

# COVID-19 疫苗 - 加拿大老年人須知



2021 年 4 月

# 全國老化研究院

**建議引用格式：**

Sinha, S., Vohra-Miller, S., & Johnstone, J. (2021). COVID-19 Vaccines – What Older Canadians Need to Know. National Institute on Ageing. Toronto, ON.

**通訊地址：**

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

## 關於全國老化研究院

全國老化研究院（National Institute on Ageing，簡稱 NIA）是一家位於多倫多瑞爾森大學的公共政策與研究中心。NIA 致力於促進整個生命過程中的成功老化。從包括財務、身體、心理、和社交健康等在內的多個角度去考量老化議題是蘊含在 NIA 使命中的獨到之處。

NIA 著眼於引領跨學科、循證且可行的研究，為公共政策與實踐描繪藍圖，從而更好地應對加拿大老化人口所面臨的諸多挑戰和機遇。NIA 立志在全國範圍內展現領導力並推廣公眾教育，與各級政府、公有及私營合作夥伴、學術機構、老化相關組織以及加拿大民眾開展高效的合作。

NIA 同時亦是「全國老年人戰略」（National Seniors Strategy，簡稱 NSS）的學術中心。NSS 是一個不斷完善的循證政策文件，由一群一流學者、政策專家以及來自加拿大各地的利益相關組織聯合撰寫，首版於 2014 年發表。

NSS 概括的四大支柱指導著 NIA 在加拿大各地開展關於老化的循證研究，提升我們對老化的認識並幫助完善相關政策：獨立、高效且投入的民眾；健康且活躍的生命；離家更近的照護；面向照護提供者的支援。

## 關於 UHN 與西奈健康旗下的「健康老化和老年病學項目」

西奈健康與大學健康網絡（UHN）旗下的「健康老化和老年病學項目」（Healthy Ageing and Geriatrics Program）致力於關愛所有年長者，尤其是那些情況複雜、身體虛弱的群體。我們提供人際專業知識，開展研究，實踐創新照護模式，豐富自己和他人的知識，與合作夥伴攜手促進健康老化。

# 作者

本指南由下述作者編寫：

## **Samir Sinha 醫生**

醫學博士，哲學博士，加拿大皇家医学院院士，美國老年病學會會員

西奈健康及大學健康網路老年病學部主任；全國老化研究院健康政策研究主管；多倫多大學醫學部家庭及社區醫學系與健康政策、管理與評估系副教授

## **Sabina Vohra-Miller 女士**

理學碩士

Unambiguous Science 創始人

## **Jennie Johnstone 醫生**

醫學博士，哲學博士，加拿大皇家医学院院士

西奈健康感染預防與控制主任；多倫多大學檢驗醫學及病理學系副教授

## 目錄

我是一名老年人，我是否應該接種 COVID-19 疫苗？	6
疫苗的工作原理是什麼？	7
什麼是 mRNA？如何使用它來製造疫苗？	7
什麼是腺病毒？如何使用它來製造疫苗？	8
COVID-19 疫苗的研發速度很快。在研發過程中是否略過了任何重要的步驟？疫苗安全嗎？	9
COVID-19 疫苗對老年人是否有效？	10
COVID-19 疫苗對老年人有哪些副作用？	11
為了預防接種後的症狀，是否需要在接種疫苗前服用對乙酰氨基酚（也稱為泰諾）或非類固醇消炎藥？	11
免疫力低下的老年人是否可以安全接種 COVID-19 疫苗？	12
阿斯利康 COVID-19 疫苗怎麼樣？加拿大老年人適於接種麼？	12
我聽說有人在接種阿斯利康疫苗後出現了血栓，這是真的嗎？	12
我聽說有老年人在接種疫苗後死了，是真的麼？	13
是否推薦患有失智症的老年人接種 COVID-19 疫苗？疫苗對他們來說是否安全？	13
我是一名已經患過 COVID-19 的老年人，我是否需要接種疫苗？	14
接種疫苗是否會讓我染上 COVID-19？	15
我聽說疫苗中有有害的原料，這是真的麼？	15
COVID-19 疫苗是否可以抵禦新出現的病毒變種？	16
我是生活在社區中的老年人，我何時才能接種疫苗？	16
我在照顧的老人不願意接種疫苗，我該如何讓他/她相信疫苗是安全的？	16
我是被種族化社區中的一員，我在猶豫是否要接種 COVID-19 疫苗，我該如何確認疫苗對我來說是安全的？	17
現在疫苗已經開始施打，我們何時才能回歸正常的生活？	17
我是否還需接種其他的疫苗？	18

