



免疫接種 父母指引

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



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

透過在公共衛生領域的領導工作、合作、創新和行動，促進和保護加拿大人民的健康。

—加拿大公共衛生局

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.

欲得到進一步資訊，請聯絡：
Public Health Agency of Canada
Address Locator 0900C2
Ottawa, ON K1A 0K9
電話：613-957-2991
免費電話：1-866-225-0709
傳真：613-941-5366
電傳打字機：1-800-465-7735
電郵：hc.publications-publications.sc@canada.ca

本小冊子可以依請求做成其它格式提供。

© 2020

女王陛下之加拿大，由衛生部長代表

出版日期：2020 年一月

本小冊子只可以為個人和內部使用目的複製，無需徵得同意，但要說明來源。

印刷目錄：Cat.: HP40-38/2018Ch1
ISBN: 978-0-660-33083-9

PDF目錄：Cat.: HP40-38/2018Ch1-PDF
ISBN: 978-0-660-33082-2

出版：190415





接種疫苗是保護孩子健康的最好方法

父母有保障孩子身體健康的責任，這包括讓孩子避免染上那些可以用疫苗預防的疾病。請瞭解疫苗接種以及為什麼它對孩子的健康非常重要。

父母親都知道飲食和作息規律對保持孩子健康的重要性。兒童時期接種疫苗對孩子的健康是同樣重要的。給孩子接種疫苗是使他們避免染上很多嚴重並有潛在生命危險疾病的最好方法。透過按時和按進度安排給孩子接種疫苗，您可以幫助保護孩子。

什麼是疫苗？

疫苗是用微量的死細菌或弱化的細菌做成的。它幫助免疫系統學習如何保護自己和抵抗疾病。疫苗是安全和有效的方法，能避免孩子患上真的嚴重疾病。



您知道嗎？

接種疫苗也可以叫免疫接種、打疫苗、注射疫苗或打針。這些說法說的是同一件事。

什麼是免疫系統？

免疫系統是身體內的一個特別網絡，它幫助您的身體抵禦那些會引起疾病的細菌、病毒等微生物。通過一個叫做免疫反應的過程（由一系列步驟組成），免疫系統學會如何識別病菌，並在孩子將來接觸到這些病菌時自動進行抵抗。

您的孩子每天在家裡、幼稚園和商店接觸到成千上萬種細菌。甚至兄弟姐妹間的甜蜜親吻都可能充滿了細菌。這些細菌的大多數是無害菌，孩子的免疫系統可以輕鬆應對。但有些細菌卻能使孩子嚴重不適。

由於接種疫苗，您孩子的免疫系統學會了如何認出有害菌。疫苗幫助您的孩子發展必要的防禦能力，保持身體健康！

疫苗如何起作用？

疫苗中的死細菌或弱化細菌幫助孩子的免疫系統準備好兩個重要工具：抗體和免疫記憶。將來如果孩子接觸到這些細菌，這兩個工具會一起幫助孩子的身體認出這些細菌並將它們擊退。

大多數孩子在接種疫苗以後便得到完全保護，也就是說他們永遠不會患上疫苗可預防的嚴重疾病。

在少數情況下，做了免疫接種的孩子仍可能得病。這是因為他們只從疫苗得到了部分保護。這種情況在那些因健康問題影響了免疫系統的孩子中較為常見。如果他們接觸到某種疾病，可能會出現比較輕的症狀，但不會有嚴重併發症發生。

就像是……汽車安全帶不能 100% 有效保護生命一樣，但會大大降低受傷的概率。





您知道嗎？

免疫接種一詞來源於免疫這個詞 - 意思是免於疾病。

疫苗是如何接種的？

大多數疫苗是通過在孩子的臂膀或大腿上注射（打針）接種的。有些疫苗可以通過口服或噴入鼻孔的辦法接種。

您的孩子一次可以接種一種以上疫苗，這是沒問題的。有些疫苗注射一針可以預防幾種疾病，而其他疫苗每次只注射一種。

如果我的孩子不能接種疫苗怎麼辦？

有些孩子由於有過敏反應或其它健康狀況的原因不能接種某些疫苗。因為不能接種，本來可以通過疫苗避免的某些疾病，他們卻有患上這些疾病的可能性。

通過鼓勵您孩子周圍的孩子及時按計劃進度接種疫苗，您可以幫助保護孩子。有些病對成年人好像並不嚴重，但對發育中的小孩子卻非常厲害。



您知道嗎？

您的孩子與您一樣，在出門旅行前應該打免疫針。孩子可能需要非常規接種，或者說要比一般接種更早進行。

常規免疫接種可以預防的疾病

給孩子接種疫苗能使孩子避免很多疫苗可預防的疾病。

幾乎所有這些疾病可以輕易在人群之間傳播，主要傳播途徑是咳嗽和打噴嚏。這些病可能會很嚴重，甚至引起嚴重併發症或死亡。及時給孩子接種疫苗會使孩子得到必要的保護，保持身體健康。

