VACINAS ME PROTEGEM!

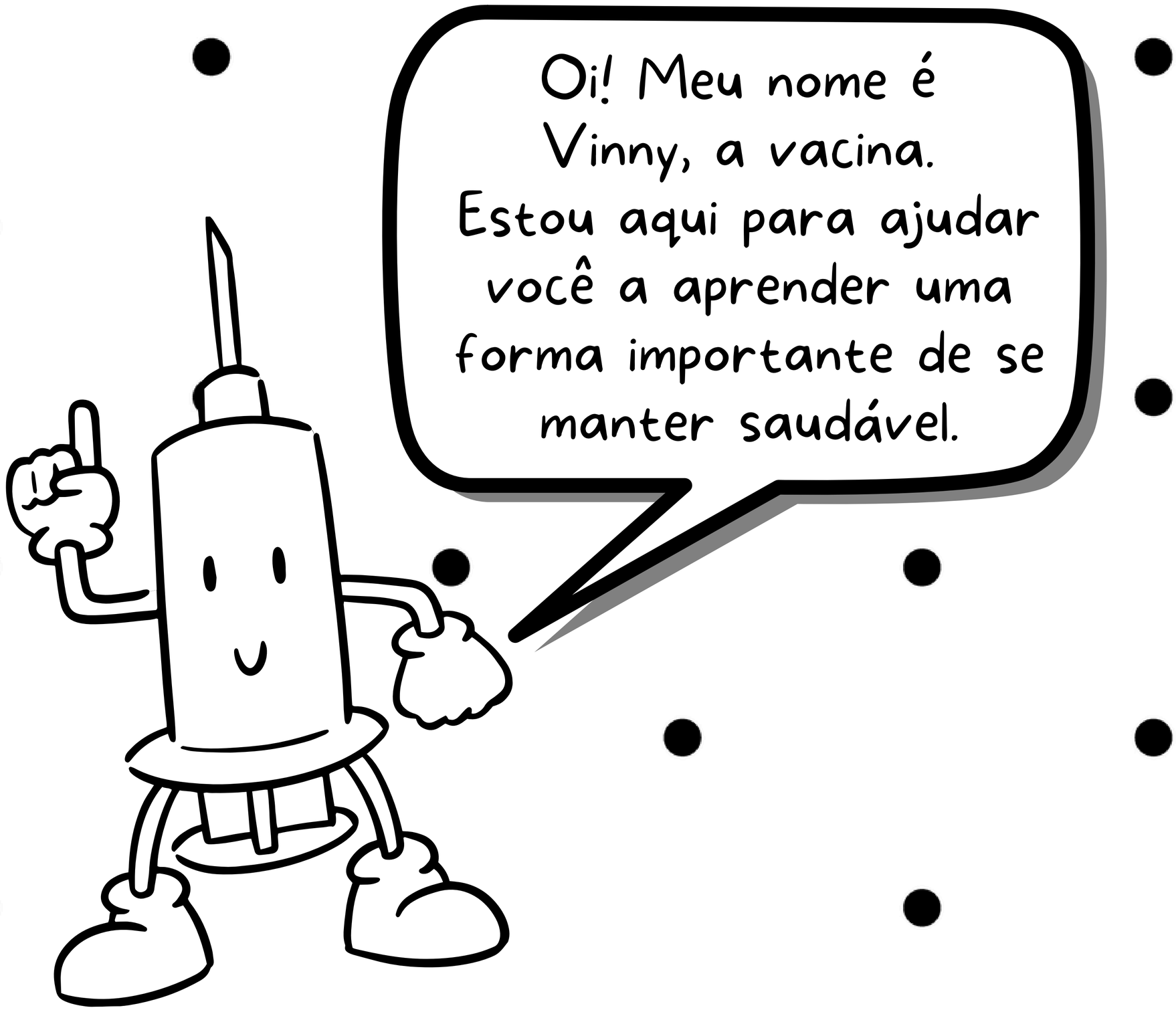
LIVRO DE ATIVIDADES



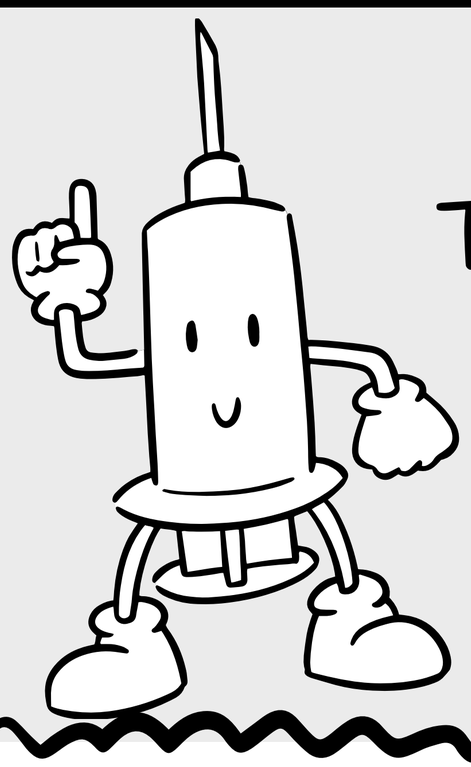
NJHealth
New Jersey Department of Health

Este livro de atividades pertence a:

_____

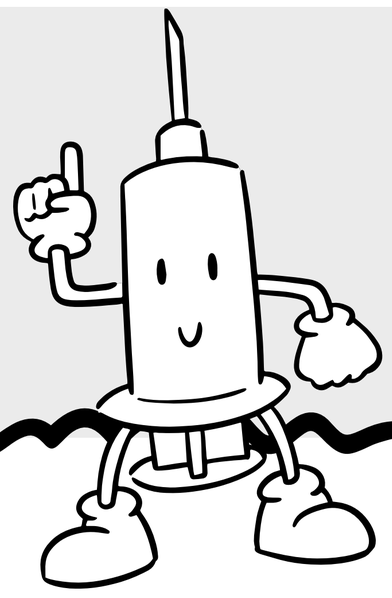






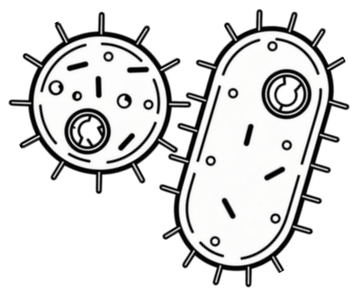
Você já ficou doente e se sentiu cansado?
Teve febre, dor de barriga ou nariz escorrendo?
Ficar doente NÃO É NADA DIVERTIDO!

