

打流感疫苗是保护孕妇健康的最佳方式。

您在孕期的任何阶段、在一年中的任何时间都可以打流感疫苗。

在哪里可以打流感疫苗？

您可以通过以下渠道预约打疫苗：

- 医生
- 产科护理人员，如助产士
- 参与防疫的药剂师，或
- 土著医疗服务机构。

寻求医疗帮助

如果宝宝的活动规律有所改变，请立即跟助产士、医生或当地的产科服务机构联系，**不要**拖到第二天再打电话。

如果您呼吸困难、感到胸部受压或胸痛、出现严重头痛或头晕，那么请立即打零零零 (000)。请告诉救护人员您是孕妇。

其他事项请打电话 **1800 022 222** 向 Healthdirect（每周7天、每天24小时免费服务）查询。

联系电话和资源

Healthdirect

打电话 **1800 882 436**（怀孕、分娩和婴儿帮助热线）与母婴保健护士联系。这个热线每天早上7点至午夜12点开通。

Mothersafe（母亲安全）

Mothersafe为担心被传染流感的孕妇提供支持，包括提供有关疫苗的信息。

悉尼市区 **9382 6539**

非市区 **1800 647 848**

分享免疫知识

skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza



如果需要了解更多信息，
请扫描QR码或访问网站：
health.nsw.gov.au/respiratory



May 2024 © NSW Health.
SHPN (HPNSW) 240340-3.



保护您和宝宝 免受流行性感 (流感) 的侵袭

Protecting you and your baby from influenza (flu)

Chinese Simplified

流行性感
冒很严重，尤其对于
孕妇来说。



为什么要打流感疫苗？

在孕期打流感疫苗是预防流行性感冒（流感）及其并发症的最佳方法。

这样还能在宝宝出生后的头6个月，也就是宝宝自己接种流感疫苗之前预防宝宝得流感。

孕妇更容易得流感重症。这样可能会给您和宝宝带来需要住院治疗的风险。

未滿6个月的婴儿会比年龄较大的孩子更容易因流感而住院。

流感疫苗对您和宝宝都是安全有效的。

建议经常与您见面的人，比如亲密的家人和朋友，也要打流感疫苗。

流感有哪些症状？

- 发烧和寒战
- 咳嗽
- 喉咙痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 肌肉疼痛或关节疼痛
- 头痛
- 疲劳（觉得很累）

流感症状可持续一个多星期。如果出现流感症状，请立即联系医生或助产士等产科护理人员。

孕期得了流感怎么办？

即使您总体上很健康，孕期免疫、心脏和肺部功能的变化也会增加您因流感而患重症的风险。

孕期可以使用安全的治疗方法，请咨询您的医生。

您应该：

- 多喝水
- 如果感到不适，服用扑热息痛
- 经常走动，降低发生血栓的风险，因为血栓在孕期更常见*

保持安全的其他办法：

- 生病时留在家里
- 咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻
- 经常洗手
- 清洁经常接触的表面
- 避免接触病人。在拥挤的室内如果无法保持身体距离，那么请戴口罩

* 血栓的可能性之所以增加，不是因为流感，而是因为长时间卧床或者较少活动



常见问题

问：什么时候可以打疫苗？

您在孕期的任何阶段都可以打流感疫苗。

问：流感疫苗安全吗？

是的，流感疫苗对您和宝宝都是安全的。没有证据表明在孕期打流感疫苗会增加妇女或胎儿的风险。澳大利亚与新西兰皇家妇产科学院 (RANZCOG) 强烈建议孕妇打流感疫苗，以保护母亲和宝宝的健康。

问：流感疫苗如何发挥作用？

打疫苗之后，您的抗体会传给腹中的宝宝。

问：打流感疫苗会有副作用吗？

您可能会出现轻微的副作用。这可能包括低烧、疲倦和肌肉疼痛。针头扎入手臂的地方也可能出现红肿。

问：打流感疫苗会得流感吗？

不会。流感疫苗不含任何活病毒。这意味着打流感疫苗不会让人患上流感。

问：如果我去年冬天得过流感，我还需要打流感疫苗吗？

是的。每年都会研发一种新的流感疫苗，以预防这一年冬季最常见的流感病毒。每年打流感疫苗有助于保护您的健康。

问：如果我得了流感，还能进行母乳喂养吗？

是的，如果您得了流感，您仍然可以进行母乳喂养。

问：打流感疫苗需要付费吗？

流感疫苗是免费的，但有些医疗机构可能会收取管理费或诊金。请咨询您的医生、助产士或药剂师收费情况。