

# COVID-19 疫苗 - 加拿大老年人须知



2021 年 4 月

# 全国老化研究院

**建议引用格式:**

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

**通讯地址:**

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

## 关于全国老化研究院

全国老化研究院（National Institute on Ageing，简称 NIA）是一家位于多伦多瑞尔森大学的公共政策与研究中心。NIA 致力于促进整个生命过程中的成功老化。从包括财务、身体、心理、和社交健康等在内的多个角度去考量老化议题是蕴含在 NIA 使命中的独到之处。

NIA 着眼于引领跨学科、循证且可行的研究，为公共政策与实践描绘蓝图，从而更好地应对加拿大老化人口所面临的诸多挑战和机遇。NIA 立志在全国范围内展现领导力并推广公众教育，与各级政府、公有及私营合作伙伴、学术机构、老化相关组织以及加拿大民众开展高效的合作。

NIA 同时亦是“全国老年人战略”（National Seniors Strategy，简称 NSS）的学术中心。NSS 是一个不断完善的循证政策文件，由一群一流学者、政策专家以及来自加拿大各地的利益相关组织联合撰写，首版于 2014 年发表。

NSS 概括的四大支柱指导着 NIA 在加拿大各地开展关于老化的循证研究，提升我们对老化的认识并帮助完善相关政策：独立、高效且投入的民众；健康且活跃的生命；离家更近的照护；面向照护提供者的支持。

## 关于 UHN 与西奈健康旗下的“健康老化和老年病学项目”

西奈健康与大学健康网络（UHN）旗下的“健康老化和老年病学项目”（Healthy Ageing and Geriatrics Program）致力于关爱所有年长者，尤其是那些情况复杂、身体虚弱的群体。我们提供人际专业知识，开展研究，实践创新照护模式，丰富自己和他人的知识，与合作伙伴携手促进健康老化。

# 作者

本指南由下述作者编写：

## **Samir Sinha 医生**

医学博士，哲学博士，加拿大皇家医学院院士，美国老年病学会会员

西奈健康及大学健康网路老年病学部主任；全国老化研究院健康政策研究主管；多伦多大学医学部家庭及社区医学系与健康政策、管理与评估系副教授

## **Sabina Vohra-Miller 女士**

理学硕士

Unambiguous Science 创始人

## **Jennie Johnstone 医生**

医学博士，哲学博士，加拿大皇家医学院院士

西奈健康感染预防与控制主任；多伦多大学检验医学及病理学系副教授

# 目录

我是一名老年人，我是否应该接种 COVID-19 疫苗？	6
疫苗的工作原理是什么？	7
什么是 mRNA？如何使用它来制造疫苗？	7
什么是腺病毒？如何使用它来制造疫苗？	8
COVID-19 疫苗的研发速度很快。在研发过程中是否略过了任何重要的步骤？疫苗安全吗？	9
COVID-19 疫苗对老年人是否有效？	10
COVID-19 疫苗对老年人有哪些副作用？	11
为了预防接种后的症状，是否需要在接种疫苗前服用对乙酰氨基酚（也称为泰诺）或非甾体抗炎药？	11
免疫力低下的老年人是否可以安全接种 COVID-19 疫苗？	12
阿斯利康 COVID-19 疫苗怎么样？加拿大老年人适于接种么？	12
我听说有人在接种阿斯利康疫苗后出现了血栓，这是真的吗？	12
我听说有老年人在接种疫苗后死了，是真的么？	13
是否推荐患有失智症的老年人接种 COVID-19 疫苗？疫苗对他们来说是否安全？	13
我是一名已经患过 COVID-19 的老年人，我是否需要接种疫苗？	14
接种疫苗是否会让我会染上 COVID-19？	15
我听说疫苗中有有害的原料，这是真的么？	15
COVID-19 疫苗是否可以抵御新出现的病毒变种？	16
我是生活在社区中的老年人，我何时才能接种疫苗？	16
我在照顾的老人不愿意接种疫苗，我该如何让他/她相信疫苗是安全的？	16
我是被种族化社区中的一员，我在犹豫是否要接种 COVID-19 疫苗，我该如何确认疫苗对我来说是安全的？	17
现在疫苗已经开始施打，我们何时才能回归正常的生活？	17
我是否还需接种其他的疫苗？	18