## 簡介

從 COVID-19 疫情爆發以來，我們便一直相信成功研製並推廣安全且有效的疫苗是回歸「正常」生活的唯一途徑。

2020 年底，由輝瑞-拜恩泰科 (Pfizer-BioNTech) 和莫德納 (Moderna) 研發的兩支疫苗獲得了加拿大、美國及歐洲的批准，可用於預防成人因 COVID-19 患病並致死。2021 年初，又有兩支疫苗獲批在加拿大使用：一支由阿斯利康 (AstraZeneca) 與牛津大學研發，另一支由強生 (Johnson & Johnson) 研發。這些疫苗能夠在不到一年之內研製成功並獲得批准既帶來了激動與希望，也受到了一些質疑，尤其是在最易染疫的老年人中。

### 關於 COVID-19 疫苗有很多疑問和誤解，從疫苗的問世過程到疫苗對我們的健康意味著什麼。

以下是加拿大老年人對於 COVID-19 疫苗的一些常見問題及有據可依的回答，可以助您了解最新的真實情況。

**我是一名老年人，我是否應該接種 COVID-19 疫苗？**

### 在加拿大獲批可供長者接種的 COVID-19 疫苗均十分安全且有效。

接種 COVID-19 疫苗可以帶來許多好處——最重要的便是若您接觸到病毒，疫苗能夠降低您患病的風險，同時也可以保護您身邊有可能罹患重症的人士。

加拿大公共衛生局和加拿大醫學與護理學協會建議加國所有老年人在能夠接種疫苗時都去接種。已獲批的輝瑞-拜恩泰科疫苗、莫德納疫苗和阿斯利康疫苗均須接種兩劑才能讓人體產生足夠的免疫或保護。而同樣已獲批的強生疫苗僅需接種一劑即可帶來足夠的免疫或保護。

### 在接種完要求劑數的幾週後，這幾款疫苗均能以接近 100% 的效力預防 COVID-19 重症或死亡。

## 疫苗的工作原理是什麼？

您的免疫系統會攻擊任何進入人體的外來異物，如病毒或細菌。當遇見新的異物（如 COVID-19 病毒）時，人體需要一段時間來調動免疫系統或防禦體系。鑑於我們的免疫系統從未見過這種病毒，當它作好攻擊的準備時，病毒感染可能已經造成了嚴重的傷害，有時甚至會導致重疾或死亡。但當免疫系統擊敗病毒後，也會產生一種特殊的免疫記憶或長效保護，幫助人體記住擊潰病毒的方法。因此，當您下次再遇到這種病毒時，您的身體會認出它並迅速調動防禦系統與之對抗。

疫苗可以根據這個機制發揮作用。它們可以觸發人體的免疫反應，以對抗多種病原體。這意味著今後當您真的遇到您已免疫的病原體時，您的免疫系統便可以迅速識別並直接回應，在病原體造成嚴重健康問題之前將其擊潰。

傳統疫苗含有少量或滅活的完整病原體或其產生的蛋白質，透過將它們引入人體來刺激免疫系統作出回應。一些傳統疫苗使用已無法感染人體的弱化腺病毒，讓其攜帶生成 mRNA 分子所需的指令，之後再由這些 mRNA 指導人體合成病毒特有的蛋白。阿斯利康和強生 COVID-19 疫苗均屬於

腺病毒疫苗。與之不同的是，mRNA 疫苗能直接傳遞 mRNA 份子，指導人體自己合成病毒蛋白。輝瑞-拜恩泰科和莫德納 COVID-19 疫苗都基於 mRNA 技術。

