對其作出反應，並在該病原體引起嚴重健康問題之前擊敗它。

COVID-19 疫苗如何起作用？ 現在有哪些 COVID-19 疫苗？

目前，加拿大僅提供一種針對 2025-26 季節的 COVID-19 疫苗，即 mRNA 疫苗（例如 Moderna 的 **Spikevax**[®]、Pfizer-BioNTech 的 **Comirnaty**[®]）。像蛋白亞單位的其他類型 COVID-19 疫苗（例如 Novavax 的 **Nuvaxovid**[™]）和病毒載體（例如 AstraZeneca Canada 的 **Vaxzevria**[™]）類型，目前尚未提供。不提供這些疫苗類型的原因多種多樣，包括與 mRNA 疫苗相比它們的需求較低。

mRNA 或信使 RNA 是我們體內自然存在的分子，它類似於食譜卡片，向我們的身體發出指示，使其製造必要的蛋白質。在 COVID-19 大流行之前，研究人員研究和使用的基於 mRNA 的治療方法已有幾十年之久。獲得有關 COVID-19 致病病毒的必要資訊後，科學家就立即開始設計第一批 mRNA COVID-19 疫苗。

在這些疫苗中，合成的 mRNA 告訴身體製造實際 COVID-19 病毒表面上發現的棘蛋白抗原的無害部分。這些疫苗透過提供 mRNA 指令來工作，而這些指令起到食譜卡片的作用，指示身體製造少量的棘蛋白抗原。我們的身體會識別出這種抗原不屬於自身，並通過產生針對 COVID-19 病毒棘蛋白抗原的保護性抗體來增強免疫反應。如果我們的身體後來接觸到實際導致 COVID-19 的病毒，它會立即知道如何擊敗該病毒。疫苗中的 mRNA 在身體中會迅速被分解，因此不會在身體中長久存在。疫苗中的 mRNA 無法進入 DNA 或以任何方式改變它。

mRNA 疫苗是令人興奮的科學進步，讓科學家們也能夠設計針對其他病毒的疫苗，如流感、呼吸道融合細胞病毒 (RSV)、茲卡病毒、狂犬病病毒和巨細胞病毒 (通常稱為 CMV)。人們也在研究將 mRNA 疫苗作為抗癌新方法。

目前有哪些疫苗可用？

自首次出現以來，COVID-19 病毒 SARS-CoV-2 已發展出多種變種。在過去四年中，Omicron 變種及其多種亞型變種最為廣泛傳播。證據顯示，與 COVID-19 變種更為匹配的疫苗能產生更強的抗體反應。

因此，加拿大已核准針對不同 Omicron 亞型變種的兩種 mRNA COVID-19 疫苗的多種版本，包括 **Spikevax**[®] (Moderna) 和 **Comirnaty**[®] (Pfizer-BioNTech)。

目前針對 2025-26 季節提供兩種針對近期 Omicron 亞型變種 LP.8.1 的新版 Spikevax[®] 和 Comirnaty[®] 疫苗。

因此，相較於之前提供的 COVID-19 疫苗，預計這些疫苗能夠帶來更好的免疫反應。臨床試驗已顯示這兩種疫苗能對 Omicron 亞型變種 LP.8.1 產生強烈的免疫反應。

基礎針和加強針之間有什麼區別？

基礎針是個人接種 COVID-19 疫苗的初始劑量。目前，對於大多數人建議接種一劑，對於免疫系統較弱的人則建議接種兩劑或三劑。對於基礎針劑量，建議接種目前提供的兩種疫苗中的任何一種。

建議在接種基礎針後接種加強針，是為了增加人們對 COVID-19 感染和 COVID-19 有症狀疾病及嚴重疾病的防護，因為這種防護很可能在他們上次疫苗接種或感染後已經減弱。接種上一劑 COVID-19 疫苗或感染 COVID-19 病毒後，至少需要等待三個月才能再次接種。在選擇最佳接種時間時，需要考量的因素包括：距離上次接種 COVID-19 疫苗或感染 COVID-19 的時間、您所在社區目前 COVID-19 感染的流行程度，以及任何即將發生的事件，例如重大醫療手術、大型聚會或旅行。這些疫苗在接種後能立即提供更高的保護力，目前提供的兩種疫苗均可用於接種加強針。

