



疫苗接种 父母指南

A Parent's Guide to *Vaccination* — Simplified Chinese
Guide sur la *vaccination* à l'intention des parents — chinois simplifié



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

通过在公共卫生领域的领导作用、合作、创新和行动，促进和保护加拿大人民的健康。

—加拿大公共卫生局

Available in English under the title:
A Parent's Guide to Vaccination
Also available in other selected languages.

Disponible en français sous le titre :
Guide sur la vaccination à l'intention des parents
Également disponible dans d'autres langues.

欲得到进一步信息，请联络：

Public Health Agency of Canada

Address Locator 0900C2

Ottawa, ON K1A 0K9

电话：613-957-2991

免费电话：1-866-225-0709

传真：613-941-5366

电传打字机：1-800-465-7735

电邮：hc.publications-publications.sc@canada.ca

本小册子可以按照请求做成其它格式提供。

© 2020由卫生部部长代表女王陛下之加拿大呈献

出版日期：2020年1月

本小册子只可以为个人和内部使用目的复制，无需征得同意，但要说明来源。

印刷目录：Cat.: HP40-38/2018Ch2
ISBN: 978-0-660-33085-3

PDF目錄：Cat.: HP40-38/2018Ch2-PDF
ISBN: 978-0-660-33084-6

出版：190414





疫苗接种是保护孩子健康的最佳方法

父母有保证孩子身体健康的责任，这包括让孩子避免染上那些可以用疫苗预防的疾病。请了解疫苗接种以及为什么它对孩子的健康是非常重要的。

父母都知道饮食和作息规律对保持孩子健康的重要性。儿童时期接种疫苗对孩子的健康是同样重要的。给孩子接种疫苗是使他们避免很多严重并有潜在生命危险疾病的最好方法。通过按时给孩子接种疫苗并保持按进度接种，您可以帮助保护您的孩子。

什么是疫苗？

疫苗是由少量死亡或弱化的细菌制成的。它们帮助免疫系统学会如何保护自己免受疾病的侵害。疫苗是一种安全有效的方法，可以防止您的孩子患上真正的疾病。



您知道吗？

接种疫苗也叫免疫接种、种痘、打预防针或打针，这些叫法指的都是同一件事。

什么是免疫系统？

免疫系统是身体内的一个特别网络，它帮助您的身体抵御那些会引起疾病的细菌（如病菌和病毒）。通过一个叫做免疫反应的过程（由一系列步骤组成），免疫系统学会如何识别病菌，并在孩子将来接触到这些病菌时自动进行抵抗。

您的孩子每天在家里、幼儿园和商店接触到成千上万种细菌。甚至兄弟姐妹间的甜蜜亲吻都可能充满了细菌。这些细菌的大多数是无害菌，孩子的免疫系统可以轻松应对。但有些细菌却会使孩子患严重疾病。

通过接种疫苗，您孩子的免疫系统可以学会如何识别有害细菌。疫苗帮助您的孩子发展必要的防御能力，并保持身体健康！

疫苗如何起作用？

疫苗中的死细菌或弱化细菌帮助孩子的免疫系统准备好两个重要工具：抗体和免疫记忆。将来如果孩子接触到这些细菌，这两个工具会一起帮助孩子的身体认出它们并将它们击退。

大多数孩子在接种疫苗以后便得到完全保护，也就是说他们永远不会患上疫苗可预防的严重疾病。

在极少数情况下，接受了免疫接种的孩子仍可能得病。这是因为他们只获得该疫苗的部分保护。这种情况在那些因健康问题影响了免疫系统的孩子中较为常见。如果他们接触到某种疾病，可能会发生比较轻的症状，但不会有严重并发症发生。

