

# 您的孩子的 COVID-19 疫苗 小手册



一本为您的孩子  
接种COVID-19  
疫苗做准备和  
记录的小手册



COUNTY OF LOS ANGELES  
**Public Health**

# 我们开始吧！

了解如何让您的孩子的COVID-19疫苗  
接种更容易！



- 需要询问医生的问题。
- 如何让疫苗接种更容易。
- 为孩子接种COVID-19疫苗的准备步骤。
- 接种疫苗期间和接种疫苗后照顾您的孩子的步骤。

# 您的孩子的姓名

---

## COVID-19疫苗接种日期和地点

接种日期	接种地点

医生姓名

---

请保管好这本小手册，并在带孩子接种疫苗时携带。



## 让孩子接种疫苗是保护他们免于感染 COVID-19的最佳方式。

让您的孩子接种疫苗可以帮助他们留在学校上课，并使  
他们更安全地参加团体活动，例如：

- ✓ 拜访家人、朋友和邻居。
- ✓ 前往游乐园和音乐会。

让孩子接种COVID-19疫苗的另外两个好处是什么？

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

# 疫苗的工作原理

- COVID-19疫苗安全地向身体展示病毒是什么样子的。
- 然后，身体就会知道产生什么样的保护力来防御病毒。
- 疫苗能够教会身体记住病毒，并准备抵御它。
- 如果您的孩子已接种疫苗，当接触到病毒时，他们的身体会做好防御的准备。
- 疫苗不会让您的孩子患上COVID-19。

即使您的孩子已经感染过COVID-19，接种疫苗仍然很重要。



# 您对COVID-19疫苗 有什么问题吗？

请勾选下方的问题，  
或写下您自己的问题。

**请携带这些问题，并在您的孩子  
接种疫苗时询问医生。**

- 如果我的孩子已经感染过COVID-19，他们是否应该接种疫苗？
- 为什么我的孩子需要接种不止一剂疫苗或加强剂？
- 接种疫苗后，我应预期会发生什么？
- 疫苗需要多长时间才能保护我的孩子免于感染COVID-19？

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

查看这些问题的答案和更多信息，请参阅  
最后一页的资源或扫描此二维码。



# 在您的孩子接种疫苗前 采取的步骤



- 向孩子解释接种疫苗时会发生什么。

- 让他们知道他们可能会感到有一点点“挤压”、“按压”或“戳到”的感觉。避免使用“疼痛”、“注射”或“针头”这样的词。
- 向他们解释疫苗可以帮助保护他们的健康。

- 如果您的孩子的年龄已经足够大了，您可以和他们一起做接种疫苗前的准备。例如，帮助他们练习在接种疫苗时可以使用的平稳呼吸方法。



# 在您的孩子接种疫苗前 采取的步骤



- 带点零食和饮料，让您们在等待的时候感到更舒服些。



- 在孩子接种疫苗时，带一个玩具、一本书或一条毯子来帮助他们感到安全和平静。

写下您在孩子接种疫苗时想要携带的东西，  
以帮助他们保持平静和舒服。

 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

# 在您的孩子接种疫苗前 采取的步骤



- 通过抱着孩子，给他们唱歌、讲故事，或者轻声说话，以分散孩子的注意力，安慰他们。



- 通过微笑和眼神交流让您的孩子知道一切都很好。
- 喂母乳、用奶瓶喂奶或使用奶嘴，都是让孩子平静和放松的好方法。



- 如果孩子感到害怕和不适，请给他们支持和安慰，让他们知道哭出来是可以的。

# 在您的孩子接种疫苗后 采取的步骤

- 提醒您的孩子他们在接种疫苗期间做得很棒，以及疫苗将如何帮助保护他们。
- 接种完疫苗后，留下观察一段时间，确保一切正常。



- 离开疫苗接种点后一起做一些特别的事情——去公园、散步或玩游戏。

写下3件能帮助您的孩子在接种疫苗期间保持平静和舒适的事情。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

下次接种疫苗时请记住这些。

## 疫苗的常见副作用

- 不是所有的孩子都会出现副作用，但副作用是很常见并且正常的。
- 接种疫苗后的副作用包括：接种疫苗的部位疼痛、肿胀或发红，感到疲倦、头痛、肌肉酸痛、恶心、发烧或发冷。
- 出现副作用表明，您的孩子的身体正在建立抵御病毒的保护力。

