

家长疫苗接种须知

2026

NJHealth
New Jersey Department of Health



常见问题解答：为您的孩子接种疫苗

为什么仍有必要接种疫苗？

麻疹、百日咳和水痘等疾病并未消失。儿童如果不接种疫苗，会更容易生病，并且病情也可能会更严重。当接种人数减少，这些疾病可能会迅速传播，从而影响许多家庭。

疫苗安全吗？

接种前，疫苗会经过严格测试，并持续接受安全性检查。大多数副作用都很轻微，比如手臂酸痛或低烧，而且很快就会消失。副作用严重的情况极为罕见，疫苗预防的疾病也更加危险。

我可以为孩子分开接种或跳过接种吗？

美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics, AAP) 的疫苗接种时间表旨在确保能在正确的时间保护好孩子。如果延迟或分开接种，您的孩子可能会在关键时刻无法得到保护，他们可能会生病，或将疾病传染给他人。

儿童疫苗 (Vaccines for Children) 计划

AAP 建议疫苗接种时间表

如需了解更多关于疫苗的信息，请访问 nj.gov/health/vaccines

外部网站链接仅供信息参考。新泽西州卫生部 *(New Jersey Department of Health, NJDOH)* 不为第三方网站上的内容、准确性或观点背书，也不对此承担任何责任。

2026 年 5 月

NJHealth
New Jersey Department of Health

疫苗中的成分是否安全?

是。疫苗中各成分的用量都非常小，并且安全。每种成分都有自己的作用，比如帮助身体构建保护能力或保持疫苗稳定。各成分经过严格测试。安全始终是重中之重，使用的量远低于任何可能造成伤害的量。

服用维生素、锻炼和健康饮食是否能替代疫苗接种?

否。健康的习惯很重要，但并不能替代疫苗。健康饮食和保持活跃有助于确保孩子健康，但疫苗才是教会身体如何对抗特定疾病的关键。为了获得最佳保护，您需要两手抓。

如果我负担不起给孩子接种疫苗的费用怎么办?

儿童疫苗 (Vaccines for Children, VFC) 计划是一项联邦资助的计划，旨在免费为家庭无力承担疫苗费用的儿童接种疫苗。如需了解更多关于 VFC 的信息，请访问 nj.gov/health/vaccines/programs/vfc. 或扫描下方的二维码。



儿童疫苗 (VFC) 计划

AAP 建议疫苗接种时间表

如需了解更多关于疫苗的信息，请访问 nj.gov/health/vaccines

外部网站链接仅供信息参考。新泽西州卫生部 *(New Jersey Department of Health, NJDOH)* 不为第三方网站上的内容、准确性或观点背书，也不对此承担任何责任。

2026 年 5 月

NJHealth
New Jersey Department of Health

如何为孩子减轻接种疫苗时的压力



用孩子最喜欢的玩具、书籍或毯子安慰他们。

通过拥抱孩子、唱歌或轻声说话来分散他们的注意力。

保持微笑，让孩子知道一切都没事。

对于年龄较大的孩子，在接种时和他们一起深呼吸，帮助他们缓解恐惧和不适。

提醒他们，接种疫苗是为了保持健康。

孩子害怕或哭泣时不要责备他们，而是给予安慰和支持。

如需及时了解孩子的疫苗接种计划，请扫描下方二维码。

如需了解有关疫苗的更多信息，请访问 nj.gov/health/vaccines

外部网站链接仅供参考。新泽西州卫生部 *(New Jersey Department of Health, NJDOH)* 不认可第三方网站的内容、准确性或观点，也不对其承担任何责任。

2026 年 5 月

NJHealth
New Jersey Department of Health



疫苗信息：我们可以在哪里找到真相？

1 核实信息来源

- 使用值得信赖的卫生机构，例如美国儿科学会（American Academy of Pediatrics）或免疫行动联盟（Immunization Action Coalition）。
- 确认作者是医学专家，而不是网红或名人。

2 核实信息内容

- 确保信息是最新的。
- 查看内容是否写得清晰、专业（没有很多错误）。
- 寻找数据，而不仅仅是观点。
- 查看其他可信来源是否也有相同的说法。
- 警惕只表达单方面观点或声称有"神奇疗法"的信息。
- 对宣扬阴谋论的信息保持怀疑（例如：声称医生或政府在隐瞒"真相"）。
- 留意那些使用耸人听闻或夸张词语来吸引您注意的信息（例如 "toxic" 或 "dangerous"）。

3 提出问题

- 如果您对信息有疑问，请不要分享。
- 如果您不确定信息是否准确，请咨询您的医疗保健提供者。

4 疫苗信息资源

- aap.org
- voicesforvaccines.org/resources
- vaccineinformation.org

提供这些外部网站链接仅供参考。新泽西州卫生部 *(New Jersey Department of Health, NJDOH)* 不认可第三方网站的内容、准确性或观点，也不对其承担任何责任。

2026 年 5 月



NJHealth
New Jersey Department of Health

温馨提示
按时接种疫苗

- 安排好儿童定期健康检查的时间，预约儿童疫苗接种时请遵循建议的疫苗接种时间表。[1]
- 注册 新泽西州免疫接种信息服务处（New Jersey Immunization Information Service, NJIIS），追踪孩子的疫苗接种。[2]
- 关于儿童疫苗接种费用支付问题，您或您认识的人需要帮助，请访问 面向儿童的疫苗计划（Vaccines for Children Program, VFC）网站，查看您是否符合参加该计划的资格。[3]
- 为防止孩子因疫苗问题无法上学、进入幼儿园或学前班，请提前阅读您所在学校和州政府的疫苗接种指引。[4]
- 为了给孩子树立好榜样，您和其他成年家庭成员也应积极接种疫苗。

1. AAP 免疫接种计划表
2. njiis.nj.gov/docs/NJIIS_Your_Best_Shot
3. nj.gov/health/vaccines/programs/vfc
4. nj.gov/health/cd/imm_requirements

外部网站链接仅供参考。新泽西州卫生部（*NJDOH*）对第三方网站中的内容及其准确性或观点，不予认可或承担责任。

2026年5月



NJHealth
New Jersey Department of Health

按时接种疫苗

按时为孩子接种疫苗，确保孩子健康成长。

尽早保护，预防疾病

提前接种疫苗，防止孩子感染危险疾病。如果等到开学后才开始接种，可能无法留出足够的疫苗生效时间。

及时入学和参加活动

准时为孩子接种疫苗，在新学年入学，不影响参加体育活动或团体活动。

避免疾病导致的并发症

有些疾病可能出现严重并发症（例如脑膜炎可能导致听力受损，COVID-19可能导致呼吸困难）。接种疫苗有助于预防疾病，防止疾病对身体产生长久影响。

防止疾病传播

接种疫苗有助于防止疾病传播，保护身边的亲朋好友和其他社区成员，尤其是无法接种疫苗的婴幼儿或高风险人群。

时刻保护

疫苗的接种时间表已进行精心安排，确保在恰当的时间提供充分保护。有些疫苗需要多次接种，才能最大限度保护孩子。

接种疫苗，
保护儿童



NJHealth
New Jersey Department of Health

接种地点：

- 您的医疗服务提供者
- 地方卫生部门
- 联邦合格健康中心

如需查看您是否符合儿童疫苗项目 (Vaccines for Children program) 的资格，请访问：

nj.gov/health/vaccines/programs/vfc

2026 年 5 月