## 什麼是 mRNA？如何使用它來製造疫苗？

mRNA 即「信使 RNA」是在人體中天然存在的分子結構，其作用類似於菜單，本質上就是將基因指令變成行動。mRNA 指導人體合成我們所需的蛋白質。

## 在 COVID-19 疫情之前，科研人員研究並運用基於 mRNA 的治療方法已有數十載。

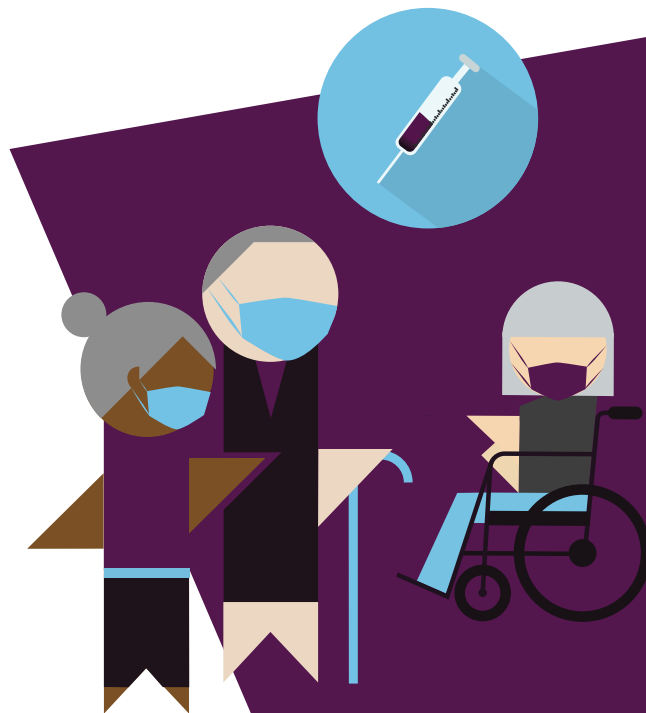
當科學家們掌握了 COVID-19 病毒的必要資訊後，便立刻開始設計首款 COVID-19 疫苗。這些疫苗使用了一種人工合成的 mRNA 來指示人體生產一種無害的「刺突蛋白」，這種蛋白存在於 COVID-19 病毒的表面。疫苗透過傳遞 mRNA 指令來發揮作用，這些指令可以看作是一張「菜單」，會指示人體合成少量的刺突蛋白。人體會將這種蛋白視為外來異物，調動免疫系統產生針對 COVID-19 病毒刺突蛋白的保護性抗體，如此一來，當我們遇到真正的 COVID-19 病毒時，身體將會立即知道該如何抗擊。疫苗中的 mRNA 會被迅速分解，不會在體內長期留存。疫苗中的 mRNA 也無法進入您的 DNA。

mRNA 疫苗是一種令人欣喜的科學進步，將有助於我們研發針對其他病毒的疫苗，如流感病毒、寨卡病毒、狂犬病毒以及巨細胞病毒（CMV）。許多研究也將 mRNA 疫苗視為一種對抗癌症的新興方法。

## 什麼是腺病毒？如何使用它來製造疫苗？

腺病毒（adenovirus）是一種可以引發普通感冒的病毒。人類對腺病毒的基因組已頗有研究，科學家們了解腺病毒的運行機制，也掌握了改造並弱化它的方法，以使用於製作疫苗。滅活疫苗無法使您生病，但其中經弱化的腺病毒仍可以激發有效的免疫反應。腺病毒疫苗不僅便於設計研發，也易於大規模生產，這一優點在疫情中顯得格外突出。

在這些疫苗中，用於合成 COVID-19 病毒「刺突蛋白」的指令被植入了經改造的腺病毒中。阿斯利康疫苗和強生疫苗使用了不同類型的腺病毒。在疫苗注射入人體後，其中的指令將生成 mRNA。之後，這些 mRNA 將引導人體合成 COVID-19 病毒的「刺突蛋白」以激發人體的免疫反應。需要強調的是，這些疫苗不會改變您的 DNA，事實上，它們在體內很快就會被分解。





**COVID-19 疫苗的研發速度很快。在研發過程中是否略過了任何重要的步驟？疫苗安全嗎？**

根據加拿大公共衛生局網站，所有在加拿大獲批的疫苗均：

- 經過了大量的臨床試驗，已在成百上千名參與者身上進行了測試，其中也包括老年人
- 滿足批准所需的所有正常要求，包括所有的疫苗常規安全標準，並沒有為了加速審批而忽視任何一項規定
- 將持續監測接種後的任何不良反應

全球多個國家與企業展現了前所未有的團結，攜手合作開發這些疫苗。衛生當局和疫苗研究方及製造商透過投入大量的資金、調度人力資源以及建立多個合作項目等方式將工作重點集中在了 COVID-19 疫苗的研發上。但這些作法並未犧牲疫苗的安全性，用於證明疫苗安全性與有效性的臨床試驗仍保持絕對的嚴格謹慎。

