Public Health Agency of Canada
Agence de la santé publique du Canada

免疫 – 保护您的宝宝健康的最佳途径

家长免疫指南

A Parent's Guide to Immunization - Mandarin Version
Guide des parents sur la vaccination - Version mandarin

Canada

“ 通过在公共健康领域的模范带头作用、合作伙伴关系、革新与行动，促进和保护加拿大人民的健康。”

— 加拿大公共卫生局

家长免疫指南
也可以在以下网址获取英文或者若干其它文字的版本：
www.publichealth.gc.ca/immunization

本手册也可以按照您的要求用其它格式提供。

要索取更多拷贝，请联系：
1 800 O-Canada (1-800-622-6232)
TTY: 1-800-926-9105

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2010
© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2010

Cat.: HP40-38/2009Ch2
ISBN: 978-0-662-03330-1

免疫 –
保护您的宝宝健康的最佳途径

家长免疫指南

1

免疫 – 保护您的宝宝健康的最佳途径

您的宝宝理应享有最佳的健康，这也包括获得保护免受13种可以免疫预防的疾病的侵袭。您不仅仅是在第一次帮助保护您的孩子，而是每次更新孩子免疫的时候都发挥这种作用。

在过去50年里，免疫所拯救的婴幼儿生命要超过任何其它医疗介入。

它安全、简便 – 而且有效！

免疫？注射？疫苗？打针？

很多术语其实是一个意思。

您可能已经听到过人们谈论给他们的宝宝“打针”，“打疫苗”或者“做免疫”。

这些词汇都是一个意思。

您使用什么术语没有关系，最重要的是您的孩子的确得到保护。

免疫是如何帮助我的宝宝的？

您的宝宝的免疫系统是他身体的一部分，保护他免受细菌的侵袭。这是一个特别的网络，随时努力击退各种疾病。

每一天，您的宝宝都会接触千百种细菌：在家里，在托儿所和杂货店。甚至兄弟姐妹的一个甜蜜的亲吻都可能充满了细菌。所幸这些细菌绝大多数都可以轻易地被您宝宝的免疫系统处理掉，不会造成伤害。然而有时候，您的宝宝会碰到一种细菌，让他身患重病。

就像成长中的宝宝必须学习怎样自己吃饭一样，他们的免疫系统也必须学习如何识别和击退疾病。也正如您的宝宝需要您喂养他一样，他的免疫系统也需要您来帮助他击退严重的疾病。

