

預防疾病

通過以下簡單的三件事，您可以幫助您的孩子保持健康：

1. 讓她接受免疫接種
2. 多給她洗手
3. 保持物體表面潔淨

免疫接種

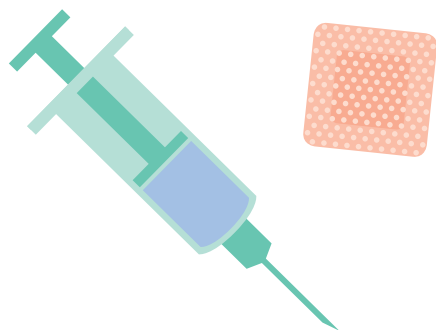
甚麼是免疫接種（「打疫苗」/「疫苗接種」）？

在孩子未患病時，就為其做好防護，讓其有能力抵禦疾病。

免疫接種的作用

免疫接種可以預防由細菌和病毒等病菌引起的疾病。免疫接種可以幫助孩子的身體產生抵抗疾病的抗體。

免疫接種通常通過注射、鼻吸或口服進行。



為何要進行免疫接種？

免疫接種是預防孩子罹患嚴重疾病的最佳途徑，包括：

- 水痘
- 白喉
- 流感（「流行性感冒」）
- 流感嗜血桿菌
- 乙型肝炎
- 麻疹和德國麻疹（「風疹」）
- 腦膜炎
- 流行性腮腺炎
- 小兒麻痺
- 輪狀病毒
- 破傷風
- 哮喘（「百日咳」）

由於推行免疫接種，上述部分病症目前在加拿大已很罕見。但引發這些病症的病菌依然存在，沒有接受免疫接種的孩子仍可能患病。

您知道嗎

您給自己的孩子進行免疫接種，也是在保護更廣泛的人群。隨著更多的人接受免疫接種，疾病將更不易傳播，從而使最易染病的高危人群（例如長者、年幼尚不能接種的嬰兒）更加安全健康。



您知道嗎

常規免疫接種計畫中包含的疫苗對卑詩省兒童完全免費。

何時進行免疫接種

不同的疫苗在不同的年齡接種。卑詩省的兒童通常在以下時間點接種疫苗：

- 2個月
- 4個月
- 6個月
- 12個月
- 18個月
- 4至6歲
- 11歲（6年級）
- 14歲（9年級）

流感疫苗每年接種。

如果您的孩子錯過了任何免疫接種，或者她要離境加拿大因此需要額外的免疫接種，請諮詢您的醫護人員。

如果您有任何問題或疑慮，請提前致電您的免疫人員。



試試這些

使用兒童健康護照（可向您的公共衛生護士索取）或immunizebc.ca應用程式來追蹤孩子的免疫接種情況。聯繫當地公共衛生單位或訪問immunizebc.ca，獲取免疫接種計畫的最新信息。



如何

幫孩子為免疫接種做好準備

1. 臨出門前，冷靜地告訴她，接下來要去打疫苗，這樣做有助於她保持健康。誠實地回答她的問題，但也要適當寬慰。使用類似於「戳了一下」或「掐了一下」的詞彙來代替「痛」或「疼」。
2. 試著不要讓她發現您的焦慮。
3. 可以考慮在接種前塗抹麻木乳膏或貼片。如果您的孩子已滿週歲，可以提前諮詢醫護人員疫苗的接種部位，以便塗抹乳膏。
4. 給她穿上可以輕鬆露出胳膊和腿的衣物。
5. 帶上一個可以安撫她的玩具或毯子
6. 在打疫苗時，把她抱在腿上。通過摟抱或者哺乳來安撫她。
7. 試著用玩具或者讓她深呼吸來使其分心。

免疫接種是否安全？

免疫接種非常安全。一些兒童在接種後可能會出現接種部位疼痛或低燒，但這些症狀通常比較輕微，且只持續1至2天。



您知道嗎

免疫接種後出現嚴重反應（如高燒）的概率極低。疾病的危害遠比疫苗的副作用嚴重，因此不給孩子進行免疫接種，反而會將其置於更大的危險中。

流感疫苗（「流感針」）

流感疫苗可幫助抵禦在下個流感季節預計會引發流感的病毒。它無法抵禦可引發感冒的細菌。一次流感疫苗接種的有效期限只有一年。

建議所有兒童每年都接種流感疫苗。流感疫苗對以下兒童免費：6個月至5歲的兒童，有嚴重健康問題的年齡更大的兒童，與高患病風險的人士同住的兒童，以及需前往醫療機構的兒童。家長、保姆以及其他年幼兒童的看護者也需接種流感疫苗。

如果您的孩子是第一次接種流感疫苗，須打兩針，兩針之間間隔四週。



洗手

洗手是預防孩子生病最簡單也是最好的方法。

您自己和孩子都要勤洗手，尤其是：

- 如廁或更換尿片後
- 自己或幫孩子擤鼻子後
- 觸摸動物後，以及清理/傾倒它們的排泄物後
- 照顧患病兒童時
- 處理食物時
- 進食前



如何 正確地洗手

1. 使用普通肥皂和溫水。
2. 揉搓15至20秒 —— 大約是唱完一首生日歌所需的時間，也可以唱相似長度的其他歌曲。
3. 沖淨泡沫。
4. 用乾淨的毛巾擦乾。



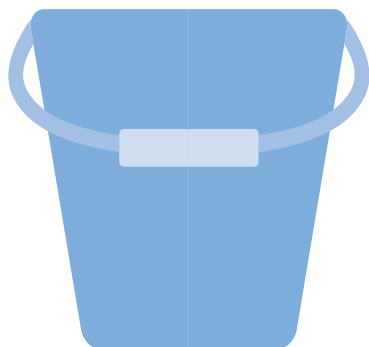
試試這些

如果無法洗手，將含酒精的手部消毒液倒於手中揉搓，直至乾燥。



您知道嗎

抗菌肥皂和清潔劑可能會助長「超級細菌」（無法被抗生素抑制的強大病菌）的滋生，請使用普通的肥皂。



保持物體表面潔淨

通過定期清潔下述物體表面，您可以幫助孩子保持健康：

- 廚房檯面、砧板、餐具
- 高腳兒童椅、圍嘴、碗碟
- 嬰兒車、嬰兒床、換洗台、玩具
- 垃圾桶
- 寵物玩具、窩、便盆



如何 使清潔更簡單

1. 將清潔用品放在便於拿取但孩子無法接觸到的地方。
2. 從最重要的區域開始。
3. 使用普通肥皂和清水。可使用廚房紙或一次性濕巾以節省時間。
4. 使用1份的漂白劑加9份的水清理嘔吐物、腹瀉時的糞便、血以及寵物排泄物。並佩戴橡膠手套。
5. 經常清洗抹布，不要用它擦拭孩子的臉。



伴侶同行

您可以做些甚麼

與伴侶分擔日常清潔任務。也可以讓大一些的孩子幫忙。