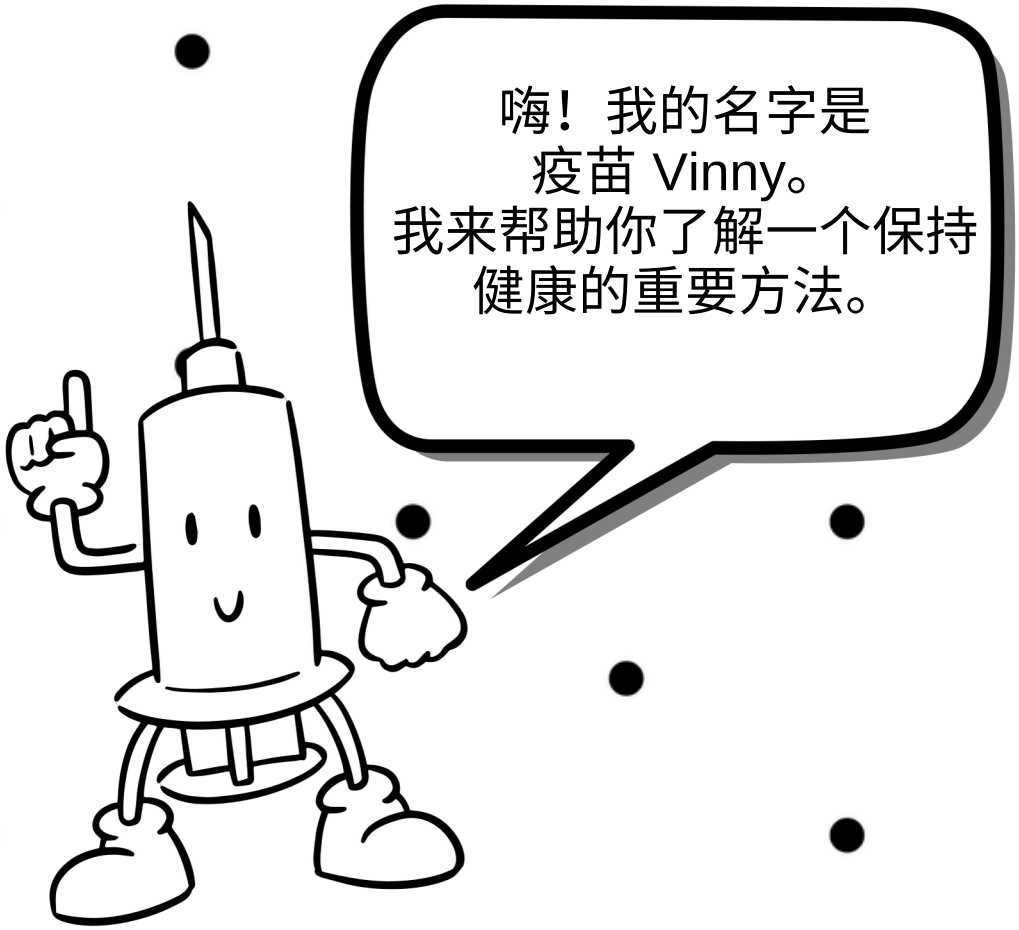
接种疫苗，护我健康！

活动手册

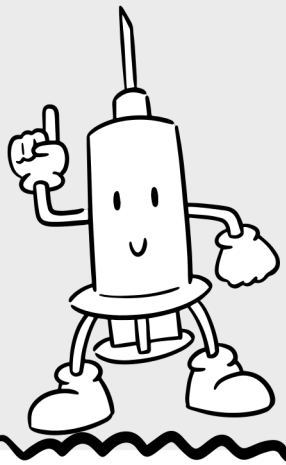


NJHealth
New Jersey Department of Health

本活动手册属于：