## 简介

从 COVID-19 疫情爆发以来，我们便一直相信成功研制并推广安全且有效的疫苗是回归“正常”生活的唯一途径。

2020 年底，由辉瑞-拜恩泰科（Pfizer-BioNTech）和莫德纳（Moderna）研发的两支疫苗获得了加拿大、美国及欧洲的批准，可用于预防成人因 COVID-19 患病并致死。2021 年初，又有两支疫苗获批在加拿大使用：一支由阿斯利康（AstraZeneca）与牛津大学研发，另一支由强生（Johnson & Johnson）研发。这些疫苗能够在不到一年之内研制成功并获得批准既带来了激动与希望，也受到了一些质疑，尤其是在最易染疫的老年人中。

### 关于 COVID-19 疫苗有很多疑问和误解，从疫苗的问世过程到疫苗对我们的健康意味着什么。

以下是加拿大老年人对于 COVID-19 疫苗的一些常见问题及有据可依的回答，可以助您了解最新的真实情况。

**我是一名老年人，我是否应该接种 COVID-19 疫苗？**

### 在加拿大获批可供长者接种的 COVID-19 疫苗均十分安全且有效。

接种 COVID-19 疫苗可以带来许多好处 — 最重要的便是若您接触到病毒，疫苗能够降低您患病的风险，同时也可以保护您身边有可能罹患重症的人士。

加拿大公共卫生局和加拿大医学与护理学协会建议加国所有老年人在能够接种疫苗时都去接种。已获批的辉瑞-拜恩泰科疫苗、莫德纳疫苗和阿斯利康疫苗均须接种两剂才能让人体产生足够的免疫或保护。而同样已获批的强生疫苗仅需接种一剂即可带来足够的免疫或保护。

### 在接种完要求剂数的几周后，这几款疫苗均能以接近 100% 的效力预防 COVID-19 重症或死亡。

## 疫苗的工作原理是什么？

您的免疫系统会攻击任何进入人体的外来异物，如病毒或细菌。当遇见新的异物（如 COVID-19 病毒）时，人体需要一段时间来调动免疫系统或防御体系。鉴于我们的免疫系统从未见过这种病毒，当它作好攻击的准备时，病毒感染可能已经造成了严重的伤害，有时甚至会导致重疾或死亡。但当免疫系统击败病毒后，也会产生一种特殊的免疫记忆或长效保护，帮助人体记住击溃病毒的方法。因此，当您下次再遇到这种病毒时，您的身体会认出它并迅速调动防御系统与之对抗。

疫苗可以根据这个机制发挥作用。它们可以触发人体的免疫反应，以对抗多种病原体。这意味着今后当您真的遇到您已免疫的病原体时，您的免疫系统便可以迅速识别并直接回应，在病原体造成严重健康问题之前将其击溃。

传统疫苗含有少量或灭活的完整病原体或其产生的蛋白质，通过将它们引入人体来刺激免疫系统作出回应。一些传统疫苗使用已无法感染人体的弱化腺病毒，让其携带生成 mRNA 分子所需的指令，之后再由这些 mRNA 指导人体合成病毒特有的蛋白。阿斯利康和强生 COVID-19 疫苗均属于腺病毒疫苗。与之不同的是，mRNA 疫苗能直接传递 mRNA 分子，指导人体自己合成病毒蛋白。辉瑞-拜恩泰科和莫德纳 COVID-19 疫苗都基于 mRNA 技术。