COVID-19 疫苗的研發速度非常快。在它們的研發過程中是否跳過了重要步驟？

根據 Health Canada [網站](#)，加拿大核准的所有 COVID-19 疫苗都：

- 符合疫苗核准的正常要求，包括疫苗的正常安全性、品質和有效性要求，並且在核准使用這些疫苗時沒有遺漏任何要求；以及
- 它們的品質、安全性和有效性都在持續監測中。

全球各國和各企業都聯合起來，以一種我們過去從未見過的方式合作，幫助研發 COVID-19 疫苗。衛生機構、疫苗研究人員和製造商已經優先考慮 COVID-19 疫苗的研發，投入了大筆資金，調動人員並建立多項協作來開展 COVID-19 疫苗的相關工作。所有這些都不會以安全為代價，而且臨床試驗中絕對做到了盡職盡責，以證明它們的安全性和有效性。

加快核准的 COVID-19 疫苗的研製的其他因素包括：

- 我們最早的 COVID-19 疫苗的研發是基於 COVID-19 之前對其他冠狀病毒毒株 (如中東呼吸綜合徵 (MERS) 和 SARS-CoV (SARS)) 進行的幾十年的研究。
- 科學和技術的進一步進展使新疫苗的研發變得更加容易；在對病毒進行基因測序後，即在發現 COVID-19 病毒後不久，科學家們就能夠迅速開始研製各種候選疫苗並開始臨床試驗。
- 科學家、醫療專業人員、研究人員、業界和政府之間展開緊密國際合作，包括提供充足的資金來實施所需的大規模臨床試驗，以更快地測試和確立正在研發的疫苗的安全性和有效性。

應該在接種疫苗前服用乙醯胺酚 (也稱為 Tylenol) 或非類固醇抗炎藥來預防接種後的症狀嗎？

儘管這些藥物可用於管理接種後的症狀，例如疼痛和/或頭痛，但不建議在接種前或接種期間定期使用。然而，如果已經服用了這些藥物，仍然可以接種疫苗。

若接種後需要管理症狀，可以使用乙醯胺酚或非類固醇抗炎藥。

我已經感染過 COVID-19。是否需要接種疫苗？

即使您過去曾經感染過 COVID-19，接種疫苗仍然對您有益。研究發現，感染和接種疫苗所產生的免疫力 (稱為混合免疫力) 能提供更好的保護，有助防止感染和嚴重疾病。

對於所有已接種基礎針的個體，如果需要接種另一劑疫苗，可以考量至少間隔三個月

再進行接種。對於尚未開始或未完成基礎針接種的個體，可以考量在感染後間隔八週再進行接種。對於免疫系統較弱的個體，可以考量將間隔縮短為四至八週。所有這些建議間隔僅供參考，應綜合考量暴露風險及疾病嚴重度等因素。較長的接種間隔可能有助於產生更好的免疫反應，同時考慮到感染已提供的保護作用。