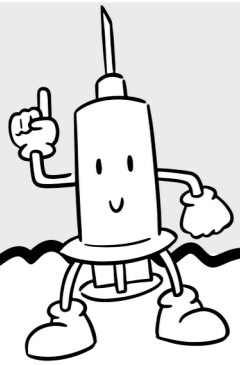






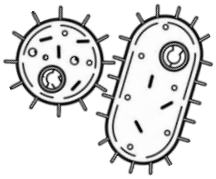
你有没有生过病，感觉到很疲惫？
或者发烧、肚子痛、流鼻涕？
生病一点也不好受！

当病菌入侵人体，人就可能会生病。

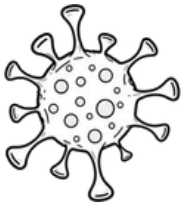


病菌包括细菌和病毒，它们的体积非常小，肉眼无法捕捉。尽管它们体积很小，但仍然可能会让您大病一场。

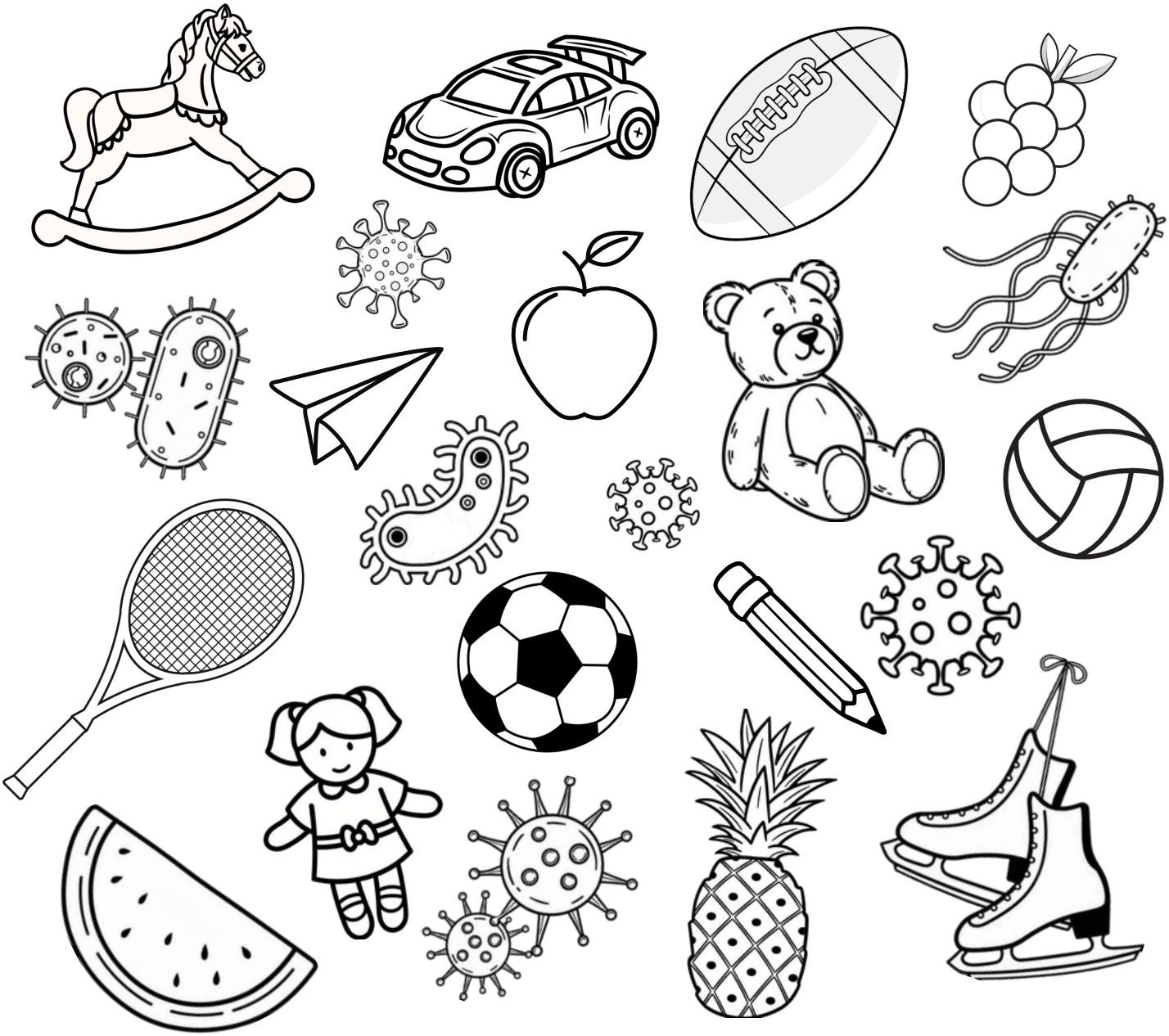
细菌



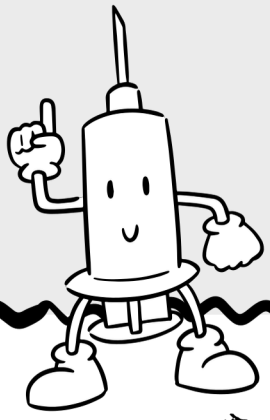
病毒



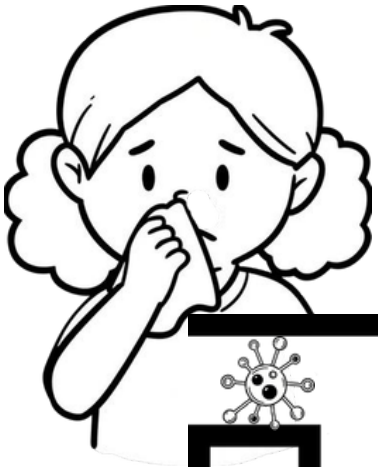
