



健康度过整个冬季

疫苗是呵护您和家人安全的最佳方式

Keep **protected** this winter

我们每天都在守护重要的事物。

安全带、烟雾报警器和自行车头盔——这些措施有助于保障我们的安全。接种疫苗也是如此：一个简单的步骤，即可保护您和您所爱的人免受严重疾病的侵害。



得益于疫苗，像天花和脊髓灰质炎这类曾造成毁灭性后果的疾病，如今已几乎销声匿迹。如今，疫苗每年都能拯救数百万人的生命。

疫苗不只是为儿童准备的

我们大多数人都知道儿童应该接种疫苗以确保他们的安全，但随着年龄的增长，疫苗也同样重要。

如果您符合条件，您可能被建议接种带状疱疹、RSV（一种呼吸道病毒）和肺炎球菌疾病（可导致肺炎）的疫苗。这些疫苗在特定的年龄或生命阶段提供，以帮助预防严重疾病。

如果您已怀孕，建议您接种特定的疫苗，以在孕期保护您和您的宝宝。

每年冬天，许多人都会被建议接种流感和新冠肺炎疫苗，以便在寒冷的月份里得到保护。

我如何知道何时可以接种疫苗？

您的全科医生诊所会在适合您接种疫苗时通知您。您可能会通过信件、短信、电话或电子邮件收到他们的通知。有时，如果您因其他原因就诊，他们可能会在接诊期间为您提供接种服务。

如果您已怀孕，您的孕产医护团队将与您沟通您需要接种的疫苗。

如果您的孩子在上小学或中学，他们将在学校接种疫苗。年幼儿童的父母或照护者将会由其全科医生诊所进行联系。

冬季疫苗为何重要

冬季病毒在寒冷的月份更容易传播,尤其是在我们更多时间处于室内的時候。这些病毒会使您感到非常不适,甚至可能导致需要住院治疗的严重健康问题。

每年接种疫苗有助于增强您的免疫力,即使您以前接种过或已经生过病。这是因为您的免疫力会随着时间的推移而减弱,而且病毒每年都在变化。

通过接种疫苗,您不仅在保护自己,也在保护您最关心的人。

冬季疫苗接种(针对符合条件者)

流感

- 孕妇
- 在2025年8月31日或之前年满2岁或3岁的幼儿
- 学童(从学前班到11年级)
- 年龄在6个月至17岁且存在长期健康问题的儿童*
- 65岁及以上的成人
- 18岁及以上存在长期健康问题的成人*
- 疗养院居民
- 照护者以及与免疫系统功能低下者同住的人

新冠肺炎

- 75岁及以上的成人
- 老年疗养院的居民
- 年龄在6个月至64岁且免疫系统功能低下的人*

RSV(呼吸道合胞病毒)

呼吸道合胞病毒是引起咳嗽和感冒的常见原因,尤其是在冬季,但对于婴儿、老年人以及免疫系统功能低下或患有长期肺部或心脏疾病的人来说,它可能很严重。

符合条件者包括:

- 年龄在75至79岁的成人
- 孕妇 – 建议在每次怀孕期间(从28周起)接种该疫苗,以帮助在宝宝出生后提供保护

*如需查看与每次疫苗接种相关的长期健康问题列表,或了解更多信息,请搜索:NHS GM Winter vaccinations (NHS大曼彻斯特冬季疫苗接种)

在哪里接种疫苗

流感

针对儿童和孕妇的流感疫苗接种于9月1日开始。针对老年人及其他成年人的疫苗接种计划于10月1日开始。您可以通过以下方式接种流感疫苗：

- 在您的全科医生诊所
- 在参与计划的药房（针对18岁或以上人士）。

流感疫苗也可通过您的孕产服务机构、疗养院、学校或雇主（针对一线医疗或社会护理工作者）提供。

新冠肺炎

新冠肺炎疫苗接种于10月1日开始。您可以通过以下方式接种疫苗：

- 通过国家预订服务（NBS）网站www.nhs.uk/get-vaccination在线预约或通过NHS应用程序预约
- 免费致电119。此服务还包括文本电话（18001 119）和通过 SignVideo 提供的英国手语服务（BSL）
- 在免预约接种点（无需预约）。
搜索：“NHS GM Winter vaccinations”（NHS大曼彻斯特冬季疫苗接种）
查找位于您附近的接种点
- 在许多提供免预约服务的社区药房。

如果您行动不便，您的全科医生诊所可以帮助您安排上门接种。

呼吸道合胞病毒（RSV）

呼吸道合胞病毒（RSV）疫苗全年提供。如果您符合条件，可以通过以下方式接种疫苗：

- 如果您是孕妇，可从您的孕产医护团队处接种，通常在您怀孕28周的产检时进行。
- 如果您年龄在75-79岁，可通过您的全科医生诊所接种。



如需了解有关冬季疫苗接种的更多信息，请搜索：**NHS GM Winter vaccinations**（NHS大曼彻斯特冬季疫苗接种）或访问
www.gmintegratedcare.org.uk/winter-vaccinations

如果您需要此信息的其他格式或翻译成其他语言的版本，
请发送电子邮件至gmhscp.gm-campaigns@nhs.net。

所有信息在付印时（2025年8月）均准确无误。