加速了獲批 COVID-19 疫苗研發的其他因素包括：

- 首批 COVID-19 疫苗的研發基於人們對 COVID-19 之前的其他冠狀病毒數十年的研究，例如中東呼吸綜合症（MERS）和 SARS-CoV（SARS）
- 科學技術領域的其他進步使得新疫苗的研發更加容易；COVID-19 病毒在發現後便迅速完成了基因測序，科學家們得以迅速著手製作多種候選疫苗並開啟臨床試驗
- 科學家、衛健專家、研究人員、相關行業以及政府的強大國際合作，包括投入開展大規模臨床試驗所需的充足資金，以便更快地測試並確立疫苗的安全性和有效性

## COVID-19 疫苗對老年人是否有效？

有效。輝瑞-拜恩泰科、莫德納和強生疫苗在原始臨床試驗中均招募了足量的年長者，以確定其 COVID-19 疫苗對老年人既安全又有效。

儘管阿斯利康在早期的疫苗試驗中並未招募足量的老年人以明確疫苗在他們身上的有效性，但之後基於美國的臨床試驗數據以及英國數百萬長者接種後的事實證據，我們現已可確認該 COVID-19 疫苗對老年人既安全又有效。

雖然輝瑞-拜恩泰科、莫德納、阿斯利康和強生疫苗在預防 COVID-19 實驗室確診方面的效力不同，但在評估疫苗有效性的臨床試驗中，在完整接種者中這些疫苗防止住院及死亡的效果均可達 100%。

不推薦您去比較各款疫苗的有效性，因為各臨床試驗的效能終點均有些許不同，無法公平地比較。此外，各家 COVID-19 疫苗臨床試驗是在不同的國家、不同

的疫情進度中開展的，當時的 COVID-19 流行度和病毒變種的類型與數量均有可能影響疫苗的有效性結果。需要注意的是，所有這些疫苗都能夠非常有效地預防重症、住院和因 COVID-19 造成的死亡。

我們尚不明確接種疫苗在減少病毒傳播或防止傳染他人方面的有效程度，雖然現在已有新的證據充分表明，疫苗接種者不太可能將病毒傳染給他人。儘管疫苗可以降低傳播的風險，但我們尚不能斷言疫苗能夠杜絕病毒的傳播。因此，在 COVID-19 確診數字下降且大多數加拿大人都已接種疫苗之前，我們仍需踐行其他重要的公共衛生措施以遏止 COVID-19 的傳播。在公眾場合佩戴口罩、保持肢體距離、勤洗手、避免前往人多的場所，這些仍是眼下重要的抗疫策略。

## COVID-19 疫苗對老年人有哪些副作用？

疫苗的副作用意味著人體的免疫系統正在發揮作用，為在未來遭遇病毒時識別並擊潰它作著準備。

## 與 COVID-19 疫苗相關的副作用通常都比較輕微，對老年人的影響與對其他群體無異。

令人放心的是，在已經接種疫苗的數千萬老年人中，沒有出現有規律可循的嚴重或意外不良事件。

疫苗的副作用可能包括注射部位疼痛、頭痛、肌肉痛、疲乏、發燒或腹瀉，症狀可能會持續一兩日，罕有持續數天的情況。如果副作用持續超過兩天，請聯繫醫生。

疫苗的副作用通常是您的免疫系統正在發揮作用的訊號：構建並增強免疫力，以保護您免受特定病原體的侵害。

實際上，由於老年人的免疫系統往往比年輕人弱，因此他們出現上述副作用的比例似乎更低，但是仍能夠透過疫苗獲得與年輕人相同水平的免疫和保護。

您可能會對任何藥品或食物出現過敏反應。有些人可能對 COVID-19 疫苗的某種成分過敏；但請記住，這些過敏反應相對罕見。如果您會過敏，包括需要隨身攜帶腎上腺素針的嚴重過敏，建議您與您的醫生商討疫苗事宜，讓其評估您的風險並提供更多關於安全接種疫苗的資訊。