活动：圈出下方所有细菌和病毒的图片。

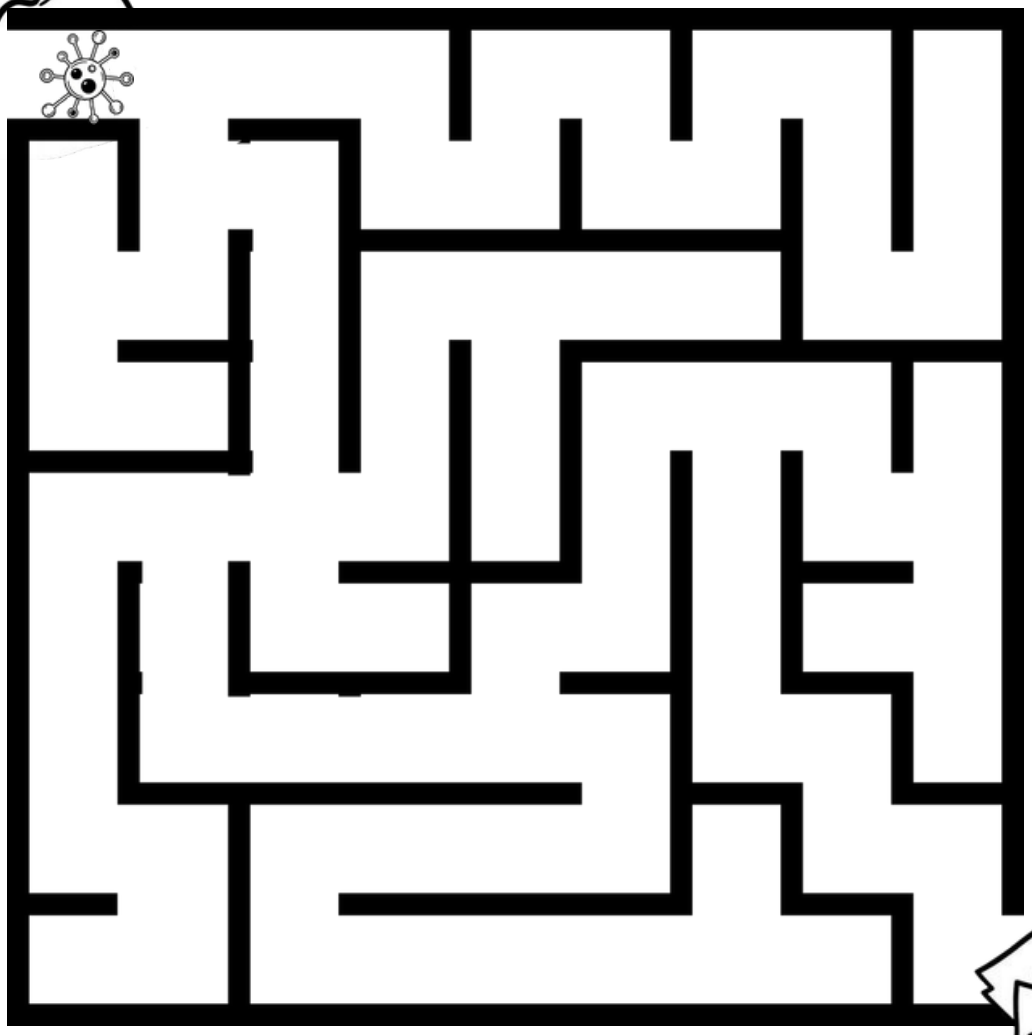


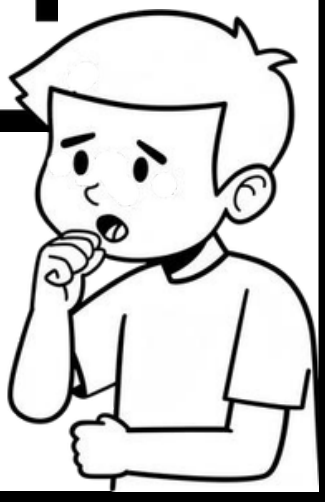
病菌可以通过打喷嚏和咳嗽，通过空气实现人传人。它们会引发一些你可能听说过的疾病，比如感冒、流感、胃肠病毒，甚至水痘。

