疫苗保護我!

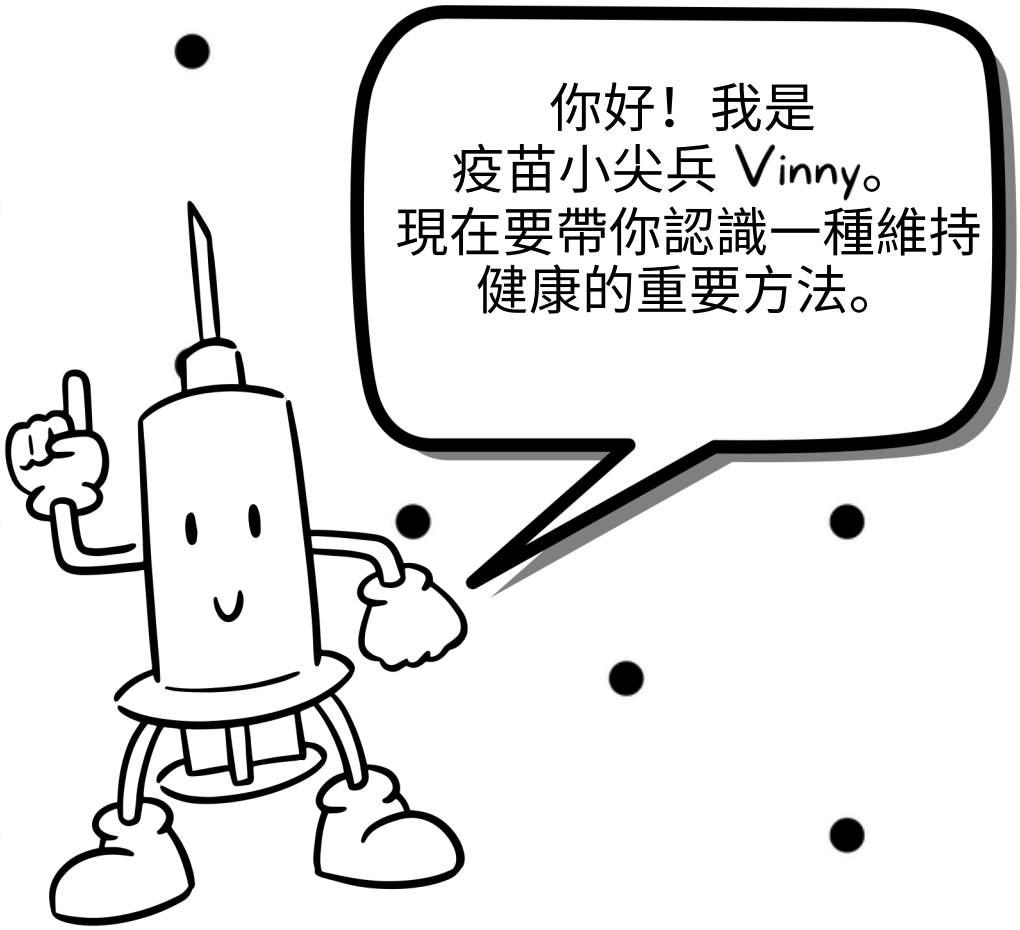
活動手冊



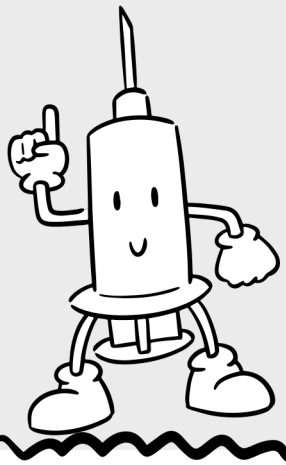
NJHealth
New Jersey Department of Health

本活動手冊的主人是：

_____

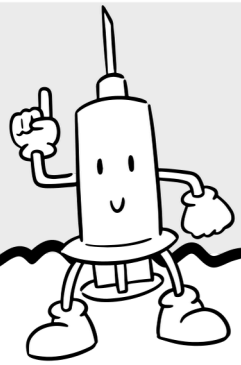




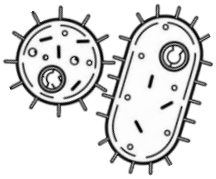


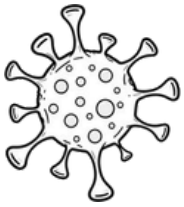
你是否曾經生病並感到疲倦?
是否曾經發燒、肚子痛或流鼻水?
生病可一點都不好玩!