## 什么是 mRNA？如何使用它来制造疫苗？

mRNA 即“信使 RNA”是在人体中天然存在的分子结构，其作用类似于菜谱，本质上就是将基因指令变成行动。mRNA 指导人体合成我们所需的蛋白质。

## 在 COVID-19 疫情之前，研究人员们研究并运用基于 mRNA 的治疗方法已有数十载。

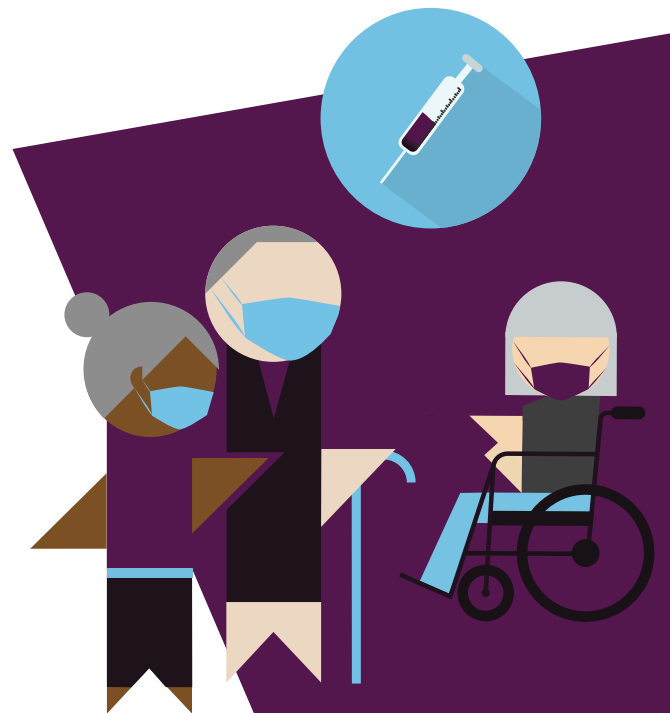
当科学家们掌握了 COVID-19 病毒的必要信息后，便立刻开始设计首款 COVID-19 疫苗。这些疫苗使用了一种人工合成的 mRNA 来指示人体生产一种无害的“刺突蛋白”，这种蛋白存在于 COVID-19 病毒的表面。疫苗通过传递 mRNA 指令来发挥作用，这些指令可以看作是一张“菜谱”，会指示人体合成少量的刺突蛋白。人体会将这种蛋白视为外来异物，调动免疫系统产生针对 COVID-19 病毒刺突蛋白的保护性抗体，如此一来，当我们遇到真正的 COVID-19 病毒时，身体将会立即知道该如何抗击。疫苗中的 mRNA 会被迅速分解，不会在体内长期留存。疫苗中的 mRNA 也无法进入您的 DNA。

mRNA 疫苗是一种令人欣喜的科学进步，将有助于我们研发针对其他病毒的疫苗，如流感病毒、寨卡病毒、狂犬病毒以及巨细胞病毒（CMV）。许多研究也将 mRNA 疫苗视为一种对抗癌症的新兴方法。

## 什么是腺病毒？如何使用它来制造疫苗？

腺病毒（adenovirus）是一种可以引发普通感冒的病毒。人类对腺病毒的基因组已颇有研究，科学家们了解腺病毒的运行机制，也掌握了改造并弱化它的方法，以便用于制作疫苗。减活疫苗无法使您生病，但其中经弱化的腺病毒仍可以激发有效的免疫反应。腺病毒疫苗不仅便于设计研发，也易于大规模生产，这一优点在疫情中显得尤为突出。

在这些疫苗中，用于合成 COVID-19 病毒“刺突蛋白”的指令被植入了经改造的腺病毒中。阿斯利康疫苗和强生疫苗使用了不同类型的腺病毒。在疫苗注射入人体后，其中的指令将生成 mRNA。之后，这些 mRNA 将引导人体合成 COVID-19 病毒的“刺突蛋白”以激发人体的免疫反应。需要强调的是，这些疫苗不会改变您的 DNA，事实上，它们在体内很快就会被分解。





## COVID-19 疫苗的研发速度很快。在研发过程中是否略过了任何重要的步骤？疫苗安全吗？

根据加拿大公共卫生局[网站](#)，所有在加拿大获批的疫苗均：

- 经过了大量的临床试验，已在成百上千名参与者身上进行了测试，其中也包括老年人
- 满足批准所需的所有正常要求，包括所有的疫苗常规安全标准，并没有为了加速审批而忽视任何一项规定
- 将持续监测接种后的任何不良反应

全球多个国家与企业展现了前所未有的团结，携手合作开发这些疫苗。卫生当局和疫苗研究方及制造商通过投入大量的资金、调度人力资源以及建立多个合作项目等方式将工作重点集中在了 COVID-19 疫苗的研发上。但这些作法并未牺牲疫苗的安全性，用于证明疫苗安全性与有效性的临床试验仍保持了绝对的严格谨慎。