As pessoas podem adoecer quando germes
entram em seus corpos.

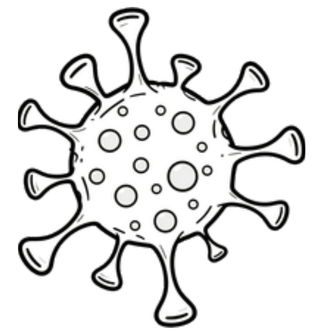


Germes são pequenos demais para serem vistos com seus olhos e incluem bactérias e vírus. Apesar de serem tão pequenos, eles ainda podem te deixar muito doente.

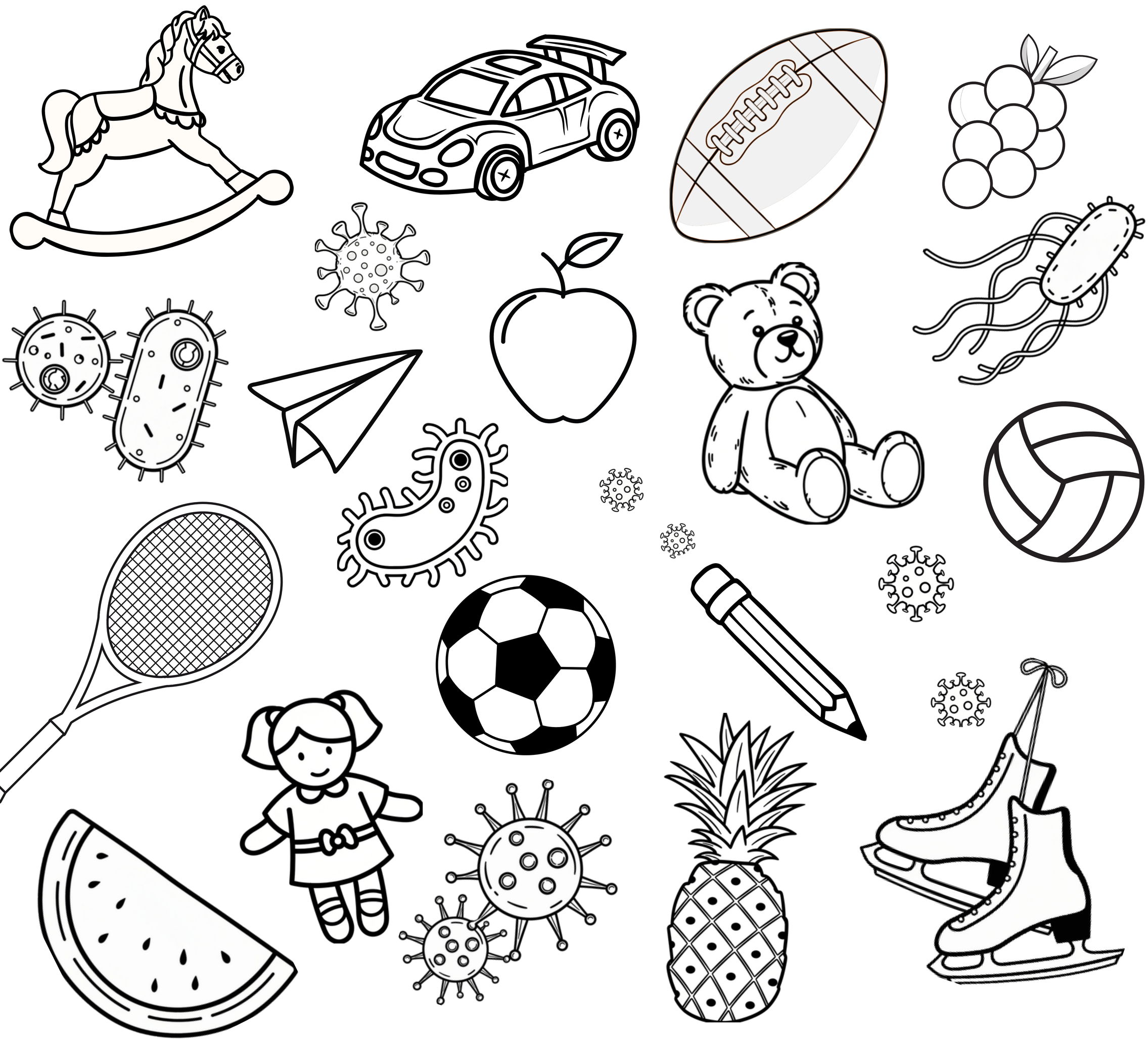
Bactérias



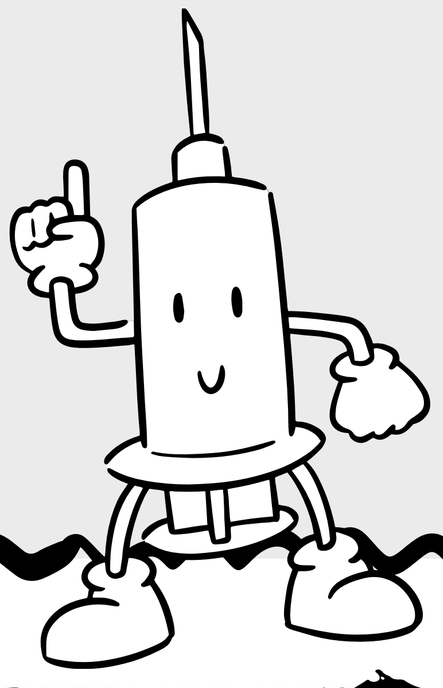
Vírus

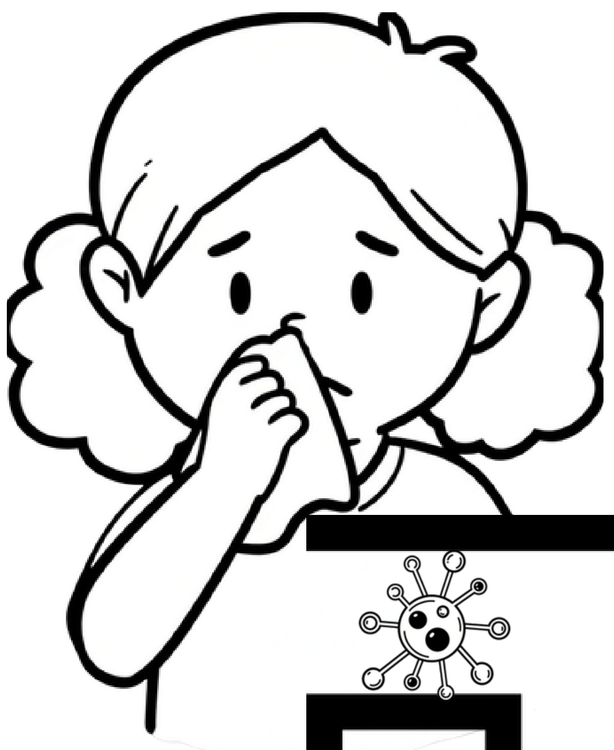


ATIVIDADE: circule todas as imagens de bactérias e vírus abaixo.



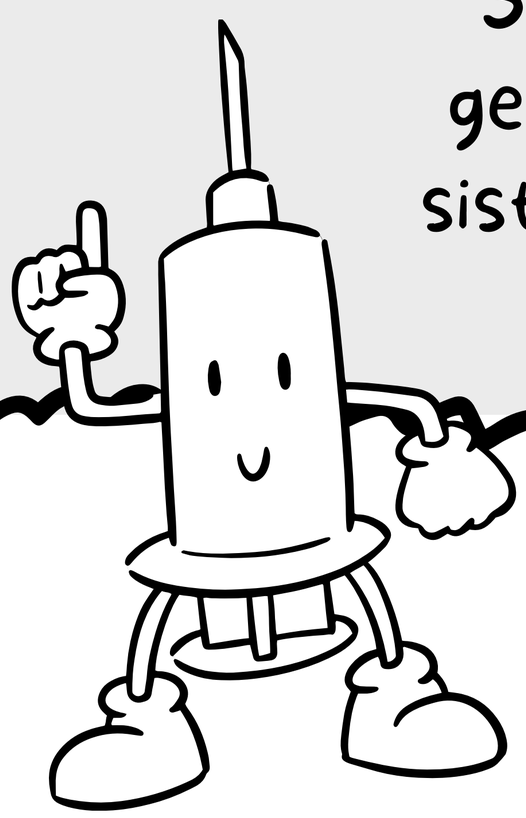