副作用应该在几天内消失。



# 疫苗副作用追踪记录表

- 在您的孩子接种疫苗后出现的任何副作用旁边打个勾，并写下任何其他备注。
- 下次去看医生时把这些告诉给他们的医生。

## 副作用：

- 无
- 接种部位疼痛或红肿
- 发烧
- 发冷
- 肌肉酸痛
- 头痛
- 感到疲倦



备注： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

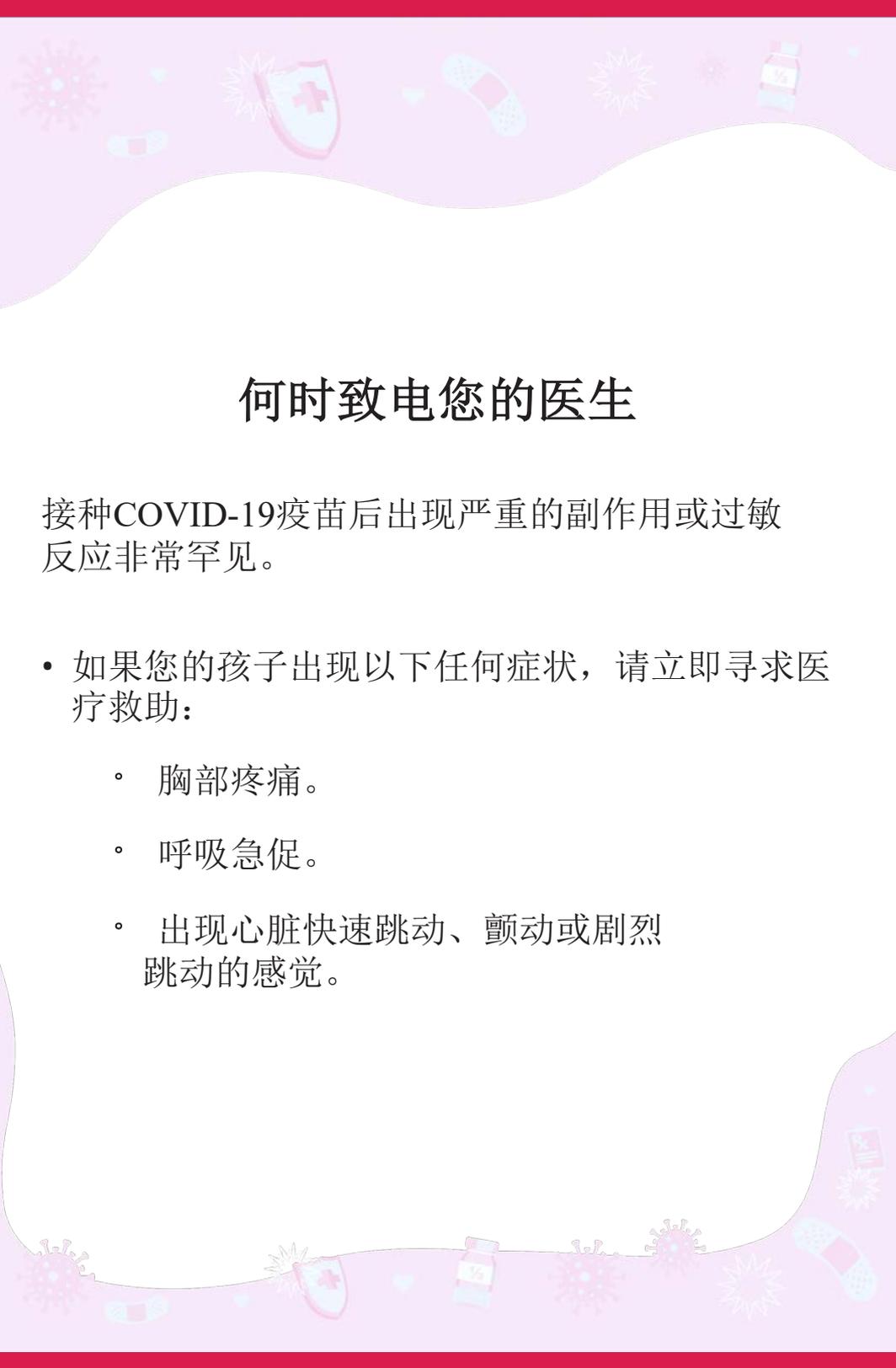
# 帮助缓解常见副作用的措施



- 在接种疫苗的部位敷一条干净凉爽的湿毛巾来帮助减轻疼痛。
  - 确保您的孩子得到足够的休息。
- 
- 如果他们发烧了，让他们多喝水，穿着轻薄的衣服。
  - 向他们的医生询问可服用的非处方药的适当剂量，如泰诺 (Tylenol®)（对乙酰氨基酚）或美林 (Motrin®) 或安舒疼 (Advil®)（布洛芬），以帮助缓解疼痛、发烧、头痛或不适。
  - 如果副作用进一步恶化，让您感到担心，或持续超过2天，请联系您的医生。

写下如果您的孩子出现常见的疫苗副作用，您可以做的2件让他们感觉舒服些的事情：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