加速了获批 COVID-19 疫苗研发的其他因素包括：

- 首批 COVID-19 疫苗的研发基于人们对 COVID-19 之前的其他冠状病毒数十年的研究，例如中东呼吸综合症（MERS）和 SARS-CoV（SARS）
- 科学技术领域的其他进步使得新疫苗的研发更加容易；COVID-19 病毒在发现后便迅速完成了基因测序，科学家们得以迅速着手制作多种候选疫苗并开启临床试验
- 科学家、卫健专家、研究人员、相关行业以及政府的强大国际合作，包括投入开展大规模临床试验所需的充足资金，以便更快地测试并确立疫苗的安全性和有效性

## COVID-19 疫苗对老年人是否有效?

**有效。**辉瑞-拜恩泰科、莫德纳和强生疫苗在原始临床试验中均招募了足量的年长者，以确定其 COVID-19 疫苗对老年人既安全又有效。

尽管阿斯利康在早期的疫苗试验中并未招募足量的老年人以明确疫苗在他们身上的有效性，但之后基于美国的临床试验数据以及英国数百万长者接种后的事实证据，我们现已可确认该 COVID-19 疫苗对老年人既安全又有效。

虽然辉瑞-拜恩泰科、莫德纳、阿斯利康和强生疫苗在预防 COVID-19 实验室确诊方面的效力不同，但在评估疫苗有效性的临床试验中，在完整接种者中这些疫苗防止住院及死亡的效果均可达 100%。

**不推荐您去比较各款疫苗的有效性，**因为各临床试验的效能终点均有些许不同，无法公平地比较。此外，各家 COVID-19 疫苗临床试验是在不同的国家、不同的疫情进度中开展的，当时的 COVID-19 流行度和病毒变种的类型与数量均有可能影响疫苗的有效性结果。需要注意的是，所有这些疫苗都能够非常有效地预防重症、住院和因 COVID-19 造成的死亡。

我们尚不明确接种疫苗在减少病毒传播或防止传染他人方面的有效程度，虽然现在已有新的证据充分表明，疫苗接种者不太可能将病毒传染给他人。尽管疫苗可以降低传播的风险，但我们尚不能断言疫苗能够杜绝病毒的传播。因此，在 COVID-19 确诊数字下降且大多数加拿大人都已接种疫苗之前，我们仍需践行其他重要的公共卫生措施以遏止 COVID-19 的传播。在公众场合佩戴口罩、保持肢体距离、勤洗手、避免前往人多的场所，这些仍是眼下重要的抗疫策略。

## COVID-19 疫苗对老年人有哪些副作用？

疫苗的副作用意味着人体的免疫系统正在发挥作用，为在未来遭遇病毒时识别并击溃它作着准备。

**与 COVID-19 疫苗相关的副作用通常都比较轻微，对老年人的影响与对其他群体无异。**

令人放心的是，在已经接种疫苗的数千万老年人中，没有出现过有规律可循的严重或意外不良事件。

疫苗的副作用可能包括注射部位疼痛、头痛、肌肉痛、疲乏、发烧或腹泻，症状可能会持续一两天，罕有持续数天的情况。如果副作用持续超过两天，请联系医生。

疫苗的副作用通常是您的免疫系统正在发挥作用的信号：构建并增强免疫力，以保护您免受特定病原体的侵害。

实际上，由于老年人的免疫系统往往比年轻人弱，因此他们出现上述副作用的比例似乎更低，但是仍能够通过疫苗获得与年轻人相同水平的免疫和保护。

您可能会对任何药品或食物出现过敏反应。有些人可能对 COVID-19 疫苗的某种成分过敏；但请记住，这些过敏反应相对罕见。如果您会过敏，包括需要随身携带肾上腺素针的严重过敏，建议您与您的医生商讨疫苗事宜，让其评估您的风险并提供更多关于安全接种疫苗的信息。

**为了预防接种后的症状，是否需要在接种疫苗前服用对乙酰氨基酚（也称为泰诺）或非甾体抗炎药？**

如果在接种疫苗前服用这些药物，理论上可能会削弱个体的免疫反应并降低疫苗的有效性 — 因此，建议您不要在接种前服用这些药物。但是，如果在接种后出现副作用，服用它们仍有助于缓解症状。对乙酰氨基酚（也称为泰诺）更适合老年人服用。