Germes podem ser transmitidos de pessoa para pessoa pelo ar, em espirros e tosses. Eles causam doenças que você talvez já tenha ouvido falar, como resfriado, gripe, vírus estomacais e até catapora.





ATIVIDADE: siga o caminho do germe pelo labirinto entre os dois amigos na imagem abaixo.



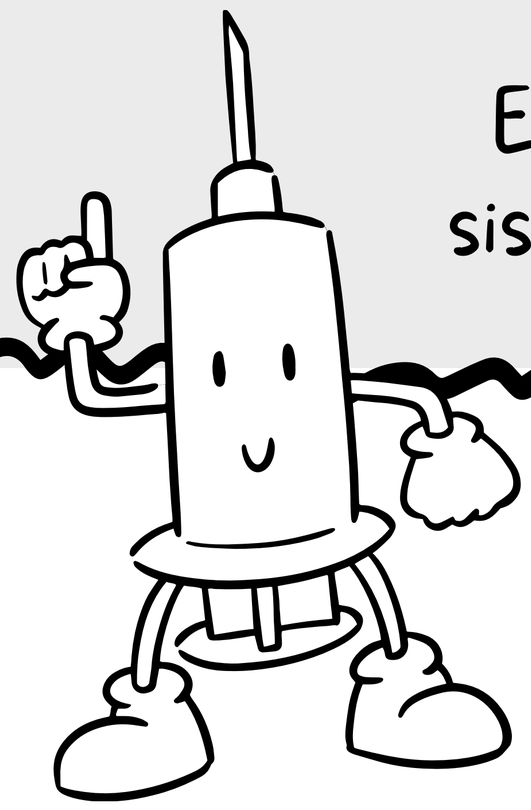


Seu corpo trabalha para proteger você desses germes, como um super-herói! Os corpos têm um sistema imunológico incrível para combater germes e proteger você para que não fique doente.

ATIVIDADE: desenhe a roupa usada pelo seu super-herói favorito!