这正是您在免疫过程中所发挥的作用。

当您给孩子做免疫的时候，您帮助给予他更多的免疫力和保护，以击退疫苗和预防疾病并保持健康。

您知道吗？

“免疫”一词的意思就是指保护免受疾病的侵袭。

2

保护您的宝孩子宝免受13种严重疾病的侵袭

当您给宝宝免疫的时候，您就是在保护她免受13种疫苗可预防疾病的侵袭。这些疾病可能会非常严重，甚至会造成一些孩子死亡。

几乎所有这些疾病都可以轻易地在人和人之间传播，绝大多数是通过咳嗽和打喷嚏。及时给您的孩子做免疫可以给她所需的保护以保持健康。

免疫可以预防哪些疾病？

您的宝宝的免疫能够防止她患上13种疫苗可预防疾病。这些疾病由于免疫工作，现在在加拿大大多数已经很罕见 – 这是一件好事。

1. 白喉 会造成您孩子有严重呼吸问题。白喉会损坏孩子的心脏和神经系统并造成瘫痪。
2. 破伤风这种疾病是人们在踩到一根生锈的钉子的时候往往会想到的。破伤风也存在于泥土、粪便和人粪当中。如果破伤风进入您宝宝的创口，就可能造成肌肉痉挛、抽搐和死亡。
3. 百日咳有可能转变为严重的咳嗽（哮咳声）、窒息和呕吐。它可能会延续若干星期乃至数月，甚至可能会造成死亡。如果您的孩子不满六个月大，它的危险性是最大的。
4. 小儿麻痹攻击您孩子的神经系统并可能瘫痪肌肉或者甚至造成死亡。
5. B型嗜血杆菌流感(Hib)可能造成脑膜炎 – 这是您孩子的脊髓与大脑外层的衬垫层的感染。它还会造成肺炎、喉咙后部肿大、耳聋和死亡。
6. 麻疹会造成皮疹、高烧、咳嗽、流鼻涕和眼睛流泪，可能会延续1-2个星期。麻疹还可能造成肺炎、抽搐、耳聋、脑损伤和死亡。
7. 腮腺炎会造成发烧、头痛和两腮与颈部肿胀、疼痛。它可能会让孩子耳聋并造成脑膜炎。在个别病例当中，腮腺炎可能会影响到未来生孩子的能力。

8. 风疹（德国麻疹）会造成发烧和皮疹，通常延续时间不到一个星期。这对于未出生的婴儿是非常严重的。如果怀孕妇女不进行风疹保护而在怀孕早期接触到这一疾病，就可能会发生流产。染上了风疹，宝宝就可能一出生就耳聋，眼瞎或者有心脏或大脑损伤。 在您怀孕之前，请询问医生是否需要打风疹针。

9. 水痘会造成低烧和发痒的皮疹并形成疮疤。对于有些孩子，水痘会造成严重皮肤感染（好像嗜肉菌病）、疤痕、肺炎、脑损伤或死亡。

10. 乙型肝炎影响肝部，而且有时候可能造成肝癌或您的孩子的其它严重肝部问题。根据您居住地区的不同，乙型肝炎疫苗会在婴儿时期提供，或者在9岁到12岁期间，作为学校免疫计划的一部分提供。

11. 肺炎球菌疾病会造成肺炎球菌脑膜炎、肺炎、耳朵和血液感染。它可能造成您的孩子耳聋或脑损伤。

12. 脑膜炎球菌疾病会造成脑膜炎 – 这是您孩子的脊髓与大脑外层的衬垫层的感染 – 或者血液感染。脑膜炎可能造成孩子死亡。

13. 流感是一种常见的呼吸系统感染，从孩子的鼻子和喉咙开始。流感可能会很严重 – 尤其是对婴幼儿。如果您的孩子有流感并发症，可能会发生呼吸困难或肺炎。季节性的流感免疫必须每年施用。

如果人们很少得这些病，为什么我的孩子需要做免疫？

50年前，很多孩子都遭受到这些严重疾病的折磨 – 很多因此死去。今天我们很幸运。因为绝大多数孩子都做了免疫，很多这些疾病几乎已经绝迹 – 但是还没有完全绝迹。

如果孩子停止做免疫，这些疾病就会再次流行起来。这在其它国家已经发生过。当您给孩子做免疫，就是帮助永远控制这些疾病。

您知道吗？

如果不给您的宝宝做免疫，您会让他100%容易受到疫苗可预防严重疾病的侵袭。

3

疫苗是安全的

疫苗是安全的，对您的孩子大有裨益 – 而且是终身受益。

什么是疫苗？

疫苗是一种在您的宝宝做免疫的时候用针注射的药物。它是用杀死或者弱化的细菌来帮助您的宝宝的免疫系统学习如何保护自己。疫苗保护您的宝宝免于受到真正疾病的侵袭。

它怎样保护我的孩子？

疫苗当中杀死或者弱化的细菌激发您宝宝的免疫系统制造两种重要的工具可以在未来击退疾病：抗体以及对该疾病的一种有用的免疫记忆。

这两种工具帮助您孩子的身体做好准备，识别出细菌并在接触到疫苗可预防疾病时击退它们。

绝大多数孩子都受到免疫的全面保护。这意味着他们永远不会患上这种疾病。有一些孩子只受到部分的免疫保护。这意味着他们在接触到这些疾病时可能会有轻微症状，但是不会有严重的并发症。