## 免疫力低下的老年人是否可以安全接种 COVID-19 疫苗？

免疫力低下的人士，即免疫系统功能不全者，因 COVID-19 而罹患重症甚至死亡的风险往往更高。

这可能包括罹患癌症、感染 HIV 或接受器官移植的老年人，以及正在服用类固醇或其他药物（称为免疫抑制剂）来治疗特定疾病的老年人，这些药物会降低人体抵抗某些感染的能力。由于他们因 COVID-19 而罹患重症乃至死亡的风险更高，免疫力低下的人士在没有绝对禁忌症的情况下仍应接种 COVID-19 疫苗。现已获批的疫苗均不含活体病毒，因此接种这些疫苗都不会有感染病毒的风险。

总之，医疗专家强调，对于患有免疫系统疾病但情况已得到妥善控制的老年人来说，接种 COVID-19 疫苗所带来的正面收益几乎总是大过任何风险，因此推荐这些人接种疫苗。

此外，最好向充分了解您整体健康状况的医生咨询有关疫苗安全性和有效性的最新信息及建议。

## 阿斯利康 COVID-19 疫苗怎么样？加拿大老年人适于接种么？

由阿斯利康和牛津大学研发的 COVID-19 疫苗在 2021 年初获批投入使用。起初加拿大国家免疫顾问委员会（National Advisory Committee on Immunization）不建议长者接种该疫苗，因为当时尚未有充分的证据证明其在老年人中的有效性。之后，来自美国的新临床试验数据以及有力的现实证据均表明该疫苗对长者有效，且在老年群体中并无额外的安全问题。鉴于此，NACI 于 2021 年 3 月 15 日开始推荐老年人接种阿斯利康疫苗。一些欧洲国家也修改了他们对此疫苗的指导建议。

## 我听说有人在接种阿斯利康疫苗后出现了血栓，这是真的吗？

在出现有关阿斯利康疫苗可能导致血栓的担忧后，一些欧洲国家叫停了该疫苗的使用，直至查清事实。欧洲药品局（European Medicines Agency）于 2021 年 3 月 18 日确认阿斯利康疫苗不会增加血管栓塞的整体风险。在英国和欧洲各地接近两千万的阿斯利康疫苗接种者中，EMA

的确发现了一些极罕见的特殊血栓案例，并伴有低血小板（一种凝血细胞）的情况，但这通常发生在 55 岁以下的女性中。总体来说，EMA 认为，鉴于 COVID-19 可引发严重后果且已广泛传播，阿斯利康疫苗对 COVID-19 的预防作用远大于副作用的风险，尤其是在老年人中。

这一情况也突显了在疫苗获批后持续监测罕见副作用的重要性。这一事件显示了我们拥有一套完善的机制，即使极其罕见的副作用也会得到充分的调查。

### 我听说有老年人在接种疫苗后死了，是真的么？

挪威 23 位年长者在接种疫苗后过世的报告未被证实与疫苗相关。世界卫生组织发现，并未出现“虚弱及年长人士的死亡案例或任何异常的不良事件在接种疫苗后出乎意料地增多。”

目前，美国、英国和以色列的大多数老龄人口都已完成了 COVID-19 疫苗接种，且未有任何经证实的接种后（或由疫苗引起的）意外死亡或异常不良事件的报告。

医疗专家继续强调，对于居住在长期安养院或照护社区的加拿大老年人来说，接种 COVID-19 疫苗所带来的正面收益几乎总是大过任何风险，因此推荐这些人接种疫苗。

### 是否推荐患有失智症的老年人接种 COVID-19 疫苗？疫苗对他们来说是否安全？

高龄是失智症最大的风险因素。根据加拿大统计局的数据，因 COVID-19 离世的加拿大人中至少有三分之一患有阿尔茨海默症或其他类型的失智症。

失智症患者通常同时患有至少一种慢性疾病，因 COVID-19 而罹患重症并死亡的风险远高于无失智症人群，如果患者为少数族裔，情况则更加明显。

失智症患者更有可能难以记住并理解公卫防疫措施，如保持肢体距离以及当有他人在场时佩戴口罩等，这显著提高了他们感染 COVID-19 的风险。因此，加拿大公共卫生局、加拿大医学与护理学协会以及加拿大阿尔茨海默协会都建议所有加拿大老年人，包括失智症患者，在能够接种疫苗时前去接种。

