

2025 年秋季

加拿大老年人 疫苗接种指南

支持老年人以自信、独立和健康的状态安享晚年

阅读本手册， 了解以下内容：

- 为什么疫苗对促进健康老龄化至关重要
- 新冠肺炎 (COVID-19) 疫苗
- 流感疫苗（流感针）
- 呼吸道合胞病毒 (RSV) 疫苗
- 肺炎球菌（肺炎）疫苗
- 带状疱疹疫苗
- 破伤风和白喉疫苗



为什么疫苗对促进健康老龄化至关重要？

疫苗在您的整个生命周期中都非常重要，尤其是随着年龄的增长，疫苗有助于维持您的健康和独立生活能力。



您的免疫力会随着年龄增长自然减弱

随着年龄的增长，您的免疫系统会自然衰退，使您面临更高比例的感染性疾病严重后果的风险。



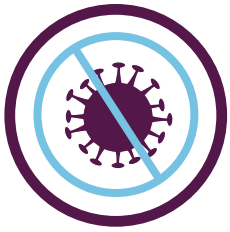
接种疫苗有助于让您的身体准备好应对疫苗可预防的感染

当新的病毒或细菌首次进入您的身体时，您的免疫系统需要一段时间才能对其产生免疫反应。疫苗会指导您的免疫系统如何防范病毒或细菌，让您的身体在感染引起更严重的问题之前更迅速地做出反应。



接种疫苗有助您保护他人

当更多的人接种了疫苗，病毒或细菌就很难传播并感染他人。这有助于保护那些无法接种疫苗的人，以及那些身体无法对疫苗产生强效免疫反应的人。



疫苗已经消除某些致命疾病

疫苗的效果非常显著，使我们在加拿大已经能够消灭某些疾病。例如，加拿大人不再需要接种天花疫苗。



您获得的保护力可能会随时间推移而减弱

随着时间的推移，疫苗针对某些传染病提供的保护可能会下降。接种加强针有助于增强您对这些疾病的免疫反应。



疫苗是种安全的选择

疫苗经过了大量的测试并受到持续监测，这意味着它们非常安全！副作用通常很轻微，且仅持续几天。

哪些疫苗对加拿大老年人很重要？

为了让您保持独立并促进健康老龄化，建议您接种针对以下传染病的疫苗：

- 新冠肺炎
- 流行性感冒（流感）
- 呼吸道合胞病毒
- 肺炎球菌疾病（肺炎）
- 带状疱疹
- 破伤风和白喉

如果您计划旅行，接种针对其他疾病的疫苗可能会让您受益（例如，甲型和乙型肝炎、黄热病或狂犬病）。

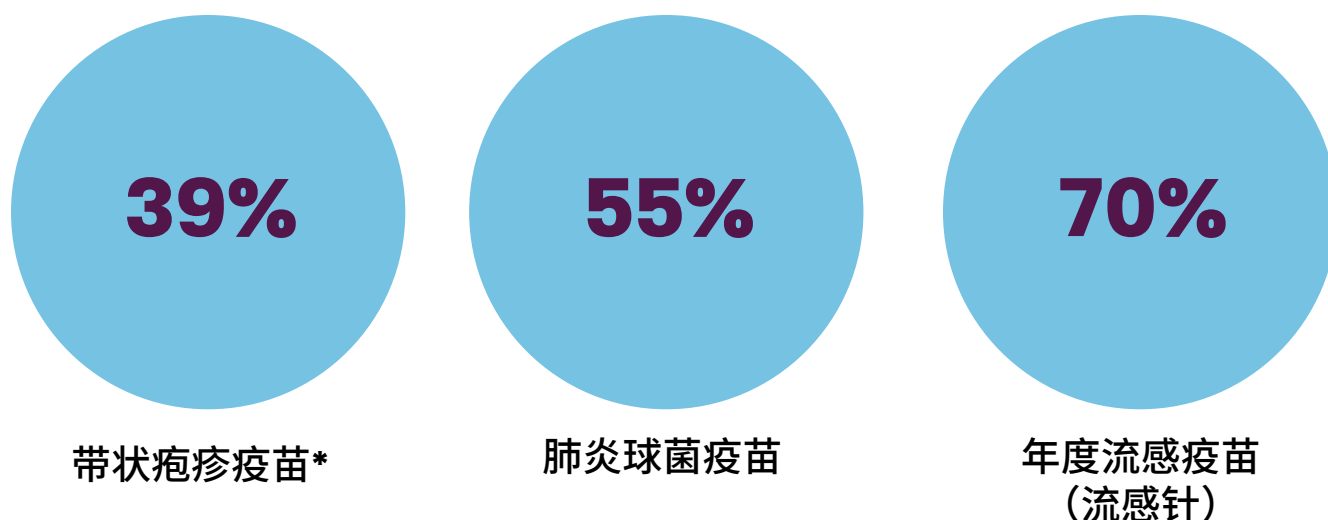
您应与医疗保健提供者讨论对不同疫苗选择的需求，因为他们能够确定需要哪些疫苗以及最佳接种时间。