證據顯示，即使是對於已經感染過 COVID-19 的人，疫苗接種也是安全且耐受性良好的。

即使已經透過先前的疫苗接種和感染獲得混合免疫力，個體對感染的防護也會隨著時間的推移而逐漸降低。這就是為什麼隨著時間的推移，建議接種加強針的原因之一。

我可以同時接種流感疫苗和 COVID-19 疫苗嗎？

除流感疫苗外，COVID-19 疫苗也可以與其他疫苗同時接種，或在其他疫苗（例如呼吸道融合細胞病毒、肺炎球菌和帶狀皰疹）之前或之後的任何時間接種。

請與您的醫療保健提供者討論推薦給您的其他疫苗。

有關推薦給長者的疫苗的更多資訊，請參閱第 21 頁。

7 個針對長者的具體問題

我是長者，應該接種 COVID-19 疫苗嗎？

長者極易受到 COVID-19 感染的影響，65 歲及以上成人佔 2023 年加拿大 COVID-19 死亡病例的 95%。

85 歲及以上成人風險最高，佔 2023 年加拿大 COVID-19 死亡病例的 56%。

COVID-19 疫苗對長者有效且安全嗎？

在加拿大核准供長者使用的 COVID-19 疫苗經證實非常安全和有效。

Pfizer-BioNTech 和 Moderna 的疫苗試驗在其原始疫苗試驗中納入了大量長者，以確定 COVID-19 疫苗對此年齡段之人既安全又有效。

接種 COVID-19 疫苗有許多益處。研究表明，較新的 COVID-19 疫苗將增加對接觸病毒後生病和嚴重影響（例如住院、重症）的防護，即使在先前接種過疫苗和/或感染過的人群中也是如此。COVID-19 疫苗在預防感染的同時，還有助於減少將病毒傳播給他人的機率。

COVID-19 疫苗可以降低發展為 COVID-19 後遺症（也稱為長 COVID）的風險。當症狀持續超過兩個月，並且在感染後三個月或更長時間仍然存在時，就會出現這種情況。患者可能出現各種症狀，最常見的症狀包括疲勞、疼痛和生活品質下降。某些群體可能面臨更高的風險，包括女性、患有慢性健康問題的人，以及 COVID-19 症狀較為嚴重的患者。這些風險因素在長者中更為常見。COVID-19 疫苗在預防感染的同時，也有助於預防長期 COVID，與未接種疫苗的人相比，接種過兩劑疫苗的人可能會獲得額外的保護。

Public Health Agency of Canada 以及加拿大醫學和護理協會建議所有加拿大長者接種疫苗。

2025 年 9 月推出了針對新亞型變種的 COVID-19 疫苗新配方，與之前提供的疫苗相比，預計能對目前流行的亞型變種提供更好的防護。

目前對長者接種 COVID-19 疫苗的建議是什麼？

以下建議由加拿大 National Advisory Committee on Immunization (NACI) 提供，並基於現有最佳證據。

所有長者，無論是否曾接種過 COVID-19 疫苗，均建議接種目前提供的 COVID-19 疫苗 (Pfizer-BioNTech 和 Moderna)。

研究顯示，接種疫苗可以增強對有症狀疾病及嚴重疾病的防護，這種防護作用可能自上次接種疫苗或感染後減弱。

已完成基礎針接種的長者，建議每年至少接種一劑 COVID-19 疫苗。針對接種第二劑疫苗，亦有不同的指引。65 至 79 歲的成人可選擇接種第二劑目前提供的 COVID-19 疫苗，而以下人群則應接種第二劑疫苗：

- 80 歲及以上的成人
- 長期入住護理院以及其他長者集中居住設施的成年居民
- 免疫系統較弱的個體

這些建議的原因是 COVID-19 疫苗保護力隨時間下降、SARS-CoV-2 病毒全年流行，以及某些人群的風險增加。

已接種基礎針的個體應等待至少三個月再接種下一劑 COVID-19 疫苗，或在感染後可考量等待三個月再接種。在選擇最佳接種時間時，需要考量的因素包括：距離上次接種 COVID-19 疫苗或感染 COVID-19 的時間、您所在社區目前 COVID-19 感染的流行程度，以及任何即將發生的事件，例如重大醫療手術、大型聚會或旅行。值得注意的是，這些疫苗在接種後可立即提供較高水平的保護。

對於大多數從未接種過任何劑量 COVID-19 疫苗，或尚未完成基礎針接種的長者，建議接種一劑目前提供的 COVID-19 疫苗。若近期曾感染 COVID-19，可考量延遲八週再接種疫苗。對於免疫系統較弱的長者，建議接種一至三劑，間隔四至八週。接種更多劑量有助於提高這些人群的疫苗效果和總體免疫反應。

COVID-19 疫苗 在長者中有哪些副作用？

經歷疫苗的副作用通常表明您的免疫系統正在正確執行其職責：工作並建立免疫以保護您免受疫苗所針對的疾病。

長者的 COVID-19 疫苗相關副作用通常與其他人群無異。最常見的副作用通常較輕微，幾天內即可消退。這些副作用可能包括疼痛、疲勞、頭痛、肌肉疼痛和關節疼痛。嚴重的副作用非常罕見。