當病菌進入人體時，就有可能會讓人生病。

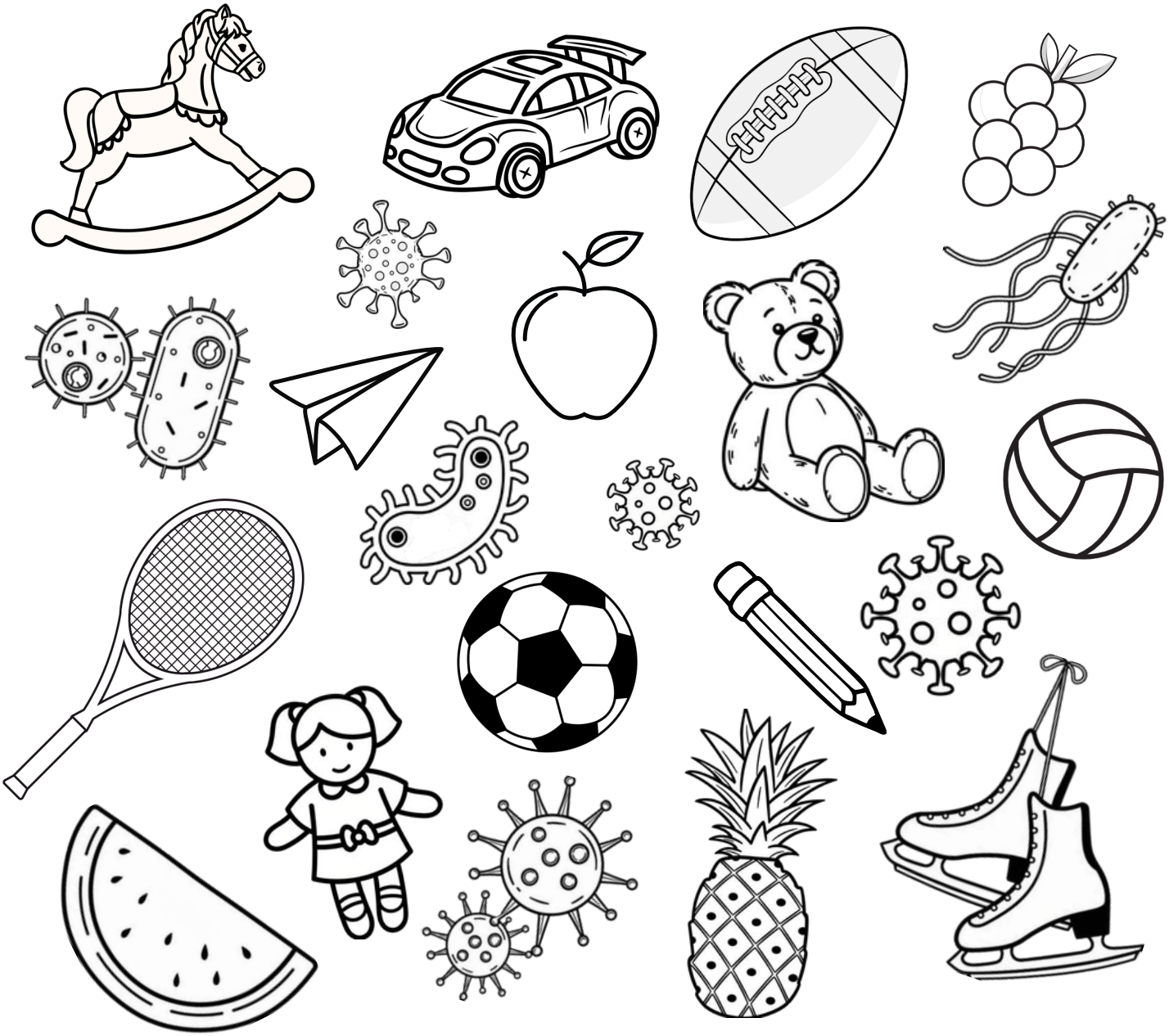


小到無法用眼睛看見的病菌，其中就包括了細菌和病毒。儘管它們非常微小，卻有可能讓你生重病。

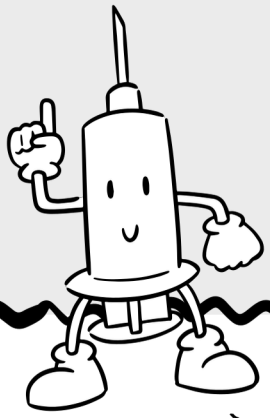
細菌 

病毒 

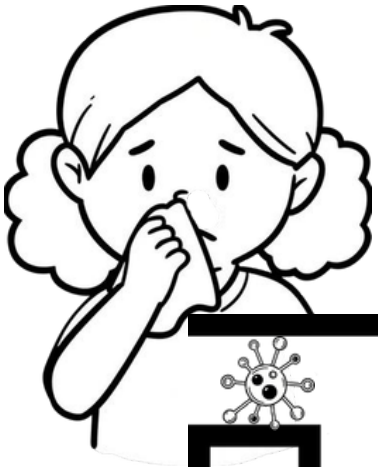
活動時間：請將下方所有代表細菌和病毒的圖片圈起來。

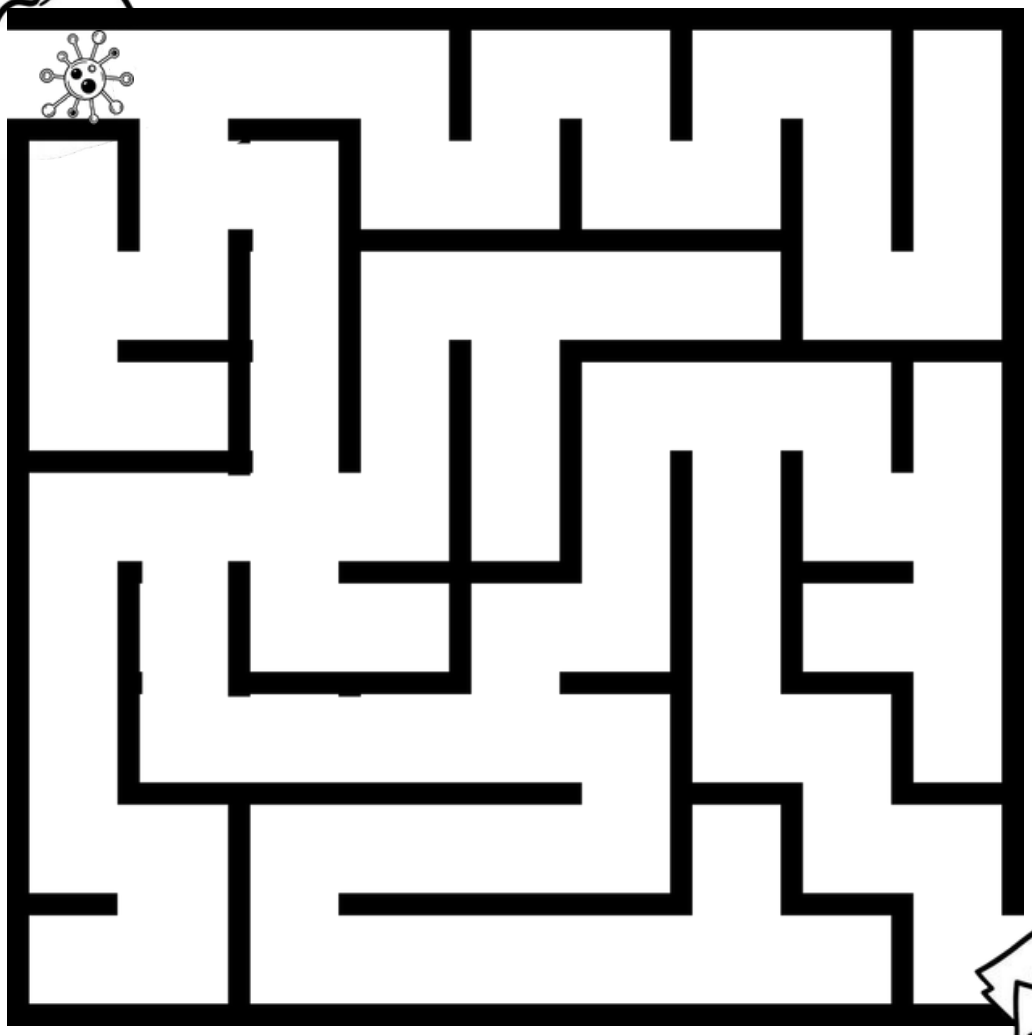