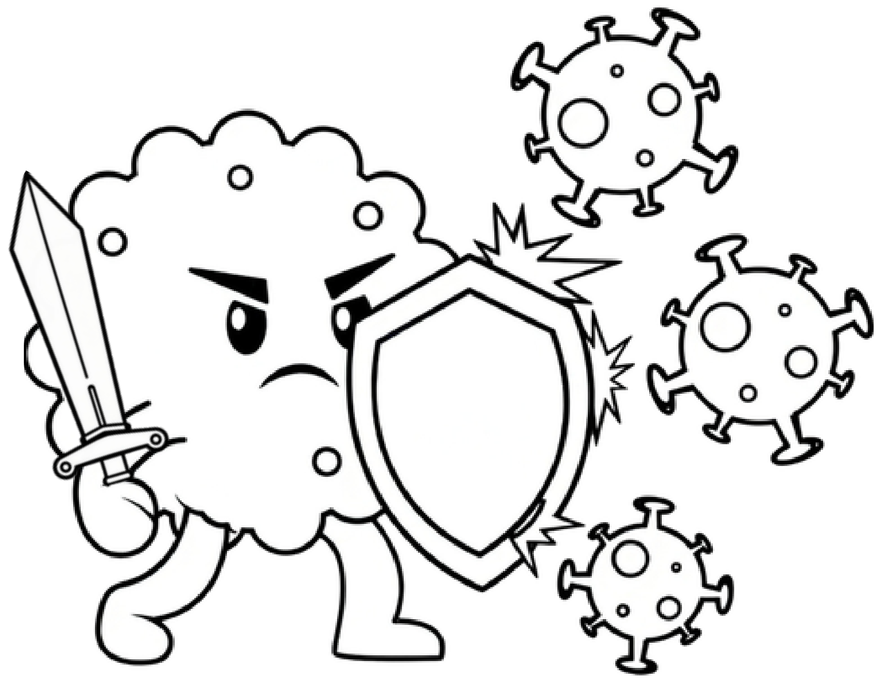
Sistema imunológico

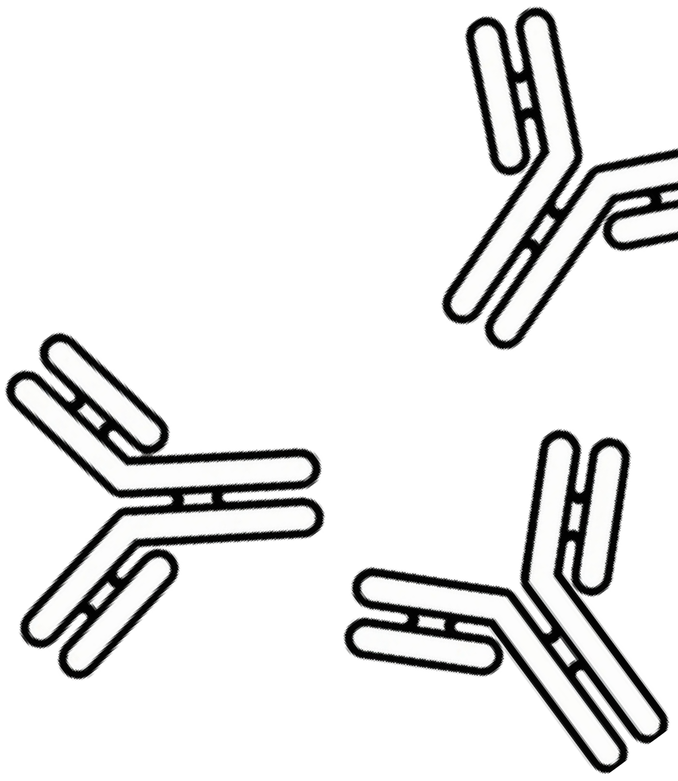




Então aposto que você quer saber como seu sistema imunológico funciona. Deixe-me explicar!

Quando um germe entra no seu corpo, seu sistema imunológico o encontra, sabe que não deveria estar lá e então o captura junto com células chamadas glóbulos brancos.

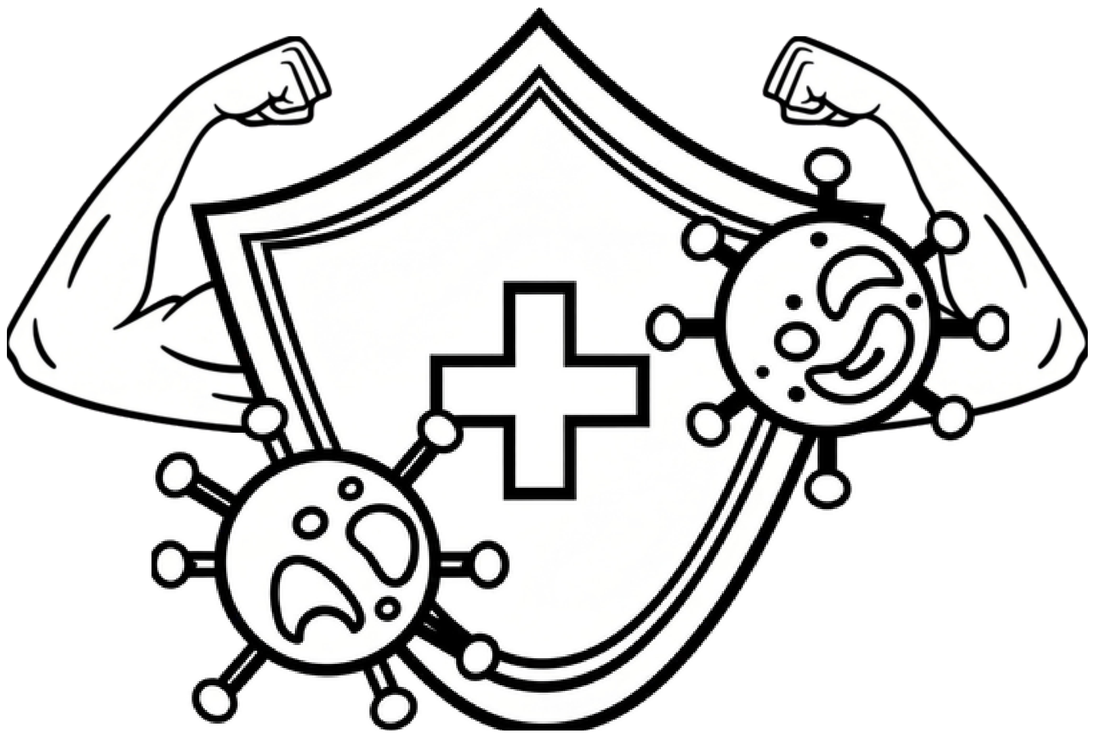




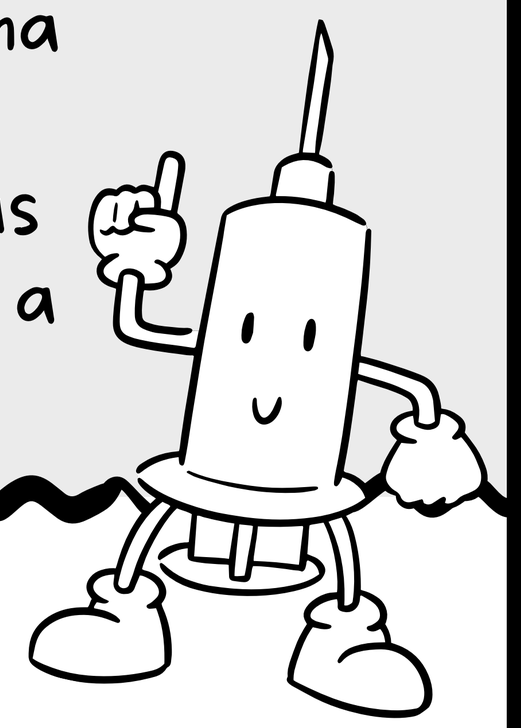
Esses glóbulos brancos ajudam o corpo a produzir defensores especializados chamados anticorpos.

Os anticorpos são assim!

Os anticorpos procuram e destroem germes perigosos. Isso ajuda a manter você saudável.