最令人欣慰的是，使用較新的 COVID-19 疫苗尚未發現新的副作用，監測資料顯示它們與初代 mRNA COVID-19 疫苗相似。

截至 2024 年初，加拿大關於 COVID-19 疫苗副作用的國家報告顯示，長者 (60 歲及以上) 在所有成人中報告的疫苗副作用率最低。

COVID-19 疫苗是否仍然免費，以及我如何接種它們？

自大流行開始以來，聯邦政府一直主導 COVID-19 疫苗的採購。隨著加拿大過渡到對 COVID-19 的長期管理，各省和地區政府現在自行負責採購疫苗，此舉與他們提供的其他常規疫苗接種類似。現在各省和地區自行負責根據各種因素確定 COVID-19 疫苗接種的覆蓋範圍和時間。

目前，除亞伯達省外，所有省和地區都為長者免費提供 COVID-19 疫苗。

在亞伯達省，僅限特定群體享有此福利（例如 Alberta Seniors Benefit 領取者、居家照護服務對象）。若您有私人藥物計劃，當政府未提供公費接種時，該計劃可能涵蓋此疫苗費用。

您可於藥店、公共衛生單位或診所等多種場所接種疫苗，具體因您所在地區而異。長期入住護理院、安養中心/養老院的居民或行動不便者，可能有資格申請到府接種服務。

如需更多資訊，請諮詢您的主要醫療保健提供者、藥劑師或當地公共衛生單位。

我正在照顧一位長者，他不想接種疫苗。我該如何說服他疫苗是安全的？

您可以向長者展示 COVID-19 相關資源，這些資源可專門解答與他們相關的問題。

同時請向您生活中的長者強調，COVID-19 是一種嚴重的疾病，且 2023 年加拿大 95% 的 COVID-19 死亡病例都發生在加拿大長者身上。

長者對 COVID-19 疫苗感到擔憂是可以理解的，但知道事實，即與接種疫苗相關的潛在副作用風險可能遠遠優於死於 COVID-19 的風險，應該能夠讓他們感到安心，特別是在全球已經有數億長者安全接種 COVID-19 疫苗時。

另一個很好的資源是醫療保健提供者，例如醫生、護士和藥劑師，他們對 COVID-19 疫苗非常了解。

除了接種疫苗外，我還能做些什麼來預防 COVID-19 感染？

有多種您每天都可以實施的個人防護措施來防止 COVID-19 和其他呼吸道病毒的傳播。

- 如果您身體不適，請限制與他人接觸
- 適時佩戴口罩
- 盡可能改善通風（例如開窗）
- 定期洗手或使用免洗手部消毒液進行手部清潔
- 咳嗽和打噴嚏時遮住口鼻
- 清潔經常觸摸或使用的表面和物品

6 個針對特定人群的問題

有健康問題的長者是否應接種 COVID-19 疫苗？

研究顯示，有健康問題的成人不僅出現 COVID-19 嚴重後果的風險較高，而且該風險會隨著健康問題的數量增加而增加。因此，對於下面列出的健康問題，接種疫苗尤其重要。若您至少患有以下一種疾病（據 Public Health Agency of Canada 列出之疾病），請就疫苗接種事宜諮詢您的醫療保健提供者：

- 癌症
- 腦血管疾病
- 慢性腎病
- 特定慢性肝病
- 特定慢性肺病
- 囊性纖維化
- 1 型和 2 型糖尿病
- 殘疾
- 心臟病
- HIV 感染
- 特定心理健康障礙
- 肥胖
- 懷孕及近期懷孕
- 原發性免疫缺陷疾病
- 現在或以前吸煙
- 實質器官或血幹細胞移植
- 結核病
- 使用皮質類固醇或其他免疫抑制藥物

對於有健康問題的長者來說，接種 COVID-19 疫苗是否安全？

一般來說，有健康問題的人可以安全接種 COVID-19 疫苗。

同樣建議有健康問題、過敏症或正在服用藥物的成人通知其負責接種疫苗的醫療保健提供者，以避免任何副作用並確保正確使用疫苗。對於患有出血疾病的人，應在接種疫苗前控制病情，以降低出血風險。然而，長期接受抗凝治療的人不視為有風險，可以接種 COVID-19 疫苗。對於有多系統炎症綜合徵病史的成人，應延遲接種疫苗，直到康復或自診斷起至少 90 天，以較長者為準。