病菌可經由打噴嚏及咳嗽時產生的飛沫，透過空氣在人與人之間傳播。病菌有能力引發您可能聽過的疾病，例如感冒、流感、腸胃病毒感染，甚至水痘。

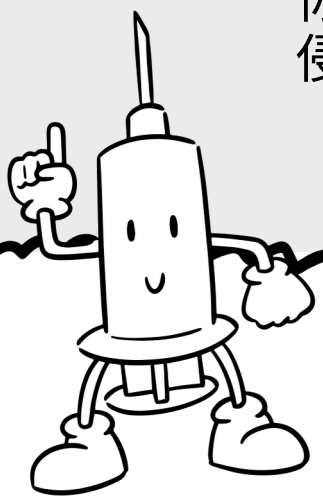


活動時間：跟著病菌通過圖中迷宮，看看它是怎麼從一位小朋友傳染給另一位小朋友的。





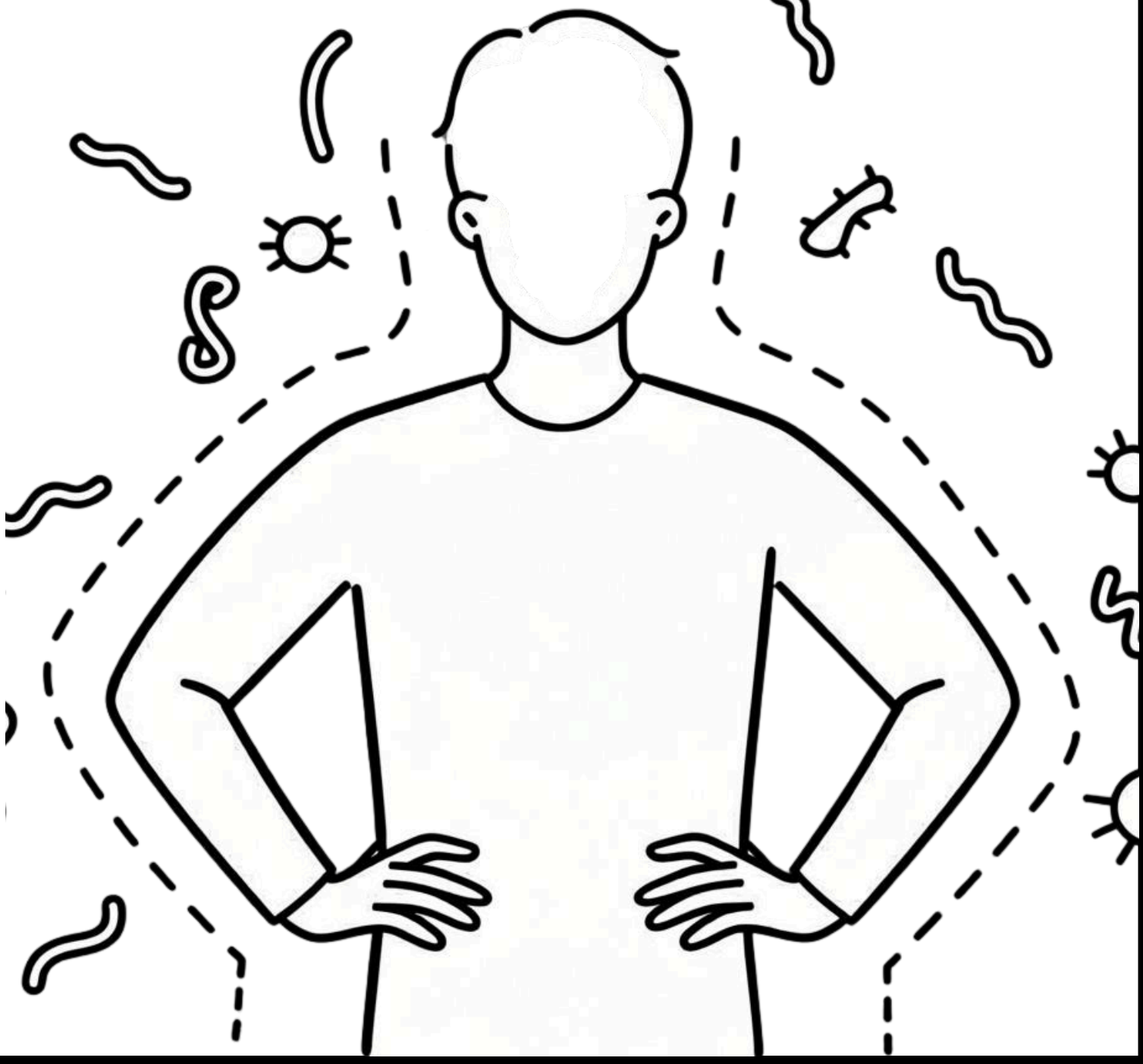


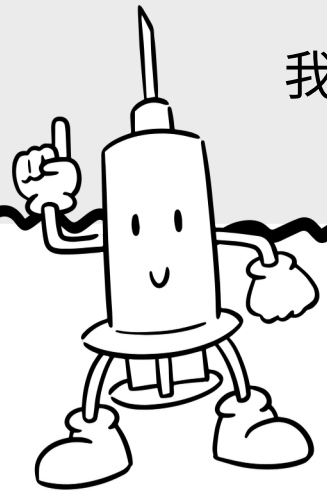


你的身體就像超級英雄一樣，會努力防禦病菌的侵襲！人體具有強大的免疫系統，能夠對抗病菌並保護你免於生病。