有人担心一些可持续一两天的 COVID-19 疫苗副作用，如接种手臂疼痛、头痛、肌肉痛、疲惫、发烧或腹泻，可能会加剧失智症患者的困惑。但通常使用对乙酰氨基酚或其他治疗手段便可以很好地应对这些接种后的副作用。全球已有数以百万计患有失智症的老年人安全接种了 COVID-19 疫苗，医疗专家继续强调，接种 COVID-19 疫苗所带来的正面收益几乎总是大过任何风险，因此推荐失智症患者接种疫苗。

**我是一名已经患过 COVID-19 的老年人，我是否需要接种疫苗？**

**即使您已经感染过 COVID-19，因为存在再次感染的可能，接种疫苗仍对您有利。**

目前，尚未有充足的资料明确人在感染 COVID-19 后能够获得多久的抵抗力，但初步证据显示，自然免疫力的持续时间可能不会超过数月。患者在康复后 90 天内再度感染 COVID-19 的情况较为罕见，有些人希望据此推迟接种疫苗的时间——但是，如果他们希望早些获得免疫，也无任何禁忌。

**科学家们相信 COVID-19 疫苗可以通过免疫接种，而非自然感染，提供更有保证、更加持久，因此也是更高一级的保护。**



## 接种疫苗是否会让我会染上 COVID-19?

加拿大人目前可以接种的四种 COVID-19 疫苗都不会使人感染 COVID-19。从本质上来讲，这些疫苗均携带一张“菜谱”，您的身体会根据其合成一小块无害的刺突蛋白，它与 COVID-19 病毒特有的蛋白质相似，从而帮助人体识别并攻击病毒。

**COVID-19 疫苗并不含有 COVID-19 病毒，因此您无法通过疫苗染上 COVID-19。人工合成的 DNA 和 mRNA 是 COVID-19 疫苗的主要成分，它在进入您体内后会迅速被分解。**

COVID-19 疫苗不会导致鼻咽拭子 PCR 检测（核酸检测）呈阳性。如果您鼻咽拭子 PCR 检测结果呈阳性，这意味着您感染了 COVID-19，这与疫苗无关。

## 我听说疫苗中有有害的原料，这是真的么？

辉瑞-拜恩泰科和莫德纳疫苗含有 mRNA 和其他常规的疫苗成分，如脂肪（用于保护 mRNA）、盐以及少量的糖。阿斯利康和强生疫苗含有 DNA 和其他与 mRNA 疫苗类似的常规成份。

**所有获批的 COVID-19 疫苗在研发过程中并未使用任何牛/猪肉产品。辉瑞-拜恩泰科和莫德纳疫苗在研发中并未使用胚胎细胞株，但与许多疫苗类似，阿斯利康和强生疫苗在研发中使用了胚胎细胞株。但需要注意的是，这些疫苗本身都不含胚胎组织或细胞。目前获批的疫苗不含常见的过敏原，如乳胶、牛奶、乳糖、麦麸、蛋、玉米或花生，它们也不含任何植入体、微芯片或追踪设备。**

## COVID-19 疫苗是否可以抵御新出现的病毒变种?

目前值得关注的病毒变种有两种，分别发现于英国和南非。在英国首先发现的变种提升了刺突蛋白在人体细胞受体上的附着力，让病毒更具黏性，从而使传播能力最多提升了 50%。在南非发现的变种同样附着力更高，但它还包括一个可以掩盖自身部分标志性外观的变异，从而使病毒得以躲过免疫反应。

辉瑞-拜恩泰科、莫德纳、阿斯利康和强生都已确认他们的疫苗对首见于英国的病毒变种仍然有效。辉瑞-拜恩泰科、莫德纳和强生疫苗对首见于南非的病毒变种的效力仅有些许下降。