有過敏症的人是否應接種 COVID-19 疫苗？

患過敏症的患者是否應接種 COVID-19 疫苗，取決於其過敏類型和嚴重程度。對於有過敏史但與注射無關、對無關注射有嚴重過敏反應或懷疑對疫苗成分過敏的人，可以常規接種 COVID-19 疫苗。

苗。對於曾經對 COVID-19 疫苗或其成分之一出現輕度至中度速發型過敏反應的人，可以考慮在接種前諮詢具有免疫專業知識的醫生或護士。相反，曾經對 COVID-19 疫苗或疫苗成分出現嚴重速發型過敏反應的人，應諮詢過敏專科醫生或適當的醫療保健提供者。接種疫苗後觀察的時間長短可能因個人的過敏史而異，從 15 分鐘到至少 30 分鐘不等。

免疫功能受損的長者接種 COVID-19 疫苗是否安全？

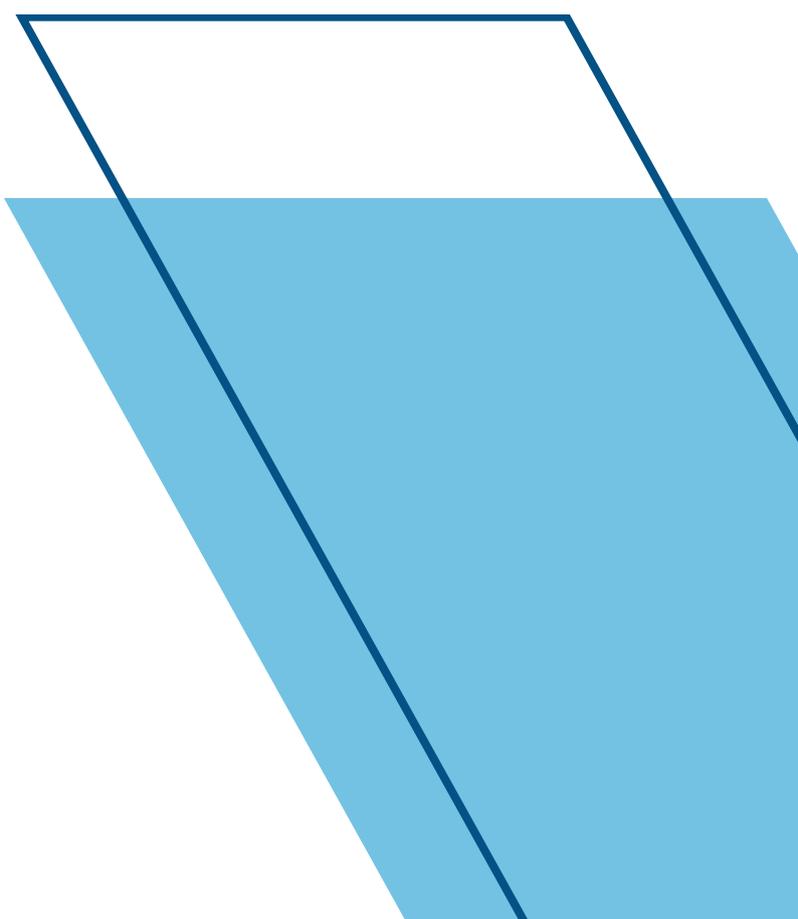
免疫功能受損的患者或免疫系統虛弱的人，往往更容易因 COVID-19 感染而罹患重病甚至死亡。

這包括患有癌症、感染 HIV 的長者，器官移植接受者，或正在服用類固醇藥物的人或為了治療某些醫療狀況正在服用稱為免疫抑制劑的其他藥物的人，這些藥物會降低身體對某些感染的抵抗能力。

由於他們更容易因 COVID-19 感染而罹患重病和死亡，因此，免疫功能受損的人應接種 COVID-19 疫苗。因為目前核准的疫苗都不包含活病毒，所以在接種疫苗時不會感染實際病毒。