疾病	可能出現的症狀	可能出現的併發症
白喉 Diphtheria / Diphtérie	<ul style="list-style-type: none"> › 發燒及發冷 › 嚴重喉嚨痛，以及咽喉和鼻出現厚的分泌液 › 吞食和呼吸有困難 	<ul style="list-style-type: none"> › 呼吸和心臟問題 › 癱瘓 › 死亡
百日咳 Pertussis (Whooping cough) / Coqueluche	<ul style="list-style-type: none"> › 開始時像輕微的感冒症狀 › 一陣陣劇烈咳嗽，可能持續幾個月 › 咳嗽時會哽噎或嘔吐 › 吃飯、喝水，及呼吸困難 <p>成人也許不會出現症狀，但可以影響嬰孩</p>	<ul style="list-style-type: none"> › 肺炎 › 抽搐 › 腦損傷 › 死亡
破傷風 Tetanus / Tétanos	<ul style="list-style-type: none"> › 痛楚的肌肉抽搐（由頸項及面部開始） › 頭痛及發燒 › 有困難吞食 › 痙攣（全身猛烈搖動） 	<ul style="list-style-type: none"> › 肺炎 › 骨折（由肌肉抽搐造成） › 神經系統或腦部受損 › 死亡

疾病	可能出現的症狀	可能出現的併發症
脊髓灰質炎（小兒麻痺症） Polio	<ul style="list-style-type: none"> › 發燒及疲倦 › 作嘔及嘔吐 › 肌肉疼痛或疲弱 	<ul style="list-style-type: none"> › 嚴重呼吸問題 › 手臂和腿癱瘓 › 死亡
乙型流感嗜血桿菌感染 <i>Haemophilus influenzae</i> type b infections / Infections à <i>Haemophilus influenzae</i> de type b	<ul style="list-style-type: none"> › 耳痛及鼻塞 › 頭痛及發燒 › 咳出厚的分泌液 › 呼吸有困難 › 頸項及背部僵硬 	<ul style="list-style-type: none"> › 肺炎 › 永久聽覺損失 › 腦部受損 › 要截肢 › 死亡
麻疹 Measles / Rougeole	<ul style="list-style-type: none"> › 發燒 › 咳嗽及流鼻水 › 眼睛發紅 › 想睡及易怒 › 出紅疹及口有白點 	<ul style="list-style-type: none"> › 耳朵受感染 › 肺炎 › 痙攣 › 腦部受損 › 死亡
腮腺炎 Mumps / Oreillons	<ul style="list-style-type: none"> › 發燒及疲倦 › 頭痛或耳痛 › 兩頰或頸部發腫 	<ul style="list-style-type: none"> › 腦膜炎（腦內層和脊髓感染） › 耳聾 › 不育
風疹 Rubella / Rubéole	<ul style="list-style-type: none"> › 皮疹 › 眼睛疼痛、發紅 › 輕微發燒 › 作嘔 › 腺體腫大 	<ul style="list-style-type: none"> › 內出血 › 腦部受損 › 流產或胎死（母親懷孕期間受感染） › 造成嬰兒畸形或流產（如果母親在懷孕期間受感染）

疾病	可能出現的症狀	可能出現的併發症
水痘 Varicella (Chickenpox) / Varicelle	<ul style="list-style-type: none"> › 輕微發燒 › 頭痛及流鼻水 › 疲倦及整體不舒服 › 痕癢的疹子變成水泡，再結成痂 	<ul style="list-style-type: none"> › 肺炎 › 骨骼及關節感染 › 腦部受損 › 嬰兒畸形（如果母親在懷孕期間感染水痘） › 死亡（很少情況發生）
腦膜炎雙球菌感染 Meningococcal infection / Infection méningococcique	<ul style="list-style-type: none"> › 突然發燒 › 嚴重頭痛 › 作嘔及嘔吐 › 頸項僵硬 › 皮膚出現紅點或針一樣大小的痕跡 	<ul style="list-style-type: none"> › 腦膜炎（腦內層和脊髓受感染） › 腦部受損 › 敗血病（血液受感染） › 手或腳截肢 › 休克/死亡
肺炎球菌感染 Pneumococcal infection / Infection pneumococcique	<ul style="list-style-type: none"> › 耳痛及鼻塞 › 咳嗽及呼吸有困難 › 發燒 › 頭痛 › 頸項僵硬 › 失去食慾及嘔吐 	<ul style="list-style-type: none"> › 耳聾 › 腦部受損 › 肺炎 › 敗血病（血液受感染） › 腦膜炎（腦內層和脊髓受感染） › 死亡