我怎样可以确定疫苗是安全的？

疫苗在批准可以使用之前，在全世界和加拿大都受到不断的监督和测试。加拿大设立有几个系统不断监控免疫之后的任何不寻常的副作用的报告。

对疫苗有严重反映是极个别的情况，并且会立即报告给加拿大公共卫生局，以便尽快处理任何问题。这样就做到我们目前的疫苗既有效又安全。这些疫苗要比那13种疫苗可预防疾病安全得多。

疫苗会让我的宝宝生病吗？

不会。疫苗实际上会教给您宝宝的免疫系统如何识别和击退感染，让宝宝的免疫系统**更强壮**。您宝宝的先天免疫系统可以轻易对付和摧毁疫苗中已经弱化或死亡的细菌。他可能会发一点低烧，睡觉比平常多，或者容易吵闹。这些是正常的反应，在大多数免疫之后通常只持续一两天。

有些人担心疫苗会造成其它健康问题，例如自闭症，这是一种终身成长紊乱。世界各地的医学研究者和科学家已经研究了多年收集的信息，了解疫苗和自闭症之间是否有关联。研究者没有找到证据显示疫苗与自闭症或任何其它疾病有联系。

您知道吗？

疫苗是现代医学最安全的工具之一。在加拿大，严重的副作用是非常罕见的 – 每一百万剂疫苗的发生率不到一次。如果发生了，也可以迅速有效地治疗。

疫苗可预防疾病的危险性要远远大于对疫苗发生某种严重反应的风险。

4

您的宝宝需要及时免疫

什么时候给您宝宝做免疫非常重要，因为疫苗要在恰当的时候施用才最有效。您的宝宝在很小的时候就需要免疫，这样她才能受到保护，在最脆弱的时候免于受到疫苗可预防疾病的侵袭。

我宝宝免疫的最佳时机是什么时候？

您的医生或护士将会给您一份《免疫时间表》，它会告诉您给宝宝免疫的恰当年龄和疫苗。还有一种办法了解您宝宝的免疫时间表是查阅
www.publichealth.gc.ca/immunization。

要获得全面保护，您的宝宝就要从2个月大的时候开始做免疫，然后是4个月、6个月、12个月到18个月之间，还有在4岁到6岁之间。另外对4年级到8年级之间的学龄儿童还提供额外的免疫。这部分的时间表根据您居住的地区而有所不同。

有些疫苗需要施用超过一次，以建立起您宝宝的免疫系统。几次施用疫苗之后，您的孩子在长大一些时将需要一次强化免疫，以保持她免疫力的强壮。

我的宝宝不会太小吗？

不会。在您宝宝生命的头2年，她最容易受到13种疫苗可预防疾病的侵袭。这意味着如果她染上诸如百日咳或脑膜炎，就可能病得很重，甚至死亡。这也就是为什么要从2个月大就开始，这样才能尽早给她最大的保护。

我的宝宝一次可以安全施用多少种疫苗？

您的医生或护士将会在每次访问的时候告诉您宝宝需要哪些疫苗才能保持跟上时间表。研究显示，您宝宝的免疫系统可以安全有效地处理不止一种疫苗。

您的宝宝可以按照这里列出的时间表获得最好的保护

- 需要多次施用才能建立起您宝宝免疫力的疫苗举例
- 您宝宝需要的疫苗数量可能会根据儿童疫苗的类型而有变化

您知道吗？

如果您确保宝宝及时获得所有的免疫，她的免疫系统就会从疫苗中学习到如何识别和击退疾病，保护自己–不只是现在，还有将来。

如果我们延误了怎么办？

如果您错过了一次或者多次孩子的疫苗注射，请尽快和您的医生办公室或公共卫生办公室（如果是在魁北克，请联系魁北克本地社区服务中心）预定约见。他们可以帮助您搞清您的孩子已经施用了哪些疫苗，还需要哪些。

5

您的孩子要依靠您才能获得这种保护。

给您的孩子及时做免是您作为家长的最重要的工作之一。如果您在孩子成长过程中坚持做好免疫，就是保护他免受疾病的侵袭 – 不论他走到哪里，不论他是十岁、二十岁，让他终身受益。