## 為了預防接種後的症狀，是否需要在接種疫苗前服用對乙酰氨基酚（也稱為泰諾）或非類固醇消炎藥？

如果在接種疫苗前服用這些藥物，理論上可能會削弱個體的免疫反應並降低疫苗的有效性——因此，建議您不要在接種前服用這些藥物。但是，如果在接種後出現副作用，服用它們仍有助於緩解症狀。對乙酰氨基酚（也稱為泰諾）更適合老年人服用。

## 免疫力低下的老年人是否可以安全接種 COVID-19 疫苗？

**免疫力低下的人士，即免疫系統功能不全者，因 COVID-19 而罹患重症乃至死亡的風險往往更高。**

這可能包括罹患癌症、感染 HIV 或接受器官移植的老年人，以及正在服用類固醇或其他藥物（稱為免疫抑制劑）來治療特定疾病的老年人，這些藥物會降低人體抵抗某些感染的的能力。由於他們因 COVID-19 而罹患重症甚至死亡的風險更高，免疫力低下的人士在沒有絕對禁忌症的情況下仍應接種 COVID-19 疫苗。現已獲批的疫苗均不含活體病毒，因此接種這些疫苗都不會有感染病毒的風險。

總之，醫療專家強調，對於患有免疫系統疾病但情況已得到妥善控制的老年人來說，接種 COVID-19 疫苗所帶來的正面收益幾乎總是大過任何風險，因此推薦這些人接種疫苗。此外，最好向充分了解您整體健康狀況的醫生諮詢有關疫苗安全性和有效性的最新資訊及建議。

## 阿斯利康 COVID-19 疫苗怎麼樣？加拿大老年人適於接種麼？

由阿斯利康和牛津大學研發的 COVID-19 疫苗在 2021 年初獲批投入使用。起初加拿大國家免疫顧問委員會（National Advisory Committee on Immunization）不建議長者接種該疫苗，因為當時尚未有充分的證據證明其在老年人中的有效性。之後，來自美國的新臨床試驗數據以及有力的現實證據均表明該疫苗對長者有效，且在老年群體中並無額外的安全問題。鑑於此，NACI 於 2021 年 3 月 15 日開始推薦老年人接種阿斯利康疫苗。一些歐洲國家也修改了他們對此疫苗的指導建議。

## 我聽說有人在接種阿斯利康疫苗後出現了血栓，這是真的嗎？

在出現有關阿斯利康疫苗可能導致血栓的擔憂後，一些歐洲國家叫停了該疫苗的使用，直至查清事

實。歐洲藥品局 (European Medicines Agency) 於 2021 年 3 月 18 日確認阿斯利康疫苗不會增加血管栓塞的整體風險。在英國和歐洲各地接近兩千萬的阿斯利康疫苗接種者中，EMA 的確發現了一些極罕見的特殊血栓案例，並伴有低血小板（一種凝血細胞）的情況，但這通常發生在 55 歲以下的女性中。總體來說，EMA 認為，鑑於 COVID-19 可引發嚴重後果且已廣泛傳播，阿斯利康疫苗對 COVID-19 的預防作用遠大於副作用的風險，尤其是在長者中。

這一情況也突顯了在疫苗獲批後持續監測罕見副作用的重要性。這一事件顯示了我們擁有一套完善的機制，即使極其罕見的副作用也會得到充分的調查。

**我聽說有老年人在接種疫苗後死了，是真的麼？**

挪威 23 位年長者在接種疫苗後過世的報告未被證實與疫苗相關。世界衛生組織發現，並未出現「虛弱及年長人士的死亡案例或任何異常的不良事件在接種疫苗後出乎意料地增多。」

目前，美國、英國和以色列的大多數老齡人口都已完成了 COVID-19 疫苗接種，且未有任何經證實的接種後（或由疫苗引起的）意外死亡或異常不良事件的報告。

**醫療專家繼續強調，對於居住在長期安養院或照護社區的加拿大老年人來說，接種 COVID-19 疫苗所帶來的正面收益幾乎總是大過任何風險，因此推薦這些人接種疫苗。**

**是否推薦患有失智症的老年人接種 COVID-19 疫苗？疫苗對他們來說是否安全？**

高齡是失智症最大的風險因素。根據加拿大統計局的數據，因 COVID-19 離世的加拿大人中至少有三分之一患有阿茲海默症或其他類型的失智症。

**失智症患者通常同時患有至少一種慢性疾病，因 COVID-19 而罹患重症甚至死亡的風險遠高於無失智症人群，如果患者為少數族裔，情況則更加明顯。**

失智症患者更有可能難以記住並理解公衛防疫措施，如保持肢體距離以及當有他人在場時佩戴口罩等，這顯著提高了他們感染 COVID-19 的風險。因此，加拿大公共衛生局、加拿大醫學與護理學協會以及加拿大阿茲海默協會都建議所有加拿大老年人，包括失智症患者，在能夠接種疫苗時前去接種。