疾病	可能出現的症狀	可能出現的併發症
流感 Influenza / Grippe	<ul style="list-style-type: none">› 發燒及疲倦› 咳嗽› 肌肉疼痛及頭痛› 喉嚨痛› 作嘔、嘔吐及腹瀉（主要出現在兒童身上）	<ul style="list-style-type: none">› 耳朵及/或鼻竇感染› 支氣管炎（氣道炎症）› 肺炎› 死亡
輪狀病毒 Rotavirus	<ul style="list-style-type: none">› 發燒› 嘔吐› 嚴重水狀腹瀉	<ul style="list-style-type: none">› 嚴重脫水› 死亡
乙型肝炎 Hepatitis B / Hépatite B	<ul style="list-style-type: none">› 發燒及疲倦› 腹部疼痛› 作嘔、嘔吐及腹瀉› 黃疸病（眼球及皮膚發黃） / 深色尿液	<ul style="list-style-type: none">› 肝硬化› 肝癌› 死亡

當您的孩子日漸長大，我們也是建議為他們接種其他疫苗，例如能防染多類人類乳頭狀瘤病毒的。請與您的醫療服務提供者商量，孩子還需要哪種疫苗去得到全面保護。

瞭解上述疾病的更多資訊和其它疫苗可預防疾病資訊，請瀏覽：Canada.ca/vaccines。



如果這些病很少發生，為什麼要給孩子接種疫苗？

曾經在加拿大很常見的兒童疾病由於疫苗的使用現在已經很少見了。但它們依然存在。如果沒有接種疫苗，一個人得了麻疹便會迅速傳播。即使受感染者已離開一個房間一個小時，其他人仍可在該房間內受感染，因此很難講誰是帶菌者，也很難講您的孩子是否接觸到了病菌。

很多疫苗可預防的疾病都是我們沒有方法治療或治癒的。在某些情況下，兒童會死於這些病的併發症。

最好的預防就是接種疫苗。

为了更好的解釋接種疫苗的重要性，這裡有一個比喻：「這就像我們從一個有小漏洞的船裡往外舀水；船裡充滿了水（充滿疾病）。我們一直在努力往外舀（接種疫苗），現在船裡的水接近乾了。如果我們停止舀水（停止接種疫苗），水會繼續漏進來，因為船上的漏洞還在（傳染性疾病依然存在）」





疫苗是安全的

疫苗是安全的，並在孩子一生中給他們帶來重要益處。

很多有小孩子的父母沒有見過本指引中提到的疫苗可預防疾病，所以他們可能不知道這些病有多麼嚴重。因此，父母可能更擔心的是疫苗的副作用，而非疫苗所能預防的疾病。

疫苗是如何受批准的？

疫苗需要經過多年的研製、測試及反覆測試，才可在加拿大使用。有幾個系統負責監督疫苗的研製、使用 and 安全性。每種疫苗都必須獲得證明是安全和有效，才可被施用。醫療服務提供者會向當地公共衛生當局報告疫苗反應，以保證異常或非預期的反應可以得到迅速應對。