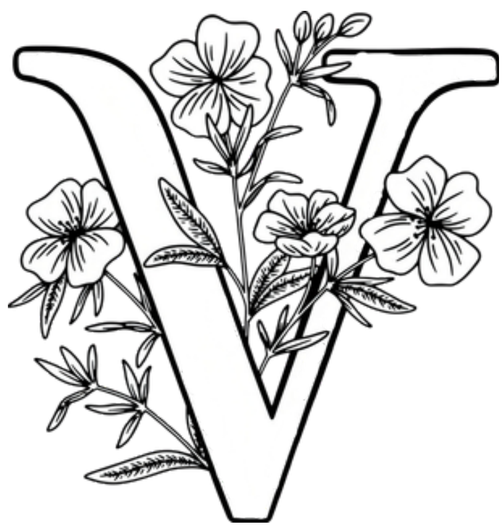


Para algumas doenças, os cientistas criaram uma forma de ajudar o sistema imunológico a se preparar para germes perigosos... VACINAS! As vacinas são uma das ferramentas mais importantes que temos para ajudar a prevenir doenças.



Civilizações em toda a África, Índia e grande parte da Ásia têm registros de uso de vacinas por centenas de anos, (alguns que são de 1000 d.C.)!

ATIVIDADE: desenhe uma linha de letra em letra para soletrar a palavra VACINA!







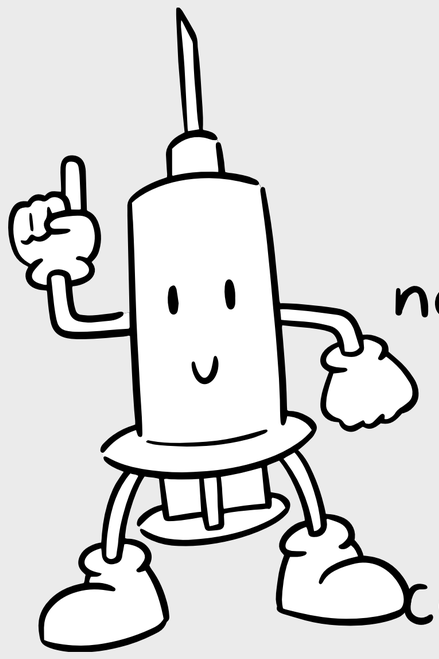






No entanto, em 1796, um médico e cientista chamado Edward Jenner desenvolveu o primeiro processo científico para criar uma vacina que protegesse contra uma doença chamada varíola. Ele fez anotações tão boas que é chamado de "O Pai das Vacinas!"