我到哪里给宝宝做免疫？

当您的宝宝出生时，您的医生、护士或助产士会告诉您有关从2个月开始就应该给宝宝做免疫的重要性。

您可以带宝宝去您的医生、护士、公共卫生办公室（如果是在魁北克，则是魁北克本地社区服务中心）或其它医疗诊所进行免疫。

如果不确定去哪里？

请查阅您的本地电话簿或互联网，了解距离您最近的公共卫生办公室（如果是在魁北克，则是魁北克本地社区服务中心）。

在首次就诊时，您会获得一张卡片或一份小册子，里面有您宝宝要做的其它免疫的时间表。最好在每次就诊时就约好他下一次免疫的时间。

您知道吗？

您给宝宝做免疫的时候，最好检查您自己的免疫是最新的。

是免费的吗？

是的。常规的儿童免疫在加拿大全国都是免费的。

给加拿大新移民的信息

加拿大各地都提供免费的常规免疫。如果您是刚到加拿大的新移民，可以向一家保健提供者查询您孩子的免疫是否是最新的。根据您的纪录，您的医生或护士将推荐您孩子所需的免疫。

您自己也务必要检查和更新自己的免疫。

您知道吗？

当您到另一个国家旅行时，您和您的家人也许会受到若干免疫可预防疾病的侵袭。请务必在您行前至少六个星期咨询医生、护士或保健提供者，或者访问旅行保健诊所。根据您的年龄、您计划前往旅行的地点和计划做什么，可以为您推荐额外的免疫。请记住，通过免疫预防感染是一个终身的过程。这也适用于从国外来探访您的亲友 – 他们的免疫也需要是最新的。

我如何掌握纪录？

和初生婴儿一起生活是非常忙碌的

这里有5个小窍门可以确保您的宝宝及时获得恰当的免疫：

1. 每次您的宝宝做免疫的时候，一定要预定下一次的免疫约见 – 即便还有好几个月时间。
2. 只要一知道您宝宝下一次免疫的约见时间，就马上写在日历上。
3. 向您的医生或护士索要一份特殊的免疫纪录或卡片，以便更容易地追踪您宝宝到目前已经做过的所有免疫。
4. 每次都随身带上您宝宝的免疫纪录，以便您的医生或公共保健护士可以保持其最新状态。
5. 把您宝宝的免疫卡存放在一个安全的地方。您以后可能需要它才能在日托或学校注册、到其它国家旅行或者在紧急情况下送医院。

请使用本指南背面的核对清单帮助您追踪您宝宝的免疫纪录！

我的宝宝是否依法必须接受免疫？

在加拿大的某些地方，儿童在上学之前必须做到接受了所有最新的免疫。各省和地区的法律有所差异。

要了解您在加拿大所在地区的免疫政策，请查阅您本地的电话簿或互联网，查找距离您最近的公共卫生办公室（如果是在魁北克，则是魁北克本地社区服务中心）。

当您给孩子做免疫的时候，您是在保护他免受免疫可预防疾病的侵袭。您这也是保护其他人免于遭受同样疾病的传染。越多人接受免疫，我们就越能够铲除这些严重疾病。

6

您宝宝的第一次免疫 – 怎样应对

打针可不是好玩的事情。您的宝宝会有轻微的疼痛，不过打针非常快，只要几秒钟就好了！

这里有些方法可以让您和孩子都感到轻松：

在前往之前...

请记住带上您宝宝的免疫纪录前往医生办公室或者公共卫生办公室（如果是在魁北克，则是魁北克本地社区服务中心）。

当您到达的时候，会被问到一些有关您宝宝总体健康的问题以及她是否有任何过敏或健康问题。

您知道吗？

在您宝宝做完免疫之后，您会被要求在公共卫生办公室（如果是在魁北克，则是魁北克本地社区服务中心）停留15分钟，以查看所有过敏反应。

如果我的宝宝有过敏怎么办？

如果您知道自己的宝宝有过敏，请一定在她接受任何疫苗之前告诉您的医生或护士。

任何药物都有微小的可能性造成严重过敏反应。

严重过敏反应会包括呼吸问题（喘息）、身体上或口部周围有肿胀和皮肤斑点（荨麻疹）。如果您看到任何这些症状，或者担心您孩子的健康，应该立刻找医生或护士谈。

所幸您的医生或护士知道怎样做，并可以立刻回应，消除反应。

如果我的宝宝感冒怎么办？

如果您的孩子在要进行免疫的时候正在生病或发烧，请和您的医生或护士请教。他们可以评估是否可以进行免疫或者最好等待一下。

在免疫过程中...