提示：不妨利用您的生日提醒自己，向您的家庭医生咨询一下您可能符合哪些疫苗和其他可预防的健康措施的条件！

有多少加拿大老年人已接种推荐疫苗？

加拿大 2025 年的国家疫苗接种覆盖率目标之一是：确保至少 80% 的加拿大老年人已接种肺炎球菌疫苗和年度流感疫苗。根据 2023 年成人国家免疫接种覆盖率调查，加拿大老年人的疫苗接种率**依然过低**：



* 此比率适用于 50 岁及以上的成年人。

新冠疫苗

年龄	剂次	成本
所有年龄段	每年 1 剂	免费/ 部分自费

什么是新冠病毒？

新冠肺炎（COVID-19）是由 SARS-CoV-2 病毒引起的传染病。

老年人的症状表现可能有所不同（例如，轻微发烧）或出现不太常见的症状（例如，恶心、鼻塞、腹泻、呕吐、跌倒、脱水和谵妄）。

新冠病毒感染可能导致严重症状，包括呼吸困难或严重的呼吸急促。如果您出现这些症状，请及时就医。

新冠病毒感染还可能导致新冠后遗症（也称为长期新冠），即症状持续至少两个月，且在感染发生三个月或更长时间内仍然存在，且无法通过其他诊断来解释。

为什么我要接种这种疫苗？

老年人因新冠肺炎导致重症住院和死亡的风险显著更高。新冠肺炎是加拿大的第六大死因，2023 年约有 7,528 名加拿大老年人死亡，占这些死亡人数的 95%。

与早期的疫苗相比，新型新冠疫苗预计能针对当前的 SARS-CoV-2 病毒株提供更好的免疫反应，并增强对有症状疾病和重症的保护，而这种保护力自个人上一次接种新冠疫苗或感染 SARS-CoV-2 以来可能已经减弱。

推荐接种哪种疫苗？

Canada's National Advisory Committee on Immunization (NACI) 建议，无论既往接种史如何，加拿大老年人每年应至少接种一剂新冠疫苗。新型 LP.8.1 新冠疫苗没有优先推荐：

- Spikevax (Moderna)
- Comirnaty (Pfizer–BioNTech)

建议免疫系统受损且尚未接种或完成基础免疫剂次的老年人接种一至三剂疫苗。

在已接种疫苗的老年人中，部分群体每年应接种两剂新冠疫苗：**80岁及以上**的老年人、长期护理院和其他集体居住场所的居民，以及免疫系统受损的个人。所有其他老年人每年可接种第二剂新冠疫苗。

这些疫苗的费用是多少？

目前，除阿尔伯塔省外，所有省份和地区均向老年人免费提供新冠疫苗。在阿尔伯塔省，医疗保险覆盖范围仅限于特定群体（例如，Alberta Seniors Benefit 金领取者、家庭护理客户和持续照护机构的居民）。

如果您有私人药品保险计划，当该疫苗未获得公共资助时，该计划也可能支付其费用。

我在哪里可以接种这种疫苗？

根据您所在的省份或地区，您可以通过公共卫生诊所、初级保健诊所和某些专科诊所、药房以及医院接种疫苗。**新冠疫苗可以与其他疫苗同时接种，或在接种其他疫苗前后的任何时间接种。**请咨询您的医疗保健提供者以了解更多信息。