## 何时致电您的医生

接种COVID-19疫苗后出现严重的副作用或过敏反应非常罕见。

- 如果您的孩子出现以下任何症状，请立即寻求医疗救助：
  - 胸部疼痛。
  - 呼吸急促。
  - 出现心脏快速跳动、颤动或剧烈跳动的感觉。

# 接下来的步骤



- 接种保护您的孩子所需的下一剂COVID-19疫苗。
- 这可能包括加强剂疫苗，该疫苗会提醒身体病毒，是什么样子的，并提供更多的保护力。
- 及时接种其他需要的或建议您的孩子接种的疫苗。

向您的医生询问孩子下次接种**COVID-19**疫苗的日期，并在以下表格内写下日期。

日期	常规剂量或是加强剂量

# 继续安全地远离COVID-19

除了接种疫苗外，使用所有可用的工具，通过以下措施保护您和您的孩子免于感染COVID-19：



- 在公共的室内场所佩戴贴合面部的口罩（适用于可以安全佩戴口罩的儿童）
- 避免进入人多拥挤的室内及空气流通不畅的地点。



- 打开窗户来改善家中的空气流通情况。
- 如果可能的话，与朋友和家人在室外聚会。



# COVID-19疫苗接种冠军

本证书颁发给：

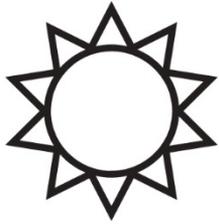
---

日期：

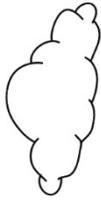
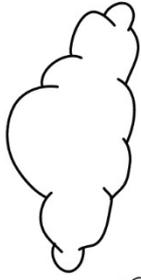
---

感谢您帮助保护自己和家人免于感染COVID-19病毒！

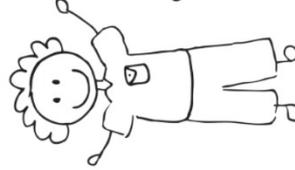
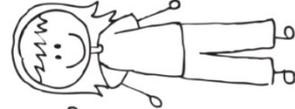
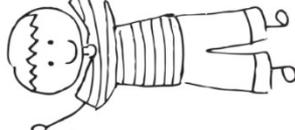
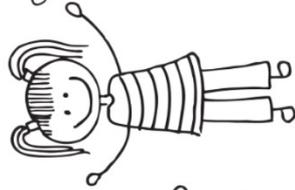




# COLORING SHEET



**Vaccines are safe, free and help protect you from COVID-19**



# 涂色页

和您的孩子分享以下接种疫苗的故事，让他们将其涂上颜色。

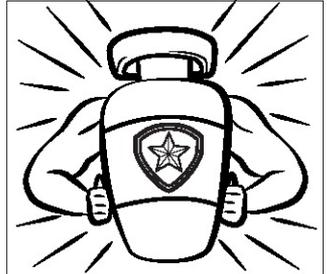
## COVID-19疫苗超级英雄： 杰西(Jesse)的故事



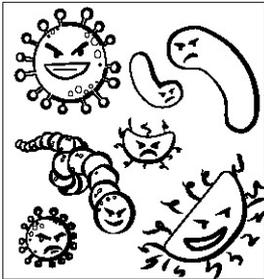
杰西要去接种疫苗，他有点紧张。



“我为什么需要这种疫苗？”



“疫苗就像一种非常特殊的超能力，杰西！”



“许多疾病都是由微小到看不见的病菌引起的。”



“疫苗就像一个隐形的力场，保护你免于生病。”



“疫苗非常强大，它们甚至有助于保护你周围的人的安全。”



杰西带来了他最喜欢的玩具，用腹部呼吸法来让自己平静下来。他的胳膊被轻轻捏了一下，一切就结束了。“这很容易！”



现在，杰西是疫苗超级英雄了！他们正在帮助保护他们的社区免受疾病的侵害。

# COVID-19 资源

请使用以下资源，了解关于COVID-19疫苗的更多信息

资源	链接
洛杉矶县公共卫生局 COVID-19资源	<a href="https://www.vaccinatelacounty.com">VaccinateLACounty.com</a>
洛杉矶县公共卫生局 COVID-19常见问题(FAQ)	<a href="https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/resources.htm#FAQs">ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/resources.htm#FAQs</a> 或扫描下方二维码
疾病控制与预防中心(CDC)的 适用于儿童和青少年的 COVID-19疫苗	<a href="https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html">chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html</a>
V-safe接种疫苗后健康追踪程序	<a href="https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html">chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html</a>
适用于婴儿和儿童，以及刚出生至6岁幼童的疫苗接种建议	<a href="https://cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html">cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/child-easyread.html</a>
适用于7至18岁儿童的疫苗接种建议	<a href="https://cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html">cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html</a>
COVID-19社区疫苗接种信息	<a href="http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/outreach.htm">http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/vaccine/outreach.htm</a>

扫描右侧二维码，查看“常见问题(FAQ)”。



欲了解更多有关疫苗接种的信息，  
请访问：

**[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)**