活動時間：請幫你最喜愛的超級英雄畫上服裝！

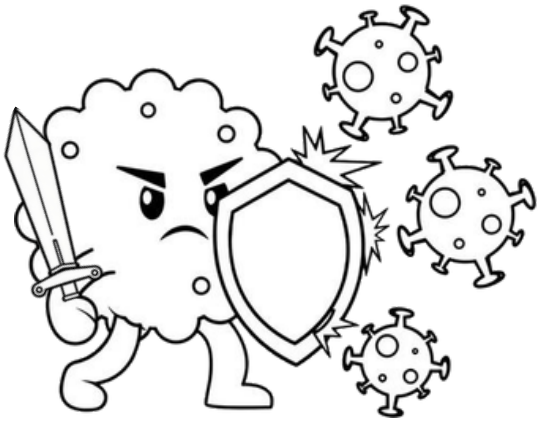
免疫系統

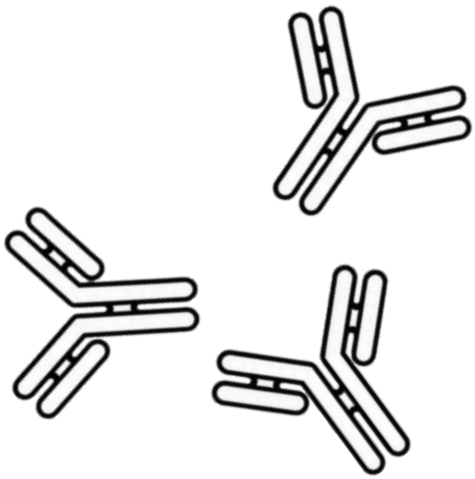




我猜你肯定很好奇免疫系統是如何運作的。讓我來告訴你！

當病菌進入身體時，你的免疫系統會找到它，然後辨識出它不應該存在於人體內，接著會利用稱為白血球的細胞捕捉它。

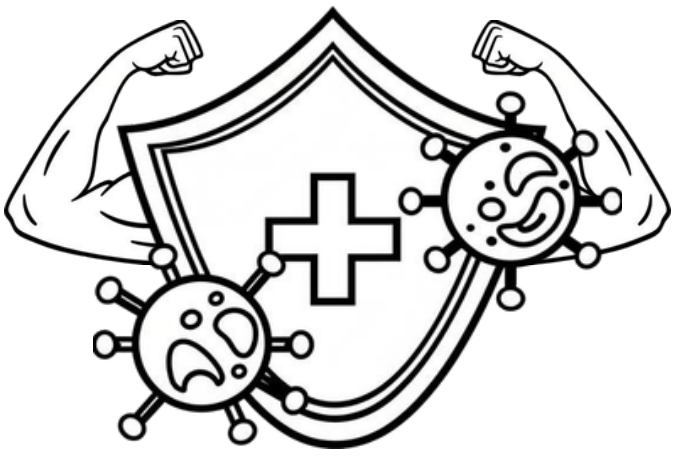




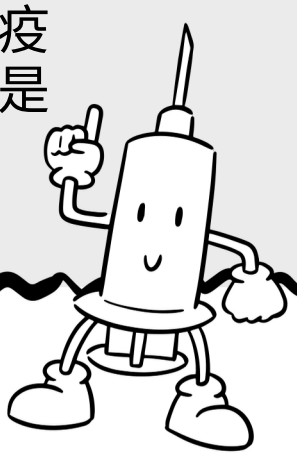