就像是……汽车安全带不会100%有效保护生命一样，但会大大降低受伤的风险。





您知道吗？

免疫接种一字来源于免疫，这个字的意思是免于疾病。

疫苗是如何接种的？

大多数疫苗是通过在孩子的臂膀或大腿上注射（打针）接种的。有些疫苗可以通过口服或喷入鼻孔的办法接种。

您的孩子一次可以接种一种以上的疫苗，这是安全的。有些疫苗一针注射下去可以预防几种疾病，而其他疫苗则是分别注射的。

如果我的孩子不能接种疫苗怎么办？

有些孩子由于有过敏反应或其它健康状况的原因而不能接种某些疫苗。因为不能接种，本来可以通过疫苗避免的某些疾病，他们却有患上这些疾病的风险。

通过鼓励您孩子周围的孩子及时按计划进度接种疫苗，您可以帮助保护孩子。有些病对成年人好像并不严重，但对于弱小的孩子来说却非常具有危害性。



您知道吗？

您的孩子与您一样，在旅行之前应该进行免疫接种。这可能需要非常规接种，或者比一般情况要更早进行接种。

常规免疫接种可以预防的疾病

给孩子接种疫苗能使孩子避免很多疫苗可预防的疾病。

几乎所有这些疾病都可以轻易在人群之间传播，主要传播途径是咳嗽和打喷嚏。这些病可能会很严重，甚至引起严重并发症或导致死亡。及时给孩子接种疫苗会使孩子得到必要的保护，进而保持身体健康。

疾病	可能的症状	可能的并发症
白喉 Diphtheria / Diphtérie	<ul style="list-style-type: none">› 发烧和发冷› 喉咙痛和喉咙及鼻腔有粘稠的粘液› 吞咽和呼吸困难	<ul style="list-style-type: none">› 呼吸和心脏问题› 瘫痪› 死亡
百日咳 Pertussis (Whooping cough) / Coqueluche	<ul style="list-style-type: none">› 从轻微的类似于感冒的症状开始› 剧烈的阵咳（可能持续数月）› 咳嗽后出现窒息或呕吐› 进食、喝水、呼吸困难 <p><i>成人可能没有什么症状，但仍可能感染婴儿。</i></p>	<ul style="list-style-type: none">› 肺炎› 抽搐› 脑损伤› 死亡
破伤风 Tetanus / Tétanos	<ul style="list-style-type: none">› 疼痛的肌肉痉挛（从颈部和脸部开始）› 头痛和发烧› 吞咽困难› 癫痫发作（剧烈的身体抽搐）	<ul style="list-style-type: none">› 肺炎› 骨折（肌肉痉挛引起）› 神经或大脑损伤› 死亡

疾病	可能的症状	可能的并发症
脊髓灰质炎（小儿麻痹症） Polio	<ul style="list-style-type: none"> › 发烧和疲倦 › 恶心和呕吐 › 肌肉酸痛或无力 	<ul style="list-style-type: none"> › 严重的呼吸问题 › 手臂和双腿瘫痪 › 死亡
乙型流感嗜血杆菌感染 <i>Haemophilus Influenzae</i> Type b infections / Infections à <i>Haemophilus influenzae</i> de type b	<ul style="list-style-type: none"> › 耳痛和鼻塞 › 头痛和发烧 › 咳嗽带脓痰 › 呼吸困难 › 颈部和背部僵硬 	<ul style="list-style-type: none"> › 肺炎 › 永久性听力损失 › 脑损伤 › 失去四肢 › 死亡
麻疹 Measles / Rougeole	<ul style="list-style-type: none"> › 发烧 › 咳嗽和流鼻涕 › 红眼睛 › 嗜睡和烦躁 › 口腔出现红色皮疹和白斑 	<ul style="list-style-type: none"> › 耳部感染 › 肺炎 › 癫痫发作 › 脑损伤 › 死亡
腮腺炎 Mumps / Oreillons	<ul style="list-style-type: none"> › 发烧和疲倦 › 头痛或耳部疼痛 › 脸颊或颈部肿大 	<ul style="list-style-type: none"> › 脑膜炎（脑内层和脊髓感染） › 耳聋 › 不育
风疹 Rubella / Rubéole	<ul style="list-style-type: none"> › 皮疹 › 眼睛红肿疼痛 › 轻度发烧 › 恶心 › 腺体肿大 	<ul style="list-style-type: none"> › 内出血 › 脑损伤 › 流产或死产（妊娠感染的妇女） › 婴儿出生缺陷或流产（如果妊娠期间母亲受到感染）