流行性感冒（流感） 疫苗

年龄	剂次	成本
所有年龄段	每年 1 剂	免费

什么是流感？

流感感染全年都可能发生，但在“流感季节”更为常见，通常发生在 11 月至次年 5 月。

症状可能包括发烧、头痛、肌肉酸痛、疲劳、喉咙痛、寒颤、咳嗽和食欲不振。大多数人在 7 到 10 天内康复，但有些人可能会出现更严重的后果，例如病情恶化、住院或死亡。

为什么我要接种这种疫苗？

加拿大老年人更容易面临严重后果（例如肺炎、心脏病发作和死亡）。其他高风险人群包括患有某些慢性健康状况的人、孕妇、居住在长期护理养老院或其他慢性病护理机构的人以及原住民。

流感与肺炎共同位列加拿大第八大死因，2023 年约有 5,623 名加拿大老年人死于该疾病，占这些死亡人数的 88%。

推荐接种哪种疫苗？

加拿大老年人有多种流感疫苗可供选择。这些疫苗既有标准剂量流感疫苗，也有增强型流感疫苗（如 Fluzone High-Dose 或 Fludax）。

NACI 建议加拿大人每年接种流感疫苗，因为疫苗中的特定毒株通常每年都会发生变化，以更好地匹配当前的流感病毒，而且我们身体的免疫反应可能无法持续超过一年。

NACI 建议，应向老年人提供现有的增强型流感疫苗之一：Fluzone High-Dose 或 Fluvad。这些疫苗提供了更大的获益，而在安全性方面没有任何差异。如果无法获得这些疫苗，则应接种任何其他流感疫苗。

这些疫苗的费用是多少？

所有省份和地区都免费为老年人提供至少一种增强型流感疫苗。

如果您有私人药品保险计划，它也可能涵盖 **Fluzone High-Dose 或 Fluvad** 增强型疫苗的费用。

我应该在哪儿以及何时接种这种疫苗？

根据您所在的省或地区，流感疫苗可在初级保健诊所、一些专科诊所、药房或公共卫生诊所接种。尽管您可以在秋冬季节的任何时间接种流感疫苗，**每位加拿大老年人都应尽量在秋季尽早接种其年度疫苗剂量。流感疫苗可以与其他疫苗同时接种，也可以在接种其他疫苗之前或之后的任何时间接种。**请咨询您的医疗保健提供者以了解更多信息。

呼吸道合胞病毒疫苗 (RSV)

年龄	剂次	成本
50 岁以上	1	免费/ 部分自费

什么是呼吸道合胞病毒 (RSV) ?

RSV 是一种感染人体呼吸道和肺部的病毒，会导致呼吸系统上部和下部的感染。RSV 感染在加拿大的传播遵循季节性规律，通常始于秋季，结束于早春。

RSV 感染通常引起伴有感冒样症状的轻微疾病（例如，流鼻涕、咳嗽、打喷嚏、喘息、发烧、食欲减退）。感染者通常在一到两周内康复，但并发症可能包括下呼吸道疾病（例如肺炎）、健康状况恶化、住院治疗和死亡。

由于人体对 RSV 只能产生暂时性免疫，因此任何年龄段的人都可能反复感染 RSV。

为什么我要接种这种疫苗？

成年人中面临 RSV 感染严重后果风险的群体包括老年人、患有慢性肺病、心脏病、免疫系统受损的人群以及居住在长期护理机构的人群。在成年人中，住院率随年龄增长而上升，80 岁及以上人群的年住院率是总体水平的八倍。