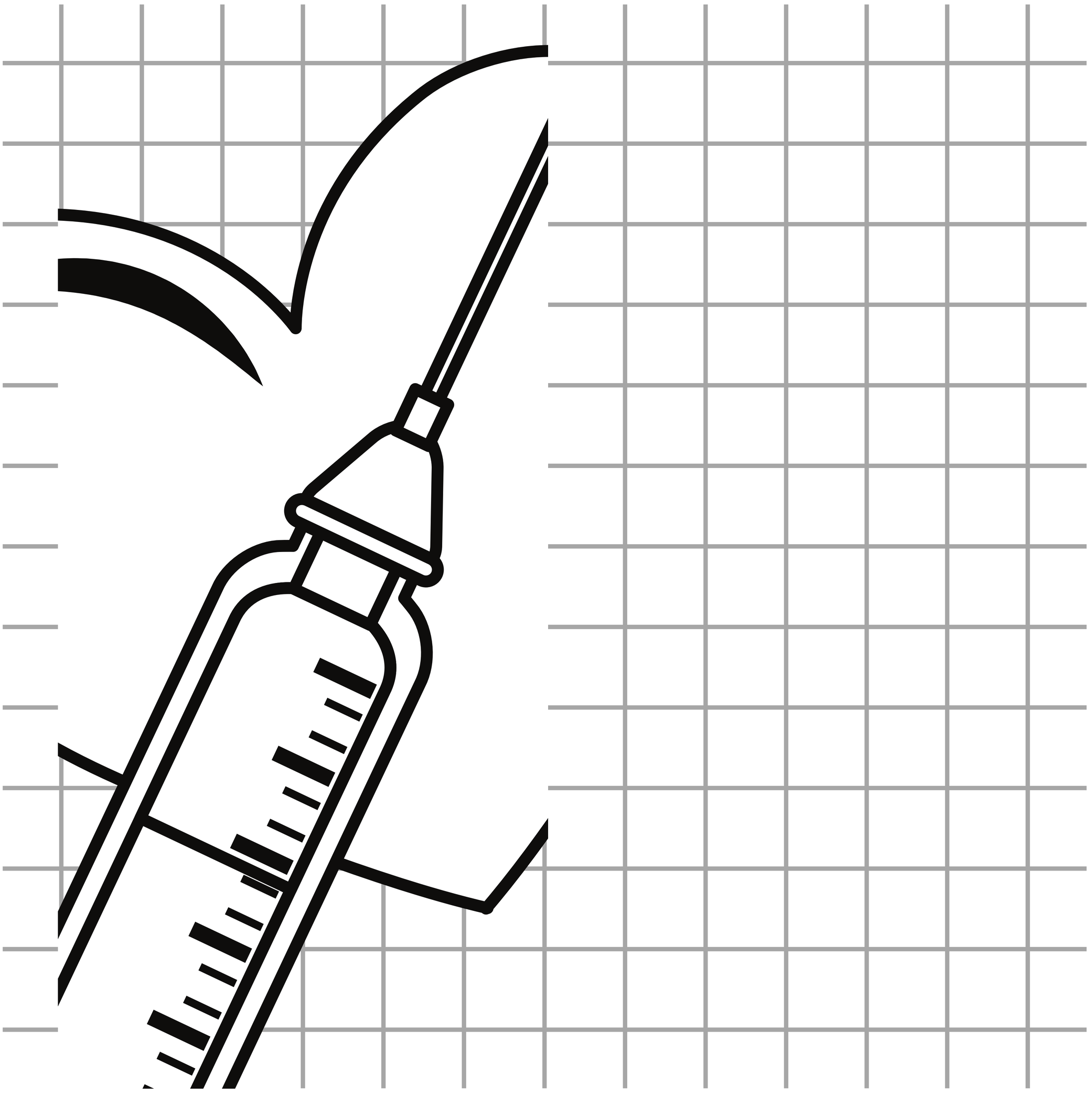


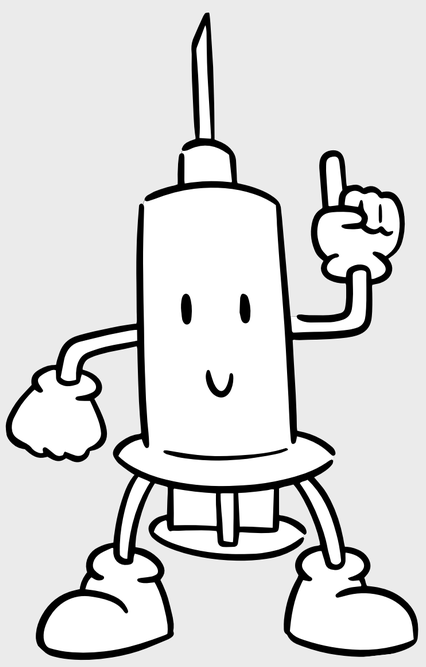


Vacinas são injeções que ensinam seu sistema imunológico a identificar e proteger contra germes nocivos sem que você precise ficar doente. Elas ajudam seu corpo a criar anticorpos feitos para buscar e destruir germes específicos. Elas ajudam seu corpo a combater germes ANTES deles deixarem você doente!

ATIVIDADE: use a grade para ajudar a completar a outra metade desta imagem:



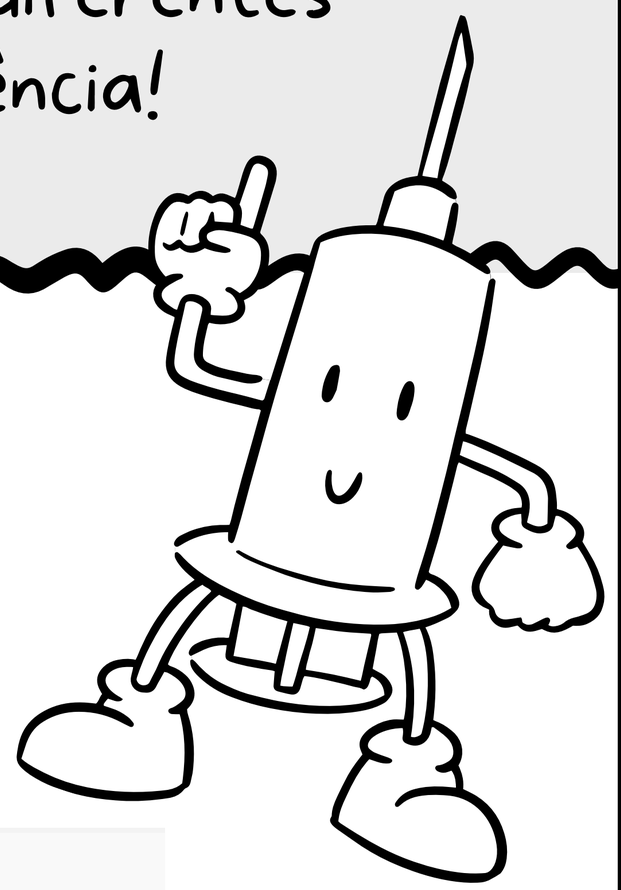




Vacinas são necessárias desde que você é bebê até se tornar adulto. Vacinar-se protege você, sua família e outras pessoas. Quando pessoas suficientes são vacinadas contra uma doença, fica mais difícil que ela se espalhe para outras pessoas. Isso significa que toda a sua comunidade fica protegida.

ATIVIDADE: use o espaço acima para desenhar uma imagem da sua família e dos amigos que você protege quando toma uma vacina.

Existem várias vacinas que protegem contra diferentes doenças na infância e durante a adolescência!

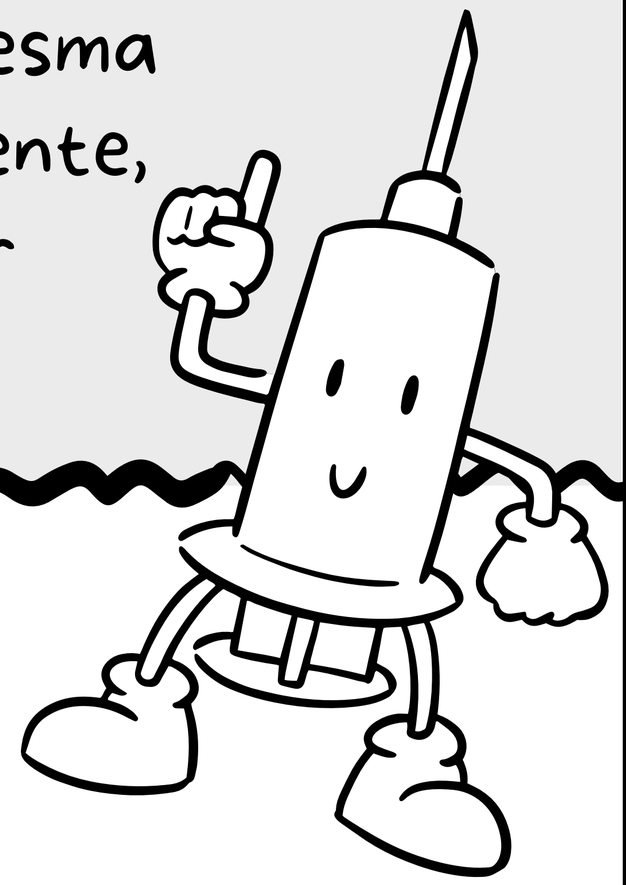


ATIVIDADE: encontre os nomes listados das doenças na busca de palavras abaixo. As doenças estão listadas no final desta página.