疾病	可能的症状	可能的并发症
水痘 Varicella (Chickenpox) / Varicelle	<ul style="list-style-type: none"> › 轻度发烧 › 头痛和流鼻涕 › 疲倦和全身不适 › 发痒的皮疹变成小水疱，转而结痂 	<ul style="list-style-type: none"> › 肺炎 › 骨头和关节感染 › 脑损伤 › 婴儿出生缺陷（如果母亲在妊娠期间出了水痘） › 死亡（罕见）
脑膜炎球菌感染 Meningococcal infection / Infection méningococcique	<ul style="list-style-type: none"> › 突发性高烧 › 剧烈头痛 › 恶心及呕吐 › 颈部僵硬 › 皮肤红点或针尖大小的瘀点 	<ul style="list-style-type: none"> › 脑膜炎（脑内 膜和脊髓感染） › 脑损伤 › 败血症（血液感 染） › 手或脚部截肢 › 昏迷/死亡
肺炎球菌感染 Pneumococcal infection / Infection pneumococcique	<ul style="list-style-type: none"> › 耳朵疼痛及鼻塞 › 咳嗽及呼吸困难 › 发烧 › 头痛 › 颈部僵硬 › 食欲不振及呕吐 	<ul style="list-style-type: none"> › 耳聋 › 脑损伤 › 肺炎 › 败血症（血液感 染） › 脑膜炎（脑内 膜和脊髓感染） › 死亡



疾病	可能的症状	可能的并发症
流感 Influenza (flu) / Grippe	<ul style="list-style-type: none">› 发烧和疲倦› 咳嗽› 肌肉疼痛和头痛› 喉咙痛› 恶心、呕吐和腹泻 (主要见于儿童)	<ul style="list-style-type: none">› 耳朵和/或鼻窦感染› 支气管炎 (气道炎症)› 肺炎› 死亡
轮状病毒 Rotavirus	<ul style="list-style-type: none">› 高烧› 呕吐› 严重水状腹泻	<ul style="list-style-type: none">› 严重脱水› 死亡
乙型肝炎 Hepatitis B / Hépatite B	<ul style="list-style-type: none">› 发烧和疲倦› 腹部疼痛› 恶心、呕吐和腹泻› 黄疸 (眼睛和皮肤变黄) / 深色尿液	<ul style="list-style-type: none">› 肝硬化 (肝脏瘢痕)› 肝癌› 死亡

当您的孩子长大后，将会建议使用其他疫苗，例如保护您的孩子免受多种人乳头瘤病毒 (HPV) 毒株的疫苗。请与您的医疗保健提供者讨论您孩子需要的疫苗，以便获得全面的保护。

了解更多有关这些疫苗和其他可预防的疾病的信息，请访问：Canada.ca/vaccines。



如果这些病很少发生，为什么要给孩子接种疫苗？

曾经在加拿大很常见的儿童疾病由于疫苗的使用现在已经很少见了。但它们依然存在。如果人们没有接种疫苗，仅仅一例麻疹便会迅速传播。在受感染者离开同一个房间一小时后，您仍然会感染麻疹。很难知道谁是带菌者，也很难讲您的孩子是否接触到了病菌。

很多疫苗可预防的疾病并没有治疗手段或治愈方法。在某些情况下，儿童会死于这些疾病的并发症。

最好的预防就是坚持接种疫苗。

为了更好的解释接种疫苗的重要性，这里有一个类比：“这就像我们从一艘有一点漏水的船里往外舀水；船里充满了水（充满疾病）。我们一直在努力快速往外舀（接种疫苗），现在船里的水接近干了。如果我们停止舀水（停止接种疫苗），水会继续漏进来，因为船上的漏洞还在（传染性疾病依然存在）”





疫苗是安全的

疫苗是安全的，并在孩子的整个一生中给他们带来重要益处。

很多有小孩子的父母没有见过本指南中提到的疫苗可预防疾病，所以他们可能不了解这些病有多么严重。因此，父母可能更多担心的是疫苗的副作用，而没有看到疫苗所预防的疾病。

疫苗是如何获得批准的？

疫苗必须经过多年的研究，然后进行测试和重复测试后才能加拿大使用。有几个系统被用来监督疫苗的研制、使用 and 安全性。每种疫苗在可以使用之前，都必须证实是安全和有效的。医疗服务提供者向当地公共卫生当局报告疫苗反应，以保证异常或非预期的反应可以得到迅速应对。

请在 Canada.ca/vaccines 上观看我们的疫苗安全视频。





疫苗比真的得病更安全吗？

是的。您孩子的天然免疫系统对付疫苗中死的或弱化的细菌完全没有问题。接种疫苗后孩子可能有轻度发烧或臂膀疼痛，但这些副作用只持续几天，也不会影响日常活动。

然而，如果没有接种的孩子染上了真的疾病，结果可能会很严重，甚至会有生命危险。这是因为活性细菌繁殖很快，而孩子的免疫系统没有做好自我防护的准备。





您知道吗？

接种疫苗使全球每年避免了二百万至三百万人死亡。接种疫苗是安全和简单的，并且是有效的！

您的孩子需要按时接种疫苗

孩子从很小的时候开始就按时接种疫苗，这样做的效果是最好的。在加拿大，常规疫苗是免费的，但每个省或地区的进度安排可能不尽相同。

请记住查看您自己的疫苗接种是否跟上了进度安排。疫苗接种是一生的过程。

为什么孩子这么小我就要给他打疫苗？

疫苗接种安排的设计是为了在孩子接触到疫苗可预防疾病之前保护孩子。孩子在生命初始就开始接受免疫接种是因为这个时期的孩子是容易感染疾病的，而且后果可能会很严重。但如果按时接种疫苗，您的孩子就会尽早地拥有了最好的保护。