辉瑞-拜恩泰科和莫德纳均表示他们正考虑在其疫苗接种规程中增加一剂强化针。我们仍建议您在有 COVID-19 疫苗可打时尽快接种。

## 我是生活在社区中的老年人，我何时才能接种疫苗?

根据加拿大联邦政府和各省/地区政府的计划，老年人会在 2021 年 3 月开始接种疫苗，所有成年人最迟将在 2021 年 6 月接种第一剂。请持续查询政府网站并关注新闻动态，留意自己所在地区何时开始疫苗接种。

## 我在照顾的老人不愿意接种疫苗，我该如何让他/她相信疫苗是安全的?

您可以向老年人展示类似于本文的 COVID-19 常见问答，或者参考下文中的任何针对老年人常见问题的链接。

同时向其强调 COVID-19 是一种严重的疾病，加拿大 95% 的 COVID-19 死亡病例都是年逾 60 的年长者。老年人对 COVID-19 疫苗有所顾虑，这可以理解，让他们明白任何与疫苗相关的潜在副作用都远好于被 COVID-19 夺去性命，特别是目前全世界已有千百万老年人安全地接种了疫苗，应该能够让他们放心。



**我是被种族化社区中的一员，我在犹豫是否要接种 COVID-19 疫苗，我该如何确认疫苗对我来说是安全的？**

身为被种族化群体中的一员，尤其是黑人和原住民同胞，因系统性种族主义和历史原因导致的对加拿大医疗系统的不信任，而对接种疫苗产生犹豫，这都可以理解。但是，在 COVID-19 疫情中，由于社会、经济和健康方面的差异，加拿大有色族群受了不合比例的影响，接种疫苗可以为他们提供最高等级的病毒防护。

此外，辉瑞-拜恩泰科、莫德纳、阿斯利康和强生均已声明，他们的疫苗在不同年龄、种族、族裔、性别的群体中效用一致。

**现在疫苗已经开始施打，我们何时才能回归正常的生活？**

在可预见的未来，我们仍需要继续在公众场合佩戴口罩，继续与他人保持肢体距离并尽可能待在家中。在全加拿大范围内控制住 COVID-19 疫情仍需时日。目前加拿大政府希望每一位想要接种 COVID-19 疫苗的加拿大人都能在 2021 年 9 月之前获得接种。

如果届时有超过 80% 的加拿大人都接种了疫苗，我们将有可能达成“群体免疫”（herd immunity）或形成社区保护，这也许会让我们的生活重获一定程度的正常。

## 我是否还需接种其他的疫苗？

**当然！加拿大公共卫生局建议加国每一位老年人按计划接种所有推荐的疫苗。**

例如，建议所有老年人每年秋季接种流感疫苗，并完整接种针对肺炎球菌病（一种老年人中常见的肺炎）、带状疱疹、破伤风、百日咳、甲肝和乙肝的疫苗。最好咨询您的基础医护提供者或药剂师，以确认您适合接种哪些疫苗。

## 更多有用的资源

- [世界卫生组织 - COVID-19 疫苗](#)
- [加拿大公共卫生局 - COVID-19 信息与资源：降低感染和传播病毒的风险](#)
- [加拿大公共卫生局 - 加拿大 COVID-19 免疫计划：挽救生命和生计](#)
- [加拿大阿尔茨海默协会 - COVID-19 疫苗接种规划](#)
- [加拿大血栓协会关于阿斯利康疫苗与血栓的最新声明](#)
- [加拿大血栓协会对 COVID-19 疫苗与抗凝血剂的指导意见](#)
- [安省政府 - COVID-19 疫苗安全](#)
- [Unambiguous Science](#)
- [西奈健康 - 询问专家：了解 COVID-19 疫苗](#)
- [约翰霍普金斯医疗 - COVID-19 疫苗：谣言与真相](#)
- [CBC 新闻 - 医生称 COVID-19 疫苗对加拿大老年人既安全又有效。以下是长者需要了解的事实](#)
- [环球邮报 - 安省医生称，疫苗谣言经由网路在各年龄层中广泛流传](#)

进一步了解 NIA，请访问我们的  
网站 <https://www.nia-ryerson.ca/>  
并在推特上关注我们 @RyersonNIA

此译本得益于 [MCIS Language Solutions](#) 的慷慨支持