C O V I D X R T Y U P L Q A Z M N
H E P A T I T I S A B C D E F G H
P N E U M O C O C C A L I J K L M
R U B E L L A N O P Q R S T U V W
M E A S L E S X Y Z A B C D E F G
D I P H T H E R I A H I J K L M N
H E P A T I T I S B O P Q R S T U
I N F L U E N Z A V W X Y Z A B C
P O L I O D E F G H I J K L M N O
T E T A N U S P Q R S T U V W X Y
H I B H P V Z A B C D E F G H I J
M U M P S K L M N O P Q R S T U V
C H I C K E N P O X W X Y Z A B C
M E N I N G O C O C C A L D E F G
P E R T U S S I S H I J K L M N O
R O T A V I R U S P Q R S T U V W
Z Y X W V U T S R Q P O N M L K J

- COVID-19
- Chickenpox (Catapora)
- Diphtheria (Difteria)
- Hepatitis A (Hepatite A)
- Hepatitis B (Hepatite B)
- Hib
- HPV
- Influenza (Gripe)
- Measles (Sarampo)
- Meningococcal (Meningococo)
- Mumps (Caxumba)
- Pertussis (Coqueluche)
- Polio (Poliomielite)
- Pneumococcal (Pneumocócico)
- Rotavirus (Rotavírus)
- Rubella (Rubéola)
- Tetanus (Tétano)

Às vezes, você precisará de várias doses da mesma vacina para estar totalmente protegido. Felizmente, algumas vacinas foram feitas para proteger contra várias doenças ao mesmo tempo.



ATIVIDADE: desenhe uma linha de cada doença até o frasco da vacina ao qual ela pertence. As respostas estão no final da página.

Difteria

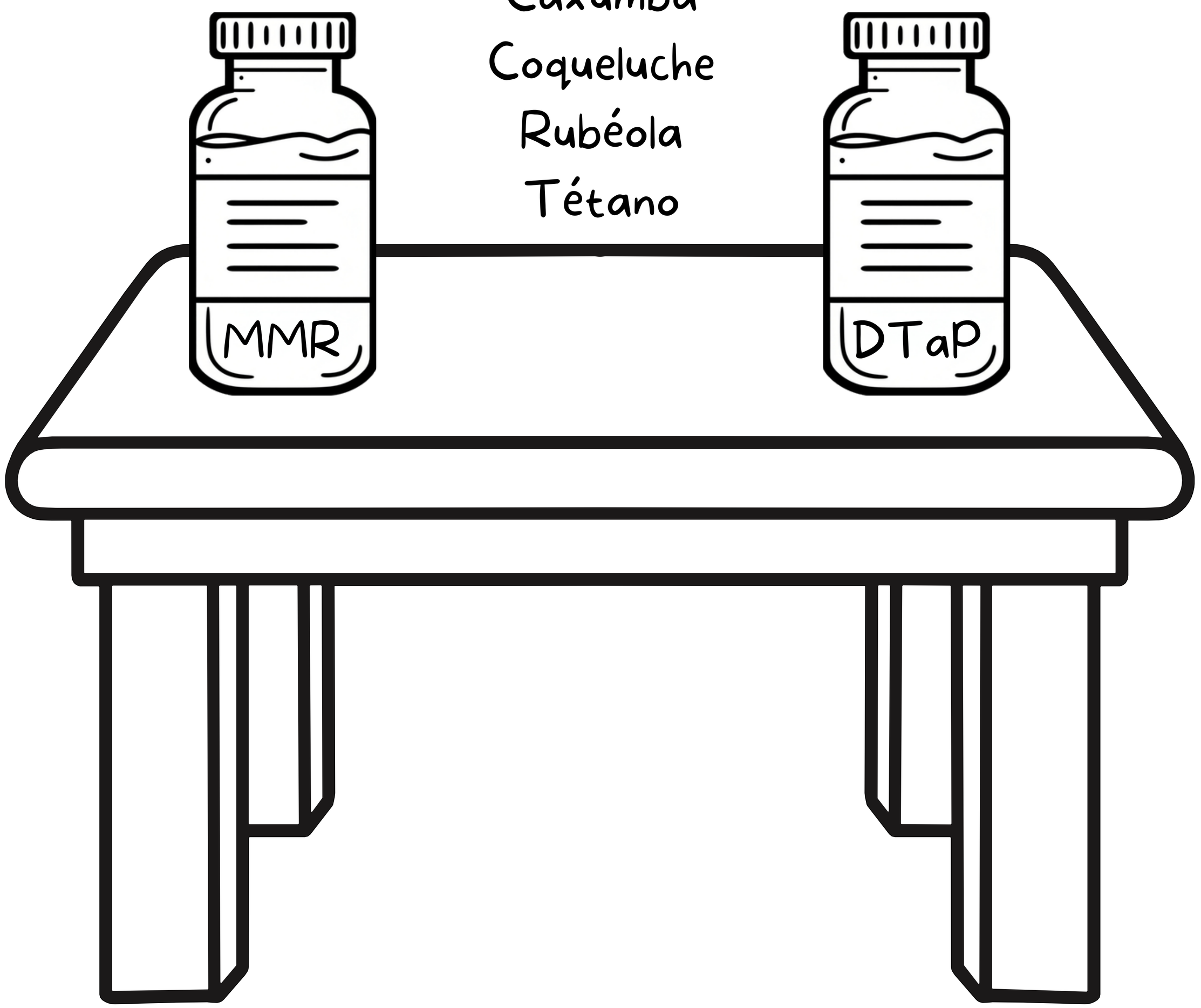
Sarampo

Caxumba

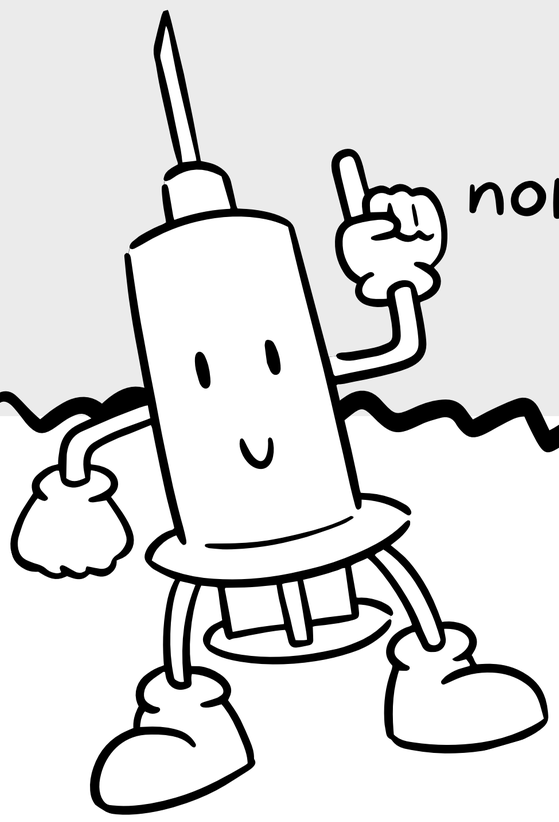
Coqueluche

Rubéola

Tétano



A vacina MMR protege contra: sarampo, caxumba e rubéola. A vacina DTaP protege contra: difteria, tétano e coqueluche.