我的孩子应该什么时候开始接种疫苗？

为了得到全面保护，您的孩子需要在几个不同阶段接种疫苗。有些疫苗需要接种不止一次，以便建立起孩子的系统免疫。

免疫接种（疫苗接种）的进度安排按照您所在的省或地区的不同会有所不同。这意味着同一种疫苗有些省或地区会在不同年龄接种。但请不用担心，您的医疗服务提供者会给您一份免疫接种进度安排，这个进度安排会告诉您在什么年龄接种哪种疫苗。查询孩子的免疫接种进度安排的另一个方法，是查看 Canada.ca/vaccines，这里列有每个省和地区的接种进度表。

这里是一个一般接种安排的例子。为了得到完全保护，您的孩子将在出生时或在两个月时接种疫苗，然后在四个月和六个月时，12个月到18个月之间，和四岁到六岁之间再接种。学龄儿童还需要接种其它的疫苗。





我的孩子可以一次接种一种以上疫苗吗？

可以。有些疫苗会几种一次性接种，以便一起抵御几种疾病。孩子的免疫系统是奇妙的！它可以安全和有效地一次接受一种以上的疫苗。

您的医疗服务提供者会让您知道每次约诊时孩子需要接种哪种疫苗。

我在哪里给孩子接种疫苗？

请与您的医疗服务提供者联系，询问您应该在哪里接种疫苗。您可以在网上查找最就近的公共卫生办公室（在魁北克省称为Centre Local de Services Communautaires (CLSC)）。





如果我们错过了一次疫苗接种怎么办？

带小孩子可能会非常忙碌。可能您不能每次都按时预约接种疫苗。但尽早补上很重要。

您应该尽快与您的医疗服务提供者预约。他们可以帮助您查看您的孩子已接种了哪些疫苗，哪些需要接种。

如果我们搬家了怎么办？

如果您搬到另一个省或地区，您孩子的疫苗接种时间安排可能会有变化。搬家以后，请与您新的医疗服务提供者联系，询问需要接种哪些疫苗。去看医生时，不要忘了带上您孩子的疫苗接种记录。





您的孩子依靠您得到免疫保护

按时带孩子去接种疫苗是您身为父母的最重要工作之一。您给孩子接种疫苗时，实际上是在保护孩子一生远离严重疾病。

保存孩子的免疫接种记录为什么很重要？

有些地方可能会要求出示免疫接种证明。在加拿大的一些地区，小孩子上学或进幼儿园之前，需要完成疫苗接种进度上所有的疫苗接种。这样做是为了防止严重疾病在这些场所的传播。

另外，如果您需要带孩子去另外一家医疗服务提供机构看医生或到国外旅行，有孩子的免疫记录会很有帮助。

我如何跟踪孩子的免疫接种？

您带孩子第一次去诊所就诊时，会得到一个免疫记录（记录卡或记录本），上面有建议的接种时间安排。如果您的医疗服务提供者忘记了，请务必跟他们要一份。每一次看医生时都应该带上这份记录，这样做是非常重要的。这样做是确保每次孩子接种疫苗时，医生可以更新上面的记录。

本指南背面的事项清单可能对您很有帮助，另外请下载免费的 CANImmunize 移动应用软件，以便帮助您跟踪您家庭的免疫接种进度。

您要外出旅行吗？

到其它国家旅行时，您和您的家人可能会有接触到某些疫苗可预防疾病的风险。其中一些疾病可能未包括在加拿大的常规免疫接种计划中。在旅行前至少六周，向医生咨询或前去旅行卫生门诊是很重要的。根据您的年龄、要去的国家以及计划要参加的活动，医生可能会建议接种某些疫苗。