老年人的 RSV 感染相关死亡率最高，是总体死亡率的六倍多。与流感和新冠肺炎类似，在 RSV 住院患者中，85% 的死亡病例为老年人。

推荐接种哪种疫苗？

针对 60 岁及以上的成年人，目前有三种呼吸道合胞病毒（RSV）疫苗：Abrysvo、Arexvy 和 mRESVIA。

国家免疫咨询委员会 (NACI) 建议以下人群接种一剂次 RSV 疫苗：

- 75 岁及以上成年人，特别是患有特定慢性疾病的人群；
- 居住在长期护理机构和其他慢性病护理场所的 60 岁及以上成年人。

在咨询医疗保健提供者后，50 至 74 岁的成年人也可以考虑接种 RSV 疫苗。

对于 60 岁及以上的成年人，可接种任一 RSV 疫苗。对于 50 至 59 岁的成年人，则只能接种 Arexvy。

这些疫苗的费用是多少？

目前，通过各省和地区的项目，可能会免费提供 Abrysvo 和/或 Arexvy。新不伦瑞克省、新斯科舍省、安大略省、爱德华王子岛省和育空地区为所有 75 岁及以上的老年人以及某些 60 岁及以上的高风险成人免费提供呼吸道合胞病毒（RSV）疫苗。阿尔伯塔省为所有 70 岁及以上的老年人以及某些 60 岁及以上的高风险成人报销疫苗费用。在曼尼托巴省、纽芬兰与拉布拉多省以及魁北克省，RSV 疫苗仅对某些 60 岁及以上的高风险成人免费。

如果您有私人药物计划，它可能会报销 RSV 疫苗的费用。

我在哪里可以接种这种疫苗？

根据您所在的省份或地区，您可以通过初级保健诊所和一些专科诊所、药房或公共卫生诊所接种疫苗。**加拿大老年人应尽量在秋季开始前接种疫苗。RSV 疫苗可以与其他疫苗同时接种，也可以在其他疫苗接种前后的任何时间接种。**如果可能的话，RSV 疫苗与非季节性疫苗之间应至少间隔六周（例如，带状疱疹、白喉-破伤风疫苗）。请咨询您的医疗保健提供者以了解更多信息。

肺炎球菌 疫苗

年龄	剂次	成本
65 岁以上	1	免费/ 部分自费

什么是肺炎球菌疾病？

肺炎球菌疾病是由一种名为肺炎链球菌 (*S. pneumoniae*)的细菌引起的一组疾病。它们可能引起肺部、耳朵、鼻窦感染，更罕见的情况下还会感染血液或中枢神经系统。

肺炎是一种肺部感染，也是肺炎球菌疾病中最常见的严重形式。症状可能包括呼吸困难、咳嗽、发烧、出汗、寒战、疲劳、恶心和呕吐、胸痛、心率加快、意识混乱或谵妄、体温低于正常水平以及腹泻。成千上万名以老年人为主的加拿大人面临更为严重的后果。

我为什么要接种疫苗？

加拿大老年人面临严重后果的风险更高，占加拿大每年肺炎相关住院和死亡人数的大部分。其他风险较高的群体还包括患有某些医疗状况的人（例如，心脏病、肺部疾病、免疫系统受损），以及具有某些行为/社会因素的人（例如，吸烟、无家可归）。

2023年，肺炎与流感并列成为加拿大的第八大死因。

推荐接种哪种疫苗？

在加拿大，供成年人使用的肺炎球菌疫苗有两种类型：

- 肺炎球菌多糖疫苗 (PPV23) ；
- 肺炎球菌结合疫苗 (PCV13、PCV15、PCV20、PCV21) ；

每种疫苗名称中的数字表示它能针对多少种肺炎链球菌提供保护。

国家免疫咨询委员会 (NACI) 建议所有65岁及以上的成年人接种一剂 **Prevnar 20 (PCV20) 或 Capvaxive (PCV21) 疫苗，无论他们此前是否接种过其他肺炎球菌疫苗。作为替代方案，老年人可以接种 **Vaxneuvance (PCV15)**，并在至少八周后接种 **Pneumovax 23 (PPV23)**。**

对于此前已接种过 **Prevnar 13 (PCV13)**、**Vaxneuvance** 或 **Pneumovax 23** 的老年人，**NACI** 建议应在至少一年后接种 **Prevnar 20** 或 **Capvaxive** 疫苗。对于免疫系统受损或即将受损的人群，可以考虑将最小间隔缩短至 8 周。

这些疫苗的费用是多少？

所有省份和地区都为老年人提供肺炎球菌疫苗接种覆盖，根据过往的肺炎球菌疫苗接种史和/或其他风险因素，覆盖范围从全额到部分不等。除魁北克省外，所有省份和地区均向老年人提供 **Prevnar 20** 的接种覆盖。魁北克省向特定的老年人群体提供 **Prevnar 20** 和 **Pneumovax 23** 的接种覆盖。