相關機構已明確強調免疫功能受損的成人需要接種 COVID-19 疫苗，建議他們接種多劑基礎針，而不論他們的過往接種史如何。請參見下方資訊，了解 NACI 針對免疫功能受損者的建議。

此外，最好隨時向您的醫生諮詢有關這些疫苗的安全性和有效性的最新資訊和建議，因為他們很了解您的整體醫療情況。



是否建議患有失智症的長者接種 COVID-19 疫苗且是否安全？

年齡是患失智症的最大風險因素。患有失智症的人通常至少患有一種其他慢性疾病，相對於沒有失智症的人，他們更容易因感染 COVID-19 罹患重病和死亡。此外，患有失智症的人可能更難辨識 COVID-19 症狀並採取相應行動。這更凸顯了確保所有加拿大長者（尤其是患有失智症的人）接種建議劑次 COVID-19 疫苗的重要性。

因此，Public Health Agency of Canada、加拿大醫學和護理協會以及 Alzheimer Society of Canada 都建議，包括患有失智症的所有加拿大長者都應接種建議劑次的 COVID-19 疫苗。

有人擔心，與 COVID-19 疫苗有關的一些有限副作用，例如頭痛、肌肉疼痛、疲勞、關節疼痛或發冷，可能持續幾天，並可能會增加患有失智症者的混亂。不過，這些接種後的副作用通常可以透過乙醯胺酚或其他治療方法得到有效控制。

全球數百萬患有失智症的長者現在已經安全接種了 COVID-19 疫苗，醫學專家繼續強調 COVID-19 疫苗的積極效益幾乎總是超過任何風險，特別建議患有失智症的人接種疫苗。

我是種族社區成員，對接種 COVID-19 疫苗感到猶豫。我怎樣知道接種疫苗對我是安全的？

種族個體，特別是加拿大黑人和原住民，對接種疫苗感到猶豫，這是可以理解的。這是由於系統性種族主義和歷史上對加拿大醫療體系不信任。然而，由於社會、經濟和健康差距，加拿大有色人種受到 COVID-19 的影響尤為嚴重，而接種疫苗可以為他們提供最大程度的保護，免受這種病毒的威脅。NACI 建議所有來自種族化和其他被剝奪平等權利的社區的成人都接種 COVID-19 疫苗，因為這些人群仍然面臨不平等待遇。

此外，Pfizer-BioNTech 和 Moderna 表示，對於不同年齡、種族、民族和性別統計，他們疫苗的有效性均可保持一致。

破解關於 COVID-19 疫苗的 3 個謠言

接種疫苗是否意味著我會感染 COVID-19?

目前提供給加拿大人的 COVID-19 疫苗不能也不會讓您感染 COVID-19。所有疫苗基本上都包含一張食譜卡片，然後身體會使用這張卡片來製造一小段無害的棘蛋白，這種棘蛋白與 COVID-19 病毒上的蛋白質相似，有助於身體識別和對抗病毒。

COVID-19 疫苗實際上不含有 COVID-19 病毒，因此無法從疫苗中感染 COVID-19。進入身體後，COVID-19 疫苗的核心部分，即合成 mRNA 也會迅速分解。

COVID-19 疫苗不會使鼻咽(鼻) PCR 測試或快速抗原測試 (RAT) 呈陽性。如果您在 COVID-19 RAT 或 PCR 測試中呈陽性，這意味著您感染了 COVID-19，與疫苗無關。

我聽說疫苗中的物質是有害的。這是真的嗎?