访问 Canada.ca/travel 网页以获取有用的旅行建议和信息。



我的孩子感冒或发烧了怎么办？

如果在应该接种疫苗的时候您的孩子病了或发烧，请与您的医疗服务提供者联系。他们可以确定当时是否可以接种疫苗或者是否应该等孩子好了以后再进行。

孩子第一次接种疫苗时会发生什么情况？

您可以帮助孩子有个好的疫苗接种经历。了解孩子在接种疫苗时将发生什么情况，会让您和孩子都会更轻松些。

接种疫苗前

您前往医疗服务提供单位或公共卫生处（在魁北克省是CLSC）时，请记得带上孩子的疫苗接种记录。如果您没有疫苗接种记录，请向医生要一份。



接种疫苗时

您的医疗服务提供者可能会问您几个有关孩子健康情况的问题，例如孩子是否有过敏或健康问题。

在接种疫苗时，您可以做以下的事来帮助您的孩子。

- › **放松。**您的孩子会对您的情绪做出反应。当家长情绪放松，态度积极时，您的孩子也会比较高兴。
- › **抱着孩子。**接种疫苗时抱着孩子并跟他说话。研究发现打针时抱着孩子，孩子哭得比较少。
- › **进行哺乳。**如果您在哺乳，可尝试在打针前、打针过程中和之后给孩子喂奶。这样可以安抚孩子。
- › **分散注意力。**轻柔、亲切的说话声和抚摸可有助于安抚孩子。喜爱的玩具、讲故事和轻声唱歌也有这样的效果。

接种疫苗后

大多数孩子在接种疫苗后没有什么不适。您的孩子可能对接种疫苗没有任何反应。在某些情况下，您的孩子可能会：

- › 哭闹；
- › 比平时发困；
- › 发低烧；或
- › 针眼处疼痛或出现红肿。

这些反应都是正常的，通常会持续12到24小时之间。您可以给孩子服些药来止痛或退烧。请咨询医生用什么药最好。

离开诊所之前

为孩子预约下一次接种疫苗时间。

孩子打完防疫针后，会被要求在诊所等 15 到 20 分钟。这样做是因为，和任何药物一样，存在极其微小的严重过敏的可能性（过敏反应）。

严重过敏反应的迹象包括：

- › 呼吸困难（喘息）
- › 面部肿胀；和/或
- › 皮肤出现斑点（荨麻疹）。

如果您看到出现任何类似症状，请马上告诉医疗服务提供者。他们知道如何消除相关过敏反应。



什么时候给医疗服务提供者打电话

疫苗严重过敏的情况很少见。如果您的孩子接种疫苗之后有不寻常症状，请给您的医疗服务提供者或公共卫生处（魁北克省是CLSC）打电话。

不寻常症状可包括：

发烧 40°C (104°F) 以上；

- › 哭闹超过24小时；
- › 针眼处的肿胀恶化；和/或
- › 异常困倦。

您最了解自己的孩子。打了预防针后，如果您注意到任何不正常情况，请向您的医疗服务提供者查询。





在哪里找到更多信息

从可靠来源获取有关免疫接种的真实信息很重要。请与可信赖的医疗服务提供单位咨询孩子的免疫接种问题，医疗服务提供者可以是您的医生、护士或药剂师。

以下是几个您可以信任的网站，可以上网得到有关免疫接种的信息：

加拿大公共卫生局

Canada.ca/vaccines

加拿大儿科协会

caringforkids.cps.ca

加拿大免疫

immunize.ca

加拿大妇产科学会

sogc.org
hpvinfo.ca

还
有其
他免
费
资源可通过
[Canada.ca/](https://Canada.ca/vaccines)

[vaccines](https://Canada.ca/vaccines) 要求提供：

Not Just For Kids. An Adult
Guide to Vaccination
Teens, meet *Vaccines*

孩子接种疫苗的事项清单

- **预约接种时间。**第一次免疫接种可能在出生时进行，否则也肯定是在两个月大之前。您的医疗服务提供者将给您一本孩子的免疫接种时间表。
- **带上孩子的免疫接种记录。**在第一次打预防针时您会得到这个记录本。
- **预约下一次免疫接种时间。**从医疗服务提供者那里离开之前，预约下一次的免疫接种时间。
- **在手机或家庭日历上记下预约的下一次时间。**要尽早记下来以免忘记。

将孩子的免疫接种记录本放在一个保险的地方，以便需要时能马上找到。

**请记住，免疫接种是您的孩子常规保健的一部分。
按照计划进度接种免疫对保护孩子的健康非常重要。**







canada.ca/vaccines

canada.ca/vaccins