此外，如果您有私人药品保险计划，它可能会涵盖肺炎球菌疫苗的费用。

我在哪里可以接种这种疫苗？

根据您所在的省份或地区，可以在初级保健诊所、部分专科诊所、药房或公共卫生诊所接种疫苗。**肺炎球菌疫苗可以与本手册中讨论的其他一些疫苗同时接种。**请咨询您的医疗保健提供者以了解更多信息。

带状疱疹疫苗

年龄	剂次	成本
50 岁以上	2 剂	免费/ 部分自费

带状疱疹是什么？

带状疱疹（herpes zoster）是由水痘病毒重新激活而引起的一种感染。带状疱疹的感染表现与水痘不同，通常表现为伴有疼痛的局部水疱性皮炎，并伴有头痛和发烧。

除了这些症状外，患者还可能出现严重的后果，包括被称为带状疱疹后神经痛的长期剧烈疼痛，这种疼痛会持续 90 天以上，有时甚至长达数年。其他并发症还可能包括神经麻痹、视力丧失以及听力或平衡问题。

我为什么要接种疫苗？

任何曾患过水痘的人都有患带状疱疹的风险，这种疾病通常在患水痘多年后发生。大多数带状疱疹病例发生在 50 岁以上的人群中，且该年龄段的病情往往更为严重。其他高风险群体包括免疫系统受损或患有慢性疾病的人。

推荐接种哪种疫苗？

目前加拿大提供一种带状疱疹疫苗，即 Shingrix。Shingrix 疫苗需要接种两剂，建议在两到六个月的时间跨度内完成接种。

在临床试验中，**Shingrix 疫苗已被证明能为带状疱疹及其并发症提供强效保护**（如带状疱疹后神经痛），对于 50 岁及以上的成年人，接种后的保护效力可持续至少 11 年。

国家免疫咨询委员会 (NACI) 建议 50 岁及以上的加拿大居民接种 **Shingrix** 疫苗，包括那些之前接种过旧版 Zostavax II 疫苗的人以及曾患过带状疱疹的人。

这种疫苗的价格是多少？

目前，在某些地区和项目中，**Shingrix** 可能会免费提供。

纽芬兰与拉布拉多省、新斯科舍省和爱德华王子岛省为所有老年人免费提供 **Shingrix**。阿尔伯塔省、安大略省、魁北克省、萨斯喀彻温省和育空地区根据年龄、风险因素或既往接种史，对 **Shingrix** 提供不同程度的费用覆盖。

不列颠哥伦比亚省 **First Nations Health Authority** 及针对原住民和因纽特人、退伍军人和联邦在押人员的联邦政府计划，目前为特定的老年人和其他高风险人群免费提供 **Shingrix** 疫苗。

如果您有私人医疗保险计划，该计划可能涵盖此疫苗的费用。

我在哪里可以接种这种疫苗？

根据您所在的省或地区，**Shingrix** 疫苗可在初级保健诊所和某些专科保健诊所、药房或公共卫生诊所接种。**Shingrix** 疫苗可与本手册中讨论的其他一些疫苗同时接种。请咨询您的医疗保健提供者以了解更多信息。