請到網站 Canada.ca/vaccines 看我們的疫苗安全短片





疫苗與真的得病相比要更安全嗎？

是的。您孩子的天然免疫系統對付疫苗中已死或弱化的細菌完全沒有問題。接種疫苗後孩子可能有輕度發燒或臂膀疼痛，但這些副作用只持續幾天，也不會影響日常活動。

然而，如果沒有接種疫苗的孩子染上了真的疾病，結果可能很嚴重，甚至有生命危險。這是因為活細菌繁殖很快，孩子的免疫系統還沒做好自我保護的準備。





你知道嗎？

接種疫苗每年在全球避免了二百萬至三百萬人死亡。接種疫苗安全、簡單及有效！

您的孩子需要按時接種疫苗

孩子從一開始就按時接種疫苗，這樣做的效果是最好的。在加拿大，常規疫苗是免費的，但每個省份或地區的進度安排可能不盡相同。

請記住查看您自己的疫苗接種是否跟上了進度安排。疫苗接種是一生的過程。

為什麼孩子這麼小我就要給他打疫苗？

疫苗接種安排的設計是為了在孩子接觸到疫苗可預防疾病之前保護孩子。孩子在生命初始就開始做免疫接種是因為這個時期的孩子容易受疾病感染，而且後果可能會很嚴重。

但如果按時接種疫苗，您的孩子就及早擁有了最好的保護。

我的孩子應該什麼時候開始接種疫苗？

為了得到全面保護，您的孩子需要在幾個不同階段接種疫苗。有些疫苗需要打不止一次，才能建立起孩子的免疫系統。

免疫接種的進度安排會按照您所在的省份或地區而有所不同。這意味著同一種疫苗有些省份或地區會在不同年齡接種。但請不用擔心，您的醫療服務提供者會給您一份免疫接種進度安排，這個進度安排會告訴您在什麼年齡打哪種疫苗。另一個方法去查看孩子的接種進度安排是瀏覽 Canada.ca/vaccines 查看各個省份或地區的進度安排。

這裡是一個一般接種安排的例子。為了得到完全保護，您的孩子將在出生時或在兩個月時打疫苗，然後在四個月和六個月時，12個月到18個月之間，和四歲到六歲之間再打。學齡兒童還需要接種其它的疫苗。





我的孩子可以一次接種一種以上的疫苗嗎？

可以。有些疫苗會幾種一起接種，這樣孩子就可以抵禦幾種疾病。孩子的免疫系統是奇妙的，它可以一次接受一種以上疫苗，既安全又有效。

您的醫療服務提供者會讓您知道孩子需要打哪種疫苗。

我在哪裡給孩子打疫苗？

與您的醫療服務提供者聯繫，詢問您應該在哪裡接種疫苗。您可以上網查找最近的公共衛生辦公室（魁北克省叫CLSC）。





如果我們錯過了一次疫苗接種怎麼辦？

帶小孩子可能會非常忙。可能您不能每次都按時預約打疫苗。但儘早補上很重要。

您應該儘快與您的醫療服務提供者預約。他們可以幫助您查看您的孩子接種過了哪些疫苗，還需要哪些。

如果我們搬家了怎麼辦？

如果您搬到另一個省份或地區，您孩子的疫苗接種時間安排可能會有變化。

搬家以後，請與您新的醫療服務提供者聯繫，詢問需要打哪些疫苗。

去看醫生時，不要忘記帶上您孩子的免疫記錄本。





您的孩子依靠您得到免疫保護

按時帶孩子去接種疫苗是父母的最重要工作之一。您給孩子接種疫苗時，實際上是在保護孩子一生遠離某些嚴重疾病。

保存孩子的免疫接種記錄為什麼很重要？

有些場所可能會要求出示免疫接種證明。在加拿大的一些地區，小孩子上學或進幼稚園時需要跟上疫苗接種表上的接種進度。這樣做是為了防止嚴重疾病在這些場所中傳播。

另外，如果您需要帶孩子去另外一家醫療服務提供機構看醫生或到國外旅行，有孩子的免疫記錄會很有幫助。

我怎樣跟上孩子的免疫接種進度？

您帶孩子第一次看門診時，會得到一個免疫記錄卡或記錄本，上面有推薦的接種時間安排。如果您的醫療服務提供者忘了，請您跟他們要一份。每一次看醫生時都應該帶上這個記錄本或記錄卡。這樣每次孩子接種疫苗時，醫生可以更新上面的記錄。

本指引背面的備忘清單可能對您很有用，另外請下載免費的應用軟體 **CANImmunize**，幫助您跟上全家的免疫接種進度。

您要外出旅行嗎？

到其它國家旅行時，您和家人可能會接觸到某些疫苗可預防疾病。其中一些疾病可能是加拿大的常規免疫接種計畫沒有涵蓋的。在旅行前至少六週向醫療服務提供者查詢，或去看旅行衛生門診是重要的。根據您的年齡、要去的國家以及計畫要參加的活動，醫療服務提供者可能會建議接種某些疫苗。