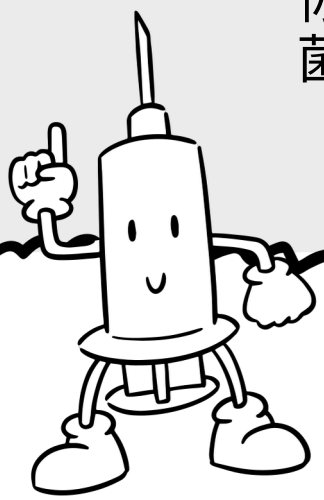


活动：跟随病菌的路径，穿过下图两位朋友之间的迷宫。







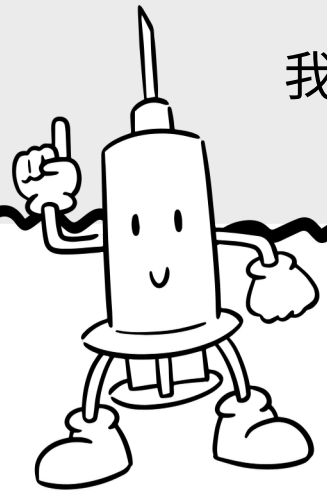


你的身体就像超级英雄一样，保护你免受这些病菌的侵害！人体拥有强大的免疫系统，可以抵抗病菌，保护你不生病。

活动：画上你最喜欢的超级英雄的服装！

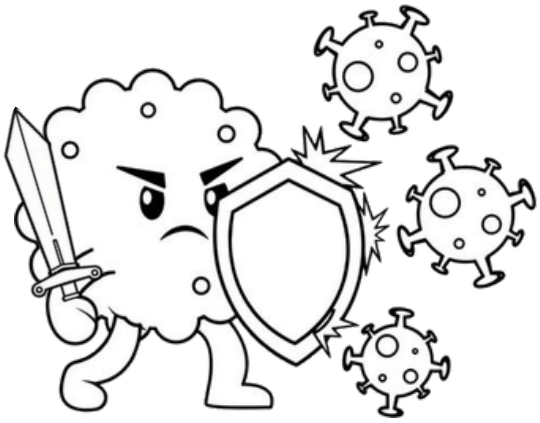
免疫系统

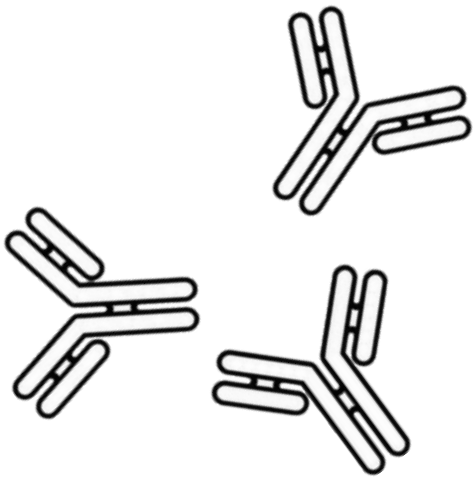




我猜你一定想知道，免疫系统是如何运作的。
下面我来介绍一下吧！

当病菌进入你的身体，你的免疫系统会发现它，知道它不应该存在，然后用一种名为白细胞的细胞将其捕获。

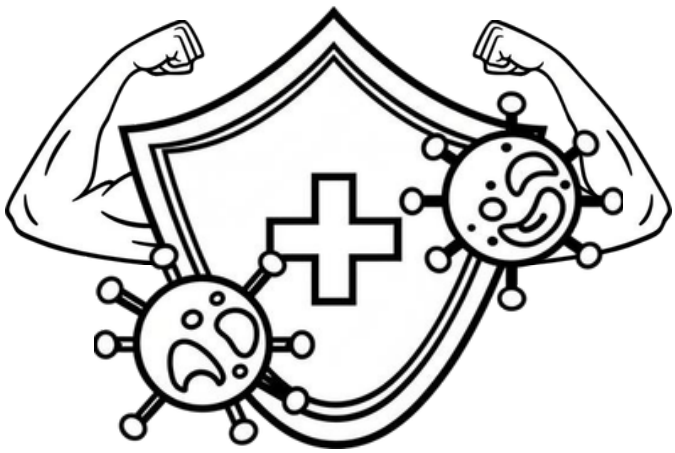




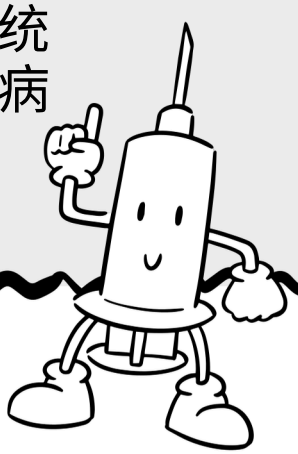
这些白细胞会帮助身体生成专门的保卫者，名为抗体。

抗体看起来就是这样！

抗体能够搜寻并消灭危险的病菌。这有助于保持健康。



对于某些疾病，科学家们还创造了一种帮助免疫系统抵御危险病菌的方法，那就是疫苗！疫苗是预防疾病最重要的工具之一。



非洲、印度和亚洲大部分地区的文明使用疫苗的记录都长达数百年，
有些甚至可以追溯到公元 1000 年！

活动：划线连接字母，拼成“VACCINE”（疫苗）这个单词！







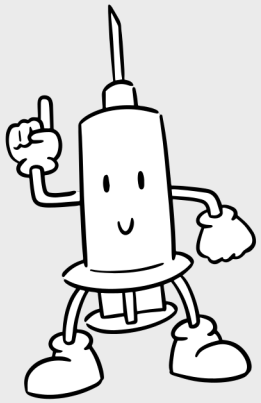








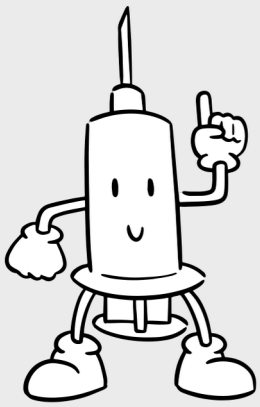