破伤风和 白喉疫苗

年龄	剂次	成本
18 岁以上	每十年一次	免费/ 部分自费

什么是破伤风和白喉？

破伤风（牙关紧闭症）和白喉都是罕见但严重的疾病，且可能致命。

破伤风会导致疼痛性的肌肉痉挛和吞咽困难，随后可能导致严重后果（例如骨折、死亡）。

白喉可引起多种症状，包括轻度发热、吞咽困难、皮肤感染、喉咙痛、不适感和食欲下降。有时，这些症状会导致影响全身的严重后果，包括对中枢神经系统的影响和心力衰竭。

为什么我要接种这种疫苗？

婴儿和老年人更容易因这些疾病产生严重后果，其中 60 岁及以上人群死于破伤风的风险最高。

研究还发现，接种疫苗后对这些疾病的保护水平会随时间推移而下降，这凸显了随着年龄增长接种额外剂次的必要性。

推荐接种哪种疫苗？

在加拿大，破伤风和白喉疫苗不是分开接种的，而是合为一剂。

NACI 建议完成基础免疫的成人每 10 年接种一次破伤风和白喉 (Td) 疫苗加强针。

对于成年后未接种过疫苗的人，建议首先接种一剂 **Tdap** 疫苗（该疫苗也可预防百日咳）。对于从未接种过这些疫苗的成人，接种一剂 **Tdap-IPV** 疫苗（**Tdap** 加脊髓灰质炎预防疫苗）以及两剂任何含 **Td** 的疫苗（例如，**Td**、**Tdap**、**Tdap-IPV**）是首先建议的方案。您的医疗保健提供者可以帮助您确定适合您的接种顺序。

这些疫苗的费用是多少？

各省和地区每 10 年为 **Td** 和/或 **Tdap** 疫苗提供公共资金资助。魁北克省是唯一的例外，该省为 50 岁的人群资助一剂 **Td** 疫苗。各省和地区可能会对含 **Td** 的疫苗提供进一步的承保。

我在哪里可以接种这种疫苗？

根据您所在的省份或地区，可以在初级保健诊所、部分专科诊所、药房或公共卫生诊所接种疫苗。**这些疫苗可与本手册中讨论的大多数其他疫苗同时接种。**请咨询您的医疗保健提供者以了解更多信息。

我如何查询我已经接种了哪些疫苗？

- 1) 请联系您的初级保健提供者，因为他们应该存有您的疫苗接种记录。
- 2) 请联系您儿时接种疫苗的当地公共卫生部门，因为大多数部门都设有登记系统。
- 3) 如果您无法确认自己的疫苗接种史，请咨询您的医疗保健提供者，因为还有其他方法可以尝试确定。

免疫接种记录

您可以通过以下方式之一记录您的疫苗接种情况：

- 1) 下载并打印下一页。请您的医疗保健提供者在此表格中记录您接种的每种疫苗。将此记录与其他重要的健康文件一起妥善保存。
- 2) 向您的医疗保健提供者或公共卫生部门索要卡片或手册，以记录您的免疫接种情况。
- 3) 使用**免费的 CANImmunize 网站和应用程序**，通过电脑、手机或平板电脑追踪您的疫苗接种情况。
 - 安全地存储和访问您的免疫接种记录
 - 接收接种疫苗提醒
 - 获取您所在地区具体的疫苗接种信息

如需使用此平台，请点击以下任一图标：

访问网站



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store

我在哪里可以获得更多信息？

Public Health Agency of Canada 制作了多种公共资源：



成人疫苗接种

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-adults.html>



新冠疫苗

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



流行性感冒（流感）

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



疫苗安全性和可能的副作用

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



疫苗可预防疾病（病因、症状、风险、治疗等）

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



针对既往已接种疫苗的健康成人的各省和地区常规免疫接种计划

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>

编撰

Dr. Samir K. Sinha, MD, DPhil, FRCPC, FRSM, FCAHS, AGSF

Toronto Metropolitan University National Institute on Ageing 健康政策研究总监；University of Toronto及Toronto Metropolitan University Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation 教授；Sinai Health System及University Health Network老年病学专家与临床科学家

Arushan Arulnamby, 公共卫生硕士

Toronto Metropolitan University National Institute on Ageing 政策分析师

专家审阅人

我们诚挚感谢为本手册内容提供专家指导的贡献者。

Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC

Sinai Health Infection Prevention and Control 总监；University of Toronto Infectious Diseases Departmental Division 主任；University of Toronto Department of Laboratory Medicine and Pathobiology 副教授

Sabina Vohra-Miller 女士,

理学硕士 Unambiguous Science 创始人

本宣传册的现行版本得以制作，感谢Merck Canada Inc.、Moderna、Pfizer Canada及Sanofi的资金支持。本文中的所有研究、撰写工作和建议均由NIA 基于确凿证据独立完成。Merck Canada Inc.、Moderna、Pfizer Canada和Sanofi的参与仅限于提供资金支持。



作者：National Institute on Ageing

创建时间：2022 年 11 月（于 2025 年 11 月更新版本）