請瀏覽 Canada.ca/travel，取得旅遊建議及資料。



我的孩子感冒了或發燒了 怎麼辦？

如果在應該接種疫苗的時間您的孩子病了或發燒，請與您的醫療服務提供者聯繫。他們可以確定當時是否可以接種疫苗或者是否應該等孩子好了以後再進行更好。

孩子第一次接種疫苗時該做什麼？

您可以幫助孩子有個好的疫苗接種經歷。如果孩子理解接種疫苗時將做什麼，那麼接種疫苗的過程對家長對孩子都會比較容易。

接種之前

您前往醫療服務提供單位或公共衛生處 (在魁北克省是CLSC) 時，別忘了帶上孩子的疫苗接種記錄。如果您沒有疫苗接種記錄，請向醫生要一個。



在接種疫苗時

您的醫療服務提供者可能會問您幾個有關孩子健康的問題，例如，孩子是否有過敏或有健康問題。

在疫苗注射時，您可以做以下的事去幫助孩子放鬆。

- ▶ **放鬆心情。**您的孩子會對您的情緒做出反應。當家長情緒放鬆，態度積極時，您的孩子也會比較高興。
- ▶ **抱著孩子。**打針時抱緊孩子並跟他說話。研究發現，打針時抱著孩子，孩子哭得會比較少。
- ▶ **哺乳。**如果您是母乳餵養，在打針前、打針過程中和之後給孩子餵奶。這樣可以安撫孩子。
- ▶ **分散孩子注意力。**您的輕柔、親切說話聲和撫摸可以使孩子安靜和感到舒服。孩子喜歡的玩具、聽故事和輕聲唱歌也有這樣的效果。

接種完疫苗後

接種完疫苗後多數孩子沒有什麼不適。您的孩子可能沒有任何反應。在某些情況下，您的孩子可能：

- › 愛哭鬧，不滿；
- › 比平時易睏；
- › 發低燒；或
- › 針眼處疼痛、發腫或有一塊紅斑。

這些反應是正常的，通常會持續12到24小時之間。您可以給孩子服些藥來止痛或退燒。請詢問醫生用什麼藥最好。

離開診所之前

為孩子預約下一次接種疫苗時間。

在孩子打完防疫針後，您會被要求在診所等15到20分鐘。這樣做是因為同任何藥物一樣，存在極其微小的嚴重過敏的可能性（過敏反應）。

嚴重過敏會有以下反應：

- › 呼吸困難（喘息）；
- › 面部腫脹；及/或
- › 皮膚出現斑點（蕁麻疹）。

如果您看到這些症狀，請馬上告訴醫療服務提供者。他們知道如何消除過敏反應。



什麼時候給醫療服務提供者打電話

疫苗嚴重過敏的情況很少見。如果您的孩子接種疫苗之後有不尋常症狀，請給您的醫療服務提供者或公共衛生處 (魁北克省是CLSC) 打電話。

不尋常症狀包括：

- › 發燒 40°C (104°F) 以上；
- › 哭鬧超過 24 小時；
- › 針眼處的腫塊加大；及/或
- › 異常想睡。

您最瞭解自己的孩子。打了預防針後，如果您注意到任何不正常情況，請向您的醫療服務提供者查詢。





在哪裡找到更多資訊

從可靠來源獲取有關免疫接種的真實資訊很重要。請與可信賴的醫療服務提供單位諮詢孩子的免疫接種問題，醫療服務提供者可以是您的醫生、護士或藥劑師。

以下是幾個您可以信任的網站，可以上網得到有關免疫接種的資訊：

加拿大公共衛生局

Canada.ca/vaccines

加拿大兒科協會

caringforkids.cps.ca

加拿大免疫接種

immunize.ca

加拿大婦產科學會

sogc.org
hpvinfo.ca

以下
是一些
有用的免費
資源：
[@Canada.ca/
vaccines](https://Canada.ca/vaccines)

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

您孩子的接種備忘清單

- 預約接種時間。第一次免疫接種可能從出生時開始，否則也肯定是在兩個月大之前。您的醫療服務提供者將給您一本兒童免疫接種記錄。
- 帶上孩子的免疫接種記錄。在第一次打預防針時您會得到這個記錄本。
- 預約下一次免疫接種時間。從醫療服務提供者那裡離開之前，預約下一次的免疫接種時間。
- 在手機或家庭日曆上記下預約的下一次時間。要儘早記下來以免忘掉。

把孩子的免疫接種記錄本放在一個保險的地方，以便需要時能馬上找到。

請記住，免疫接種是孩子的常規保健項目。
按照計畫進度做免疫接種對保護孩子的健康非常重要。







canada.ca/vaccines

canada.ca/vaccins