然而，1796 年，一位名叫 Edward Jenner 的医生兼科学家发明了第一个用于制作一种预防天花疾病的疫苗的科学方法。他做了非常详细的记录，被称为“疫苗之父”！



疫苗是一种针剂，可以教会你的免疫系统识别并防护有害病菌，而不让你生病。它们帮助人体生成抗体，针对性寻找并消灭特定病菌。它们让你的身体能防患于未然，在细菌让你生病之前就做好防御！

活动：利用网格帮助补全这张图片的另一半：

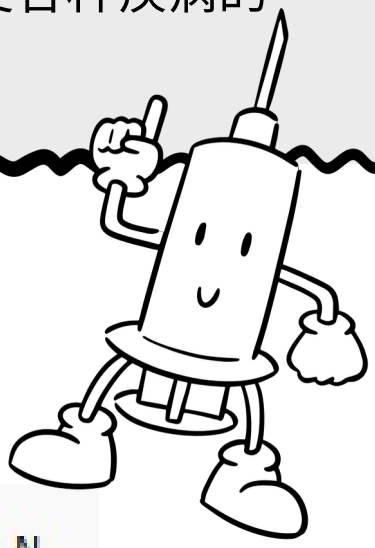




人从婴儿时期一直到成年都必须接种疫苗。接种疫苗不仅可以保护你和你的家人，还能保护大家。只要有足够多的人接种了某种疾病的疫苗，这种疾病传播给他人的难度就会大大升高。这意味着整个社区都能获得一定的保护。

活动：在上方的空白处，画出你通过接种疫苗保护的家人和朋友的画像。

童年及青少年时期，有许多疫苗可以保护你免受各种疾病的侵害！



活动：在下面的字谜游戏中找到列出的疾病名称。疾病列在本页底部。

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

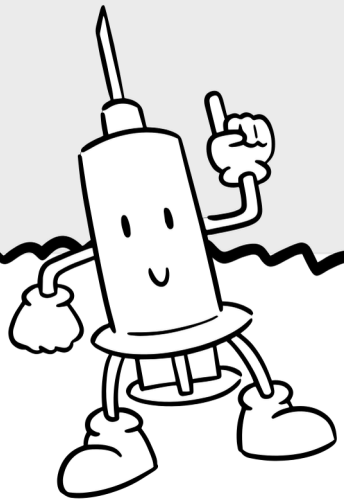
- COVID-19 （新冠病毒）
- Chickenpox（水痘）
- Diphtheria（白喉）
- Hepatitis A（甲型肝炎）
- Hepatitis B（乙型肝炎）
- Hib（b型流感嗜血杆菌）
- HPV（人乳头瘤病毒）
- Influenza（流感）
- Measles（麻疹）
- Meningococcal（脑膜炎球菌）
- Mumps （腮腺炎）
- Pertussis（百日咳）
- Polio（脊髓灰质炎）
- Pneumococcal（肺炎球菌）
- Rotavirus（轮状病毒）
- Rubella（风疹）
- Tetanus（破伤风）