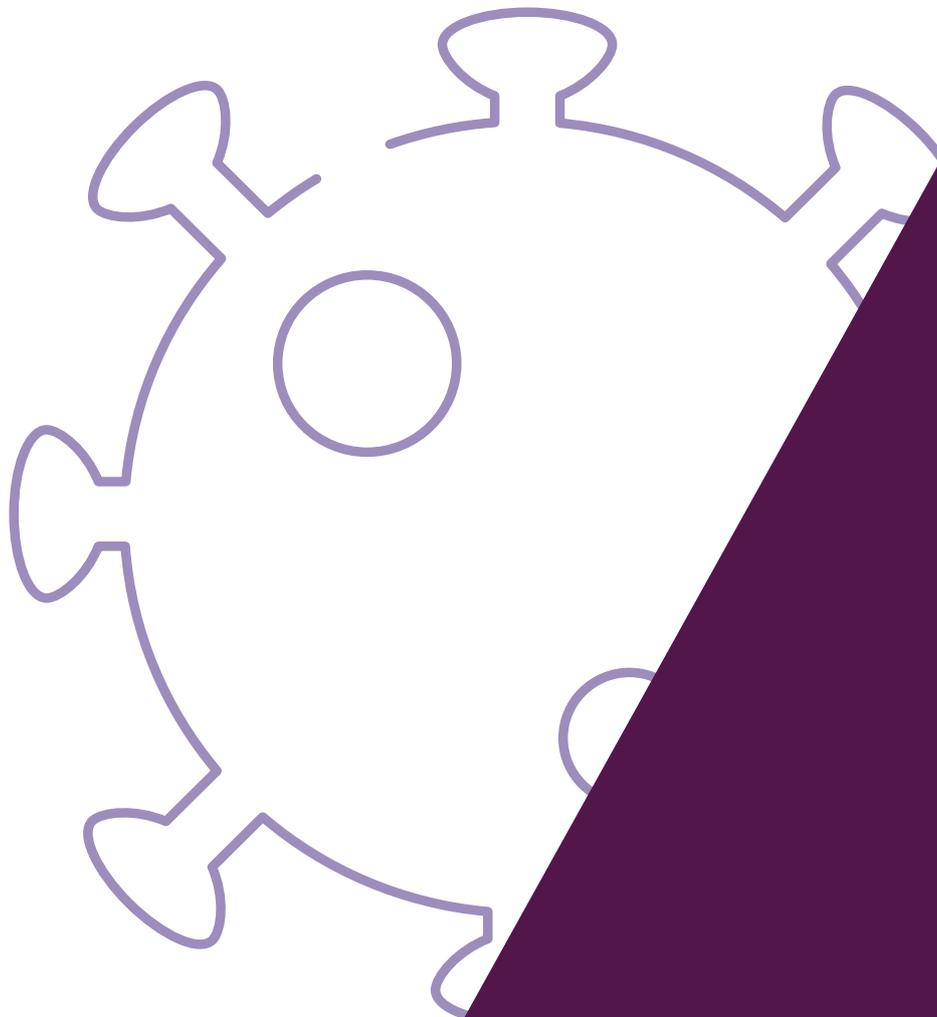
如本手冊前面所述，Pfizer-BioNTech 和 Moderna 疫苗都含有 mRNA 以及其他正常的疫苗成分，例如脂肪、鹽和少量糖分。這些疫苗不含有活病毒，也不會影響我們的 DNA。

所有 COVID-19 疫苗都不含任何明膠或動物材料。Pfizer-BioNTech 和 Moderna 疫苗並非使用胎兒細胞系研發。重要的是要明白，這些疫苗中都不包含任何胎兒組織或細胞。目前核准的疫苗中不包含常見的過敏原，如乳膠和食物蛋白質(例如雞蛋、麩質、堅果產品或副產品)。這些疫苗中不含任何金屬、植入物、微芯片或追蹤裝置等材料。

我聽說接種 COVID-19 疫苗後，個體可能會患心肌炎/心包炎。這是真的嗎?

透過可用的 COVID-19 疫苗，患上心肌炎(心臟肌肉的發炎或腫脹/紅腫)和/或心包炎(心臟外層膜的發炎或腫脹/紅腫)的情況只是極少數。然而，病例最常發生在 12 至 29 歲的個體身上，尤其是男性。雖然大多數人需要住院治療，但他們對保守療法反應良好且恢復迅速。

曾經因先前的 COVID-19 疫苗而患有心肌炎或心包炎的個體，在與其醫療保健提供者進一步討論後仍然可以接種另一劑疫苗。如果提供另一劑疫苗，應選擇 **Comirnaty**[®] (Pfizer-BioNTech)，因為與原始版本的 **Spikevax**[®] (Moderna) 相比，原始版本的 **Comirnaty**[®] (Pfizer-BioNTech) 導致心肌炎和/或心包炎的比率較低。