Se você está nervoso com as vacinas, isso é normal! Aqui estão algumas dicas que podem ajudar você a ficar calmo enquanto toma as vacinas.

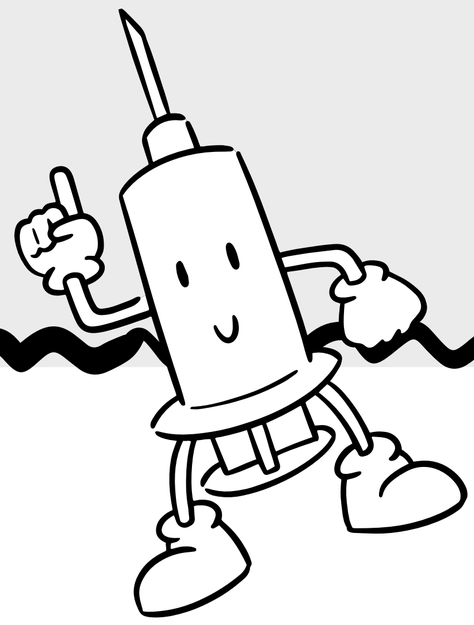
LISTA DE TAREFAS

- ☐ Traga seu brinquedo favorito
- ☐ Peça um pirulito depois da injeção
- ☐ Cante sua música favorita
- ☐ Coloque uma toalha fria onde estiver doendo
- ☐ Segure a mão dos seus pais
- ☐ Lembre-se: você é um CAMPEÃO das vacinas!!!

Tomar suas vacinas não deve doer muito, nem por muito tempo, e elas são muito importantes para ajudar você a se manter saudável.

Meu braço está um pouco dolorido depois da injeção, mas tudo bem porque sei que isso significa que meu sistema imunológico está se preparando para combater germes ruins que podem me causar doenças.

Além de tomar suas vacinas, você pode fazer outras coisas para evitar ficar doente, como:



Evite tocar seus olhos, nariz ou boca

Lave as mãos

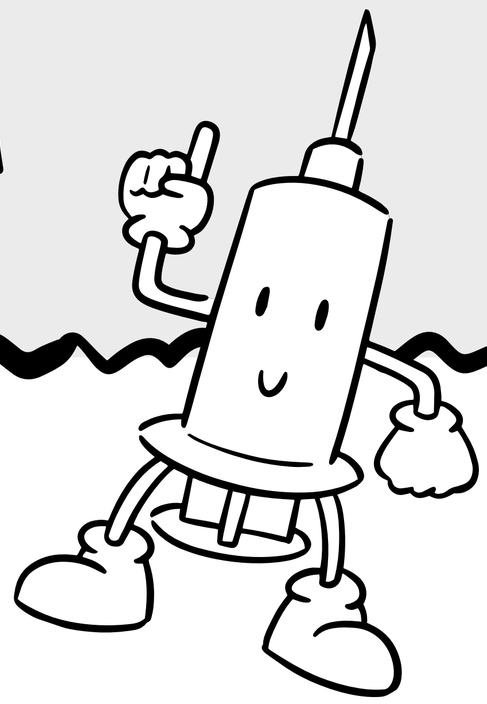
Descanse bastante

Quando tossir, faça isso em um lenço ou no seu cotovelo

Fique em casa se estiver doente

ATIVIDADE: agora que você sabe mais sobre vacinas, anote quaisquer dúvidas que possa ter. Guarde essas dúvidas e pergunte a um adulto ou ao seu médico sobre elas.

É importante ter uma cópia do seu registro de vacinação para garantir que você esteja em dia com todas as vacinas recomendadas.



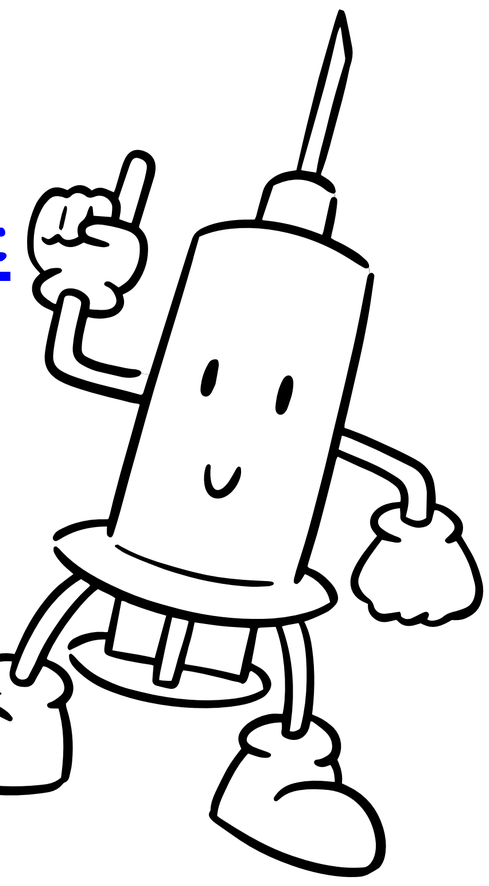
ATIVIDADE: peça a um adulto para ajudar você a identificar quais das vacinas abaixo você já recebeu e marque-as na tabela.

Vacina	Recebida	Data(s) em que tomou a vacina
Hep B (hepatite B)		
DTaP (difteria, tétano e coqueluche)		
VPI (poliomielite)		
Hib (Haemophilus influenzae tipo b)		
PCV (doença pneumocócica)		
RV (rotavírus)		
Influenza (Gripe)		
MMR (sarampo, caxumba e rubéola)		
Varicella (catapora)		
Hep A (hepatite A)		
COVID-19		

Algumas pessoas podem precisar de outras vacinas por motivos como viagens ou por uma doença específica. Seu médico pode indicar quais outras vacinas você pode precisar.

Este livro de atividades foi desenvolvido pelo Departamento de Saúde de Nova Jersey (New Jersey Department of Health) Programa de Imunização para Prevenção contra Doenças (Vaccine Preventable Disease Program).

Para mais informações, visite:
nj.gov/health/cd/vpdp



NJHealth
New Jersey Department of Health