有时，你需要多次接种同一种疫苗才能获得万全的保护。好在，部分疫苗可以同时预防多种疾病。

活动：划线连接每种疾病和对应的疫苗瓶。答案在本页底部。

Diphtheria（白喉）
Measles（麻疹）
Mumps（腮腺炎）
Pertussis（百日咳）
Rubella（风疹）
Tetanus（破伤风）

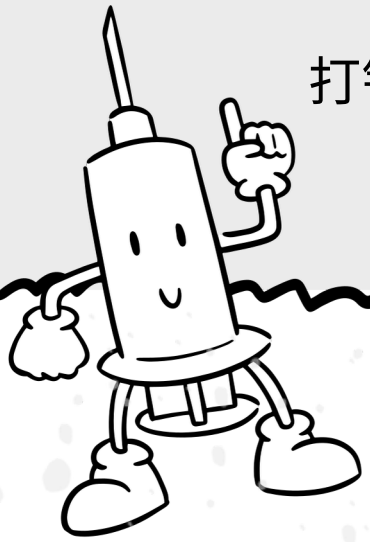
Tetanus, Pertussis, DTaP）疫苗针对：白喉、破伤风和百日咳。
（MMR）疫苗针对：麻疹、腮腺炎和风疹。白喉、破伤风、百日咳(Diphtheria,　麻疹、腮腺炎、风疹联合疫苗



如果你打针时感到紧张，这很正常！以下是一些可以帮助你在打针时保持冷静的小贴士。

小贴士

- [ ] 带上你最喜爱的玩具
- [ ] 打完针后要一根棒棒糖
- [ ] 唱你最喜欢的歌
- [ ] 在疼痛部位冷敷凉毛巾
- [ ] 牵着父母的手
- [ ] 记住，你就是疫苗小卫士！！！



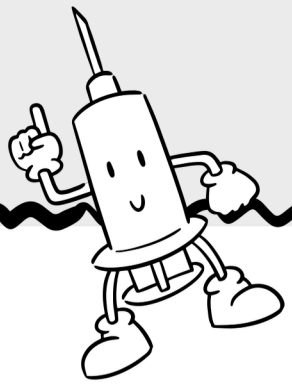
打针通常不会太痛，也不会持续很久，但对保持健康非常重要。

我打完针后手臂有点酸，但没关系，因为我知道这意味着我的免疫系统正在准备对抗可能导致我生病的坏病菌。





除了接种疫苗外，你还可以采取其他措施来避免生病，例如：



避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴

洗手

多休息

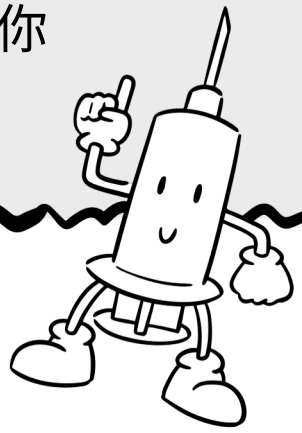
咳嗽时用纸巾或肘部遮挡

生病时待在家里

活动：现在，你对疫苗有了更多了解，请写下任何你想问的问题。将这些问题保存下来，之后向成年人或医生求助。



拥有免疫接种记录的副本非常重要，这可以确保你接种了所有推荐的疫苗。



活动：请一位成年人帮你找出你已经接种的疫苗，并在表格中进行标记。

疫苗	已接种	接种日期
Hep B（乙型肝炎）		
DTaP（白喉、破伤风和百日咳）		
IPV（脊髓灰质炎）		
Hib（b型流感嗜血杆菌）		
PCV（肺炎球菌病）		
RV（轮状病毒）		
Influenza（流感）		
MMR（麻疹、腮腺炎和风疹）		
Varicella（水痘）		
Hep A（甲型肝炎）		
COVID-19（新冠）		

有些人可能因旅行或患病等原因需要接种其他疫苗。你的医生可以告诉你，你还需要接种哪些疫苗。

本活动手册由
新泽西州卫生部
疫苗可预防疾病计划（Vaccine Preventable Disease Program）撰写。

如需了解更多信息，请访问：
nj.gov/health/cd/vpdp

NJHealth
New Jersey Department of Health