5 個需要考量的其他問題

在加拿大有多少名長者已接種疫苗？

截至 2024 年 6 月，95% 的 60 歲及以上加拿大人（不含亞伯達省）接種了至少一劑 COVID-19 疫苗。

然而，只有 10% 的加拿大長者（不含亞伯達省和魁北克省的所有居民）接種了最新建議的 COVID-19 疫苗。

這表明加拿大的大多數長者並未接種最新提供的 COVID-19 疫苗以獲得保護。目前提供的 COVID-19 疫苗能夠對目前流行的 COVID-19 毒株提供更好的免疫反應，也能提高對有症狀感染和嚴重疾病的防護，而這些防護在個人上次接種或感染後有所減弱。

我應該信任哪些來源來獲取 COVID-19 疫苗資訊？我的初級照護提供者？還是透過新聞？

過去幾年，加拿大有許多 COVID-19 疫苗的建議。未來，這些疫苗的覆蓋範圍水平和費用將有所不同，因為加拿大各省和地區現在自行負責購買 COVID-19 疫苗，並決定誰可以免費接種。為

了獲得您所在地區最準確和最新的資訊，您應該聯絡當地的公共衛生單位。您的主要醫療保健提供者也是回答有關 COVID-19 疫苗接種問題的絕佳資源。這些來源比更一般的來源（例如新聞媒體或 World Health Organization 等國際組織）更受推薦，後者可能無法提供目前與您相關的特定地區指引。

我應如何獲取我的 COVID-19 疫苗接種記錄？

您可以透過不同途徑獲取您的 COVID-19 疫苗接種記錄。線上方法包括以下指示：

1. 點擊以下網站連結：<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines/vaccine-proof.html>
2. 點擊您所在的省/地區方塊。
3. 點擊綠色方塊以存取相應的疫苗接種網站。
4. 提供所需資訊以獲取您的 COVID-19 疫苗接種證明。

電話方法包括以下指示：

5. 聯絡您的主要醫療保健提供者，因為他們應該有您的 COVID-19 疫苗接種記錄。
6. 如果您無法確認您的疫苗接種記錄，請向您的醫療保健提供者詢問其他確定此資訊的方式。

我們是否必須繼續每年接種一次疫苗？

COVID-19 仍然是一個嚴重的公共衛生問題，因為它可能導致住院和死亡等嚴重後果。與其他呼吸道病毒（例如流感）不同，SARS-CoV-2 病毒全年都會傳播，並伴隨感染增加的時期。NACI 將根據 SARS-CoV-2 病毒的持續傳播以及新型 COVID-19 疫苗的供應情況，向加拿大人提供進一步的建議。

然而，個人不應等待這些決定，應立即行動以接種建議的疫苗。

我還應接種其他疫苗嗎？

在加拿大，已經核准和/或建議給長者接種的其他疫苗有五種，包括：

疫苗可預防的疾病	疫苗接種有效期
流感	每年一劑
呼吸道融合細胞病毒 (RSV)	一劑
肺炎球菌疾病 (肺炎)	一劑
帶狀皰疹	兩劑
破傷風和白喉	根據免疫記錄建議的劑次數

大多數建議的疫苗可以同時接種。請與您的醫療保健提供者討論，如何及時了解您的建議疫苗接種最新情況。

其他實用資源

- **冠狀病毒疾病 (COVID-19) (Public Health Agency of Canada)**
提供關於 SARS-CoV-2 病毒目前傳播情況、COVID-19 預防與管理，以及特定群體（包括長者）資訊的各種國家政府資源連結。
- **《加拿大長者疫苗注射指南手冊》(National Institute on Ageing)**
為加拿大長者提供關於疫苗可預防的疾病、全國疫苗建議、費用與供應情況的資訊。
- **省/地區疫苗一頁摘要 (National Institute on Ageing)**
關於全國疫苗建議的一頁摘要，以及加拿大各省和地區的疫苗覆蓋範圍和資源。

如需了解有關 NIA 的更多資訊，請瀏覽我們的網站 www.NIAgeing.ca 並關注 Twitter @NIAgeing