



带状疱疹疫苗指南

65岁以上老人免费接种



01 | 谁应该接种带状疱疹疫苗？

自2023年11月1日起，根据国家免疫计划（NIP），以下人群可免费接种Shingrix带状疱疹疫苗：

- 65岁及以上人群；
- 50岁及以上的原住民；
- 18岁及以上免疫功能低下者，包括造血干细胞移植、晚期艾滋病患者等等。

02 | 如何接种带状疱疹疫苗？

Shingrix疫苗接种共需两剂：

- 免疫功能正常，两剂间隔2至6个月；
- 免疫功能低下，两剂间隔1至2个月。

03 | 哪里可以接种疫苗？

国家免疫计划的疫苗可通过以下途径获得：

- 全科医生诊所
- 社区健康中心
- 药房
- 更多接种地点访问网址或扫右方二维码：
<https://www.health.gov.au/topics/immunisation/getting-vaccinated>

04 | 疫苗接种可能产生的副作用

接种Shingrix疫苗后，可能出现的副作用一般较轻微，包括：

- 注射部位的疼痛、发红和肿胀；
- 疲劳、肌肉酸痛、头痛和发烧；
- 胃肠道症状。
- 这些副作用通常在几天内消失，严重反应极为罕见。如有疑问，应及时与医生讨论。

05 | 补充信息

- 如果您之前根据 NIP 接种过免费的 Zostavax 带状疱疹疫苗，则至少 5 年内没有资格获得免费的 Shingrix 疫苗。
- 从接种 Zostavax 到接种 Shingrix 疫苗，您应该等待至少 12 个月。
- 扫描右下方二维码或访问链接阅读有关带状疱疹疫苗接种的更多信息：

<https://www.health.gov.au/topics/immunisation/getting-vaccinated>



更多接种地点



更多接种信息

客户反馈/Feedback

您觉得月度新闻摘要是否有帮助？

- 非常有用 一般有用 无所谓 可以改进 没有用

请问您有任何改进意见吗？

投递方式：

联系您的专属个案经理或服务协调；

致电Melbar服务热线 02 9261 1636或邮件Melbar客户反馈邮箱feedback@melbar.com.au

带状疱疹疫苗指南

2月明星护工——杨君

杨君自1990年来到澳洲，已在澳大利亚这片土地上生活了34年，深厚的文化背景和对生活细节的敏感洞察，使她在护理工作中总能发现那些容易被忽视的细节。这不仅是她职业技能的体现，更是她对长者的尊重和关怀。

有一次，杨君正陪伴一位长者外出。正是在这样一个看似平常的时刻，杨君展现了她非凡的观察力和敏捷行动。长者轻声提及了自己近期的不适，杨君立刻意识到了事态的可能并不简单。通过快速的判断和行动，她带领长者前往了附近的医疗诊所。经过医生的检查，发现长者的血压异常升高，需要立即住院观察进行专业治疗。

MELBAR护工之星，以关爱织就的护理传奇

在这个紧要关头，杨君不仅作为护理工作者，更是以一个朋友的身份，给予了长者最需要的支持和安慰。

她为长者准备了早餐，并进行安慰和开导，她的细心和耐心帮助长者平复了情绪，能够以最佳状态接受治疗。

随着长者被安排住院观察，语言不通成为了一个难题。但杨君不仅仔细传达了医疗信息，还继续给予长者情感上的支持。她的努力让长者在陌生的环境中感到了家的温暖，从而更加积极地配合治疗。

经过治疗，长者终于康复出院。杨君用自己的行动证明了，护理工作不仅仅是技能的展现，更是心灵的交流。杨君的故事是对所有护理工作者美德的赞歌，她以自己的实际行动诠释了什么是真正的关怀和奉献。

MELBAR益老协会/MCA

2024龙腾四海迎春会



2月7日，MELBAR益老协会（MCA）在温馨充满年味的Fairfield活动中心以一系列充满文化特色的新春活动，庆祝了2024年春节的到来。长者们不仅享受了点心和糕点，还通过新春歌会、灯谜会、剪窗花环节，以及红包大派送体验了传统文化的魅力，增强了彼此之间的紧密联系，每个环节都充满了乐趣和文化意义，让身在海外的长者感受到了浓浓的民族氛围。

2月21日正月十五，**MELBAR与青青艺术团将在MCA Eastwood活动中心，联合举办龙年元宵联欢会**，八大社团文艺汇演，惊喜奖品抽送，精致糕点，与您共庆佳节，共创海外多元文化大家庭！

日期：2024年2月21日 周三

时间：10:00 ~ 13:00

地点：Eastwood Community Hall

地址：159-161 Shaftsbury Rd, Eastwood 2122