有人擔心一些可持續一兩天的 COVID-19 疫苗副作用，如接種手臂疼痛、頭痛、肌肉痛、疲憊、發燒或腹瀉，可能會加劇失智症患者的困惑。但通常使用對乙酰氨基酚或其他治療手段便可以很好地應對這些接種後的副作用。全球已有數以百萬計患有失智症的老年人安全接種了 COVID-19 疫苗，醫療專家繼續強調，接種 COVID-19 疫苗所帶來的正面收益幾乎總是大過任何風險，因此推薦失智症患者接種疫苗。

**我是一名已經患過 COVID-19 的老年人，我是否需要接種疫苗？**

**即使您已經感染過 COVID-19，因為存在再次感染的可能，接種疫苗仍對您有利。**

目前，尚未有充足的資料明確人在感染 COVID-19 後能夠獲得多久的抵抗力，但初步證據顯示，自然免疫力的持續時間可能不會超過數月。患者在康復後 90 天內再度感染 COVID-19 的情況較為罕見，有些人希望據此推遲接種疫苗的時間 —— 但是，如果他們希望早些獲得免疫，也無任何禁忌。

**科學家們相信 COVID-19 疫苗可以透過免疫接種，而非自然感染，提供更有保證、更加持久，因此也是更高一級的保護。**

## 接種疫苗是否會讓我染上 COVID-19 ?

加拿大人目前可以接種的四種 COVID-19 疫苗都不會使人感染 COVID-19。從本質上來講，所有疫苗均攜帶一張「菜單」，您的身體會根據其合成一小塊無害的刺突蛋白，它與 COVID-19 病毒特有的蛋白質相似，從而幫助人體識別並攻擊病毒。

**COVID-19 疫苗並不含有 COVID-19 病毒，因此您無法透過疫苗染上 COVID-19。人工合成的 DNA 和 mRNA 是 COVID-19 疫苗的主要成分，它們在進入您體內後會迅速被分解。**

COVID-19 疫苗不會導致鼻咽拭子 PCR 檢測（核酸檢測）呈陽性。如果您鼻咽拭子 PCR 檢測結果呈陽性，這意味著您感染了 COVID-19，這與疫苗無關。

## 我聽說疫苗中有有害的原料，這是真的麼？

輝瑞-拜恩泰科和莫德納疫苗含有 mRNA 和其他常規的疫苗成分，如脂肪（用於保護 mRNA）、鹽以及少量的糖。阿斯利康和強生疫苗含有 DNA 和其他與 mRNA 疫苗類似的常規成份。

所有獲批的 COVID-19 疫苗在研發過程中並未使用任何牛/豬肉產品。輝瑞-拜恩泰科和莫德納疫苗在研發中並未使用胚胎細胞株，但與許多疫苗類似，阿斯利康和強生疫苗在研發中使用了胚胎細胞株。但需要注意的是，這些疫苗本身都不含胚胎組織或細胞。目前獲批的疫苗不含常見的過敏原，如乳膠、牛奶、乳糖、麥麩、蛋、玉米或花生，它們也不含任何植入體、微晶片或追蹤設備。



## COVID-19 疫苗是否可以抵禦新出現的病毒變種？

目前值得關注的病毒變種有兩種，分別發現於英國和南非。在英國首先發現的變種提升了刺突蛋白在人體細胞受體上的附着力，讓病毒更具黏性，從而使傳播能力最多提升了 50%。在南非發現的變種同樣附着力更高，但它還包括一個可以掩蓋自身部分標誌性外觀的變異，從而使病毒得以躲過免疫反應。

輝瑞-拜恩泰科、莫德納、阿斯利康和強生都已確認他們的疫苗對首見於英國的病毒變種仍然有效。輝瑞-拜恩泰科、莫德納和強生疫苗對首見於南非的病毒變種的效力僅有些許下降。