我应该怎样做来帮助我的宝宝？

放松。您也许感到紧张，自己的宝宝就要挨上一针或好几针。这很正常。但是针头带来的疼痛是很轻微的，而且很快就会过去。当您保持放松和积极的态度，您的宝宝也会更快乐。

拥抱。研究显示宝宝在打针的时候有人抱着会较少哭叫。如果您正在哺乳，可以在临打针之前或打针当中给宝宝喂奶，安慰她。

分散注意力。您的轻柔、宽慰的嗓音或触摸可以帮助安慰宝宝。

在做完免疫之后...

我的宝宝会怎样反应？

绝大多数宝宝在接受免疫之后绝对良好。

您的宝宝可能会对疫苗完全没有反应。或者她也许会哭闹或比平常睡得更多。她也许会发低烧、在打针的部位起红点或者有轻微的肿胀。

这些反应都很常见也很正常。通常，它们最多只会持续一两天。您可以给孩子吃药，帮助减轻疼痛和发烧。请向您的医生、护士或药剂师查询应该给孩子用什么药。

我怎样知道什么时候应该打电话给医生或护士？

如果您的宝宝在接受免疫之后有以下任何症状，请打电话给您的医生或公共卫生办公室（如果是在魁北克，请联系魁北克本地社区服务中心）：

- 发烧超过摄氏40° C或者华氏104° F
- 有惊厥或抽搐 – 这通常和高烧有关
- 哭闹超过24小时
- 在打针的地方有肿胀 – 而且情况越来越恶化
- 不同寻常地困倦或反应迟钝

您最了解自己的宝宝。如果您注意到她在接受免疫后有任何不正常，一定要向您的医生或公共卫生办公室（如果是在魁北克，请联系魁北克本地社区服务中心）查询。

恭喜您确保自己的宝宝接受这一重要的保护，免受可预防的严重疾病的侵袭。

7

我在哪里可以找到更多信息？

和很多家长一样，您也许对免疫有很多问题。请和您的医生或护士谈，以便掌握您所需的有关宝宝免疫的全部信息。

各省与地区负责在加拿大各地执行免疫计划。要了解有关免疫的进一步信息，请查阅您本地的电话簿或互联网，查找距离您最近的公共卫生办公室（如果是在魁北克，请联系魁北克本地社区服务中心）。

这里是一些您可以信任的网站，可供查找有关免疫的信息：

- 加拿大公共保健机构
  www.publicheath.gc.ca/immunization
- 加拿大儿科学会
  www.caringforkids.cps.ca
- 加拿大免疫意识与促进同盟
  www.immunize.ca

要了解有关如何对付流感的最新信息，请访问：
www.fightflu.ca

8

您宝宝接受免疫的快速核对清单

这可以确保您的宝宝及时接受所有免疫：

- ☐ 预约。第一次免疫从2个月大的时候开始。
- ☐ 带上您宝宝的免疫纪录。 您将需要宝宝的免疫纪录，这在您第一次约见的时候会给您。
- ☐ 预约下一次。在您离开医生办公室或者公共卫生办公室（如果是在魁北克，则是魁北克本地社区服务中心）之前，就订好宝宝下一次免疫的日期。
- ☐ 把下一次约见标注在日历上。一回到家就这样做，以免忘记。
- ☐ 保持宝宝免疫纪录的安全。把它放在一个安全的地方，这样就可以在需要的时候找到。

请记住，免疫是保护您宝宝健康的最安全方式。

注

www.publichealth.gc.ca/immunization