輝瑞-拜恩泰科和莫德納均表示他們正考慮在其疫苗接種規程中增加一劑強化針。我們仍建議您在有 COVID-19 疫苗可打時儘快接種。

## 我是生活在社區中的老年人，我何時才能接種疫苗？

根據加拿大聯邦政府和各省/地區政府的計畫，長者會在 2021 年 3 月開始接種疫苗，所有成年人最遲將在 2021 年 6 月接種第一劑。請持續查詢政府網站並關注新聞動態，留意自己所在地區何時開始疫苗接種。

## 我在照顧的老人不願意接種疫苗，我該如何讓他/她相信疫苗是安全的？

您可以向老年人展示類似於本文的 COVID-19 常見問答，或者參考下文中的任何針對老年人常見問題的連結。

同時向其強調 COVID-19 是一種嚴重的疾病，加拿大 95% 的 COVID-19 死亡病例都是年逾 60 的年長者。老年人對 COVID-19 疫苗有所顧慮，這可以理解，讓他們明白任何與疫苗相關的潛在副作用都遠好於被 COVID-19 奪去性命，特別是目前全世界已有千百萬老年人安全地接種了疫苗，應該能夠讓他們放心。



**我是被種族化社區中的一員，我在猶豫是否要接種 COVID-19 疫苗，我該如何確認疫苗對我來說是安全的？**

身為被種族化群體中的一員，尤其是黑人和原住民同胞，因系統性種族主義和歷史原因導致的對加拿大醫療系統的不信任，而對接種疫苗產生猶豫，這都可以理解。但是，在 COVID-19 疫情中，由於社會、經濟和健康方面的差異，加拿大有色族群受了不合比例的影響，接種疫苗可以為他們提供最高等級的病毒防護。

此外，輝瑞-拜恩泰科、莫德納、阿斯利康和強生均已聲明，他們的疫苗在不同年齡、種族、族裔、性別的群體中效用一致。

**現在疫苗已經開始施打，我們何時才能回歸正常的生活？**

在可預見的未來，我們仍需要繼續在公眾場合佩戴口罩，繼續與他人保持肢體距離並儘可能待在家中。在全加拿大範圍內控制住 COVID-19 疫情仍需時日。目前加拿大政府希望每一位想要接種 COVID-19 疫苗的加拿大人都能在 2021 年 9 月之前獲得接種。

如果屆時有超過 80% 的加拿大人都接種了疫苗，我們將有可能達成「群體免疫」（herd immunity）或形成社區保護，這也許會讓我們的生活重獲一定程度的正常。

## 我是否還需接種其他的疫苗？

**當然！加拿大公共衛生局建議加國每一位老年人按計畫接種所有推薦的疫苗。**

例如，建議所有老年人每年秋季接種流感疫苗，並完整接種針對肺炎球菌病（一種老年人中常見的肺炎）、帶狀皰疹、破傷風、百日咳、甲肝和乙肝的疫苗。最好諮詢您的基礎醫護提供者或藥劑師，以確認您適合接種哪些疫苗。

## 更多有用的資源

- [世界衛生組織 - COVID-19 疫苗](#)
- [加拿大公共衛生局 - COVID-19 資訊與資源:降低感染和傳播病毒的風險](#)
- [加拿大公共衛生局 - 加拿大 COVID-19 免疫計畫:挽救生命和生計](#)
- [加拿大阿茲海默協會 - COVID-19 疫苗接種規畫](#)
- [加拿大血栓協會關於阿斯利康疫苗與血栓的最新聲明](#)
- [加拿大血栓協會對 COVID-19 疫苗與抗凝血劑的指導意見](#)
- [安省政府 - COVID-19 疫苗安全](#)
- [Unambiguous Science](#)
- [西奈健康 - 詢問專家:了解 COVID-19 疫苗](#)
- [約翰霍普金斯醫療 - COVID-19 疫苗:迷思與真相](#)
- [CBC 新聞 - 醫生稱 COVID-19 疫苗對加拿大老年人既安全又有效。以下是長者需要了解的事實](#)
- [環球郵報 - 安省醫生稱,疫苗迷思經由網路在各年齡層中廣泛流傳](#)

進一步了解 NIA，請瀏覽我們的  
網站 <https://www.nia-ryerson.ca/>  
並在推特上關注我們 @RyersonNIA

此譯本得益於 [MCIS Language Solutions](#) 的慷慨支持