這些白血球會協助身體產生特殊的防禦物質，也就是抗體。

這就是抗體的樣子！

抗體會尋找並消滅危險的病菌。這能幫助你保持健康。



針對某些疾病，科學家創造出一種方法，可幫助免疫系統做好對抗危險病菌的準備，也就是疫苗！疫苗是目前可用於預防疾病的重要工具之一。



非洲、印度及亞洲大部分地區的文明，都留下了數百年來使用疫苗的紀錄，（有些紀錄甚至可追溯到西元 1000 年的時候）！

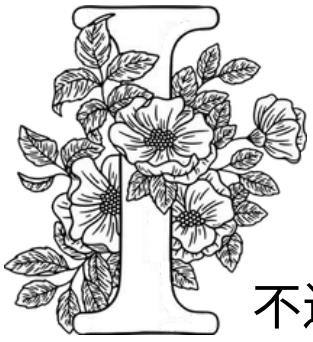
活動時間：進行字母連連看，拼出 VACCINE（疫苗）這個單字！







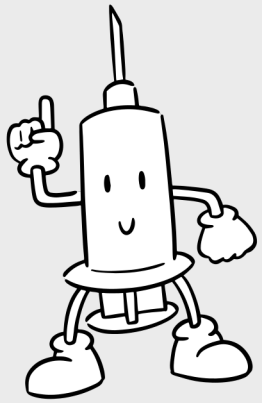








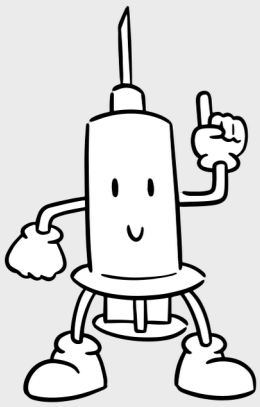
不過，要一直到 1796 年時，一位名叫 Edward Jenner 的醫生兼科學家才建立起第一套以科學方法製造疫苗的技術，並用來預防一種稱為天花的疾病。由於他留下完整且詳細的研究紀錄，因此被稱為「疫苗之父」！



疫苗是透過注射方式，教導你的免疫系統辨識並防禦有害病菌，而且不用讓你先感染疾病。疫苗會幫助身體產生能搜尋並消滅特定病菌的抗體。它們能幫助身體對抗病菌，防止病菌讓你生病！

活動時間：使用格線作為輔助，將圖片缺少的另一半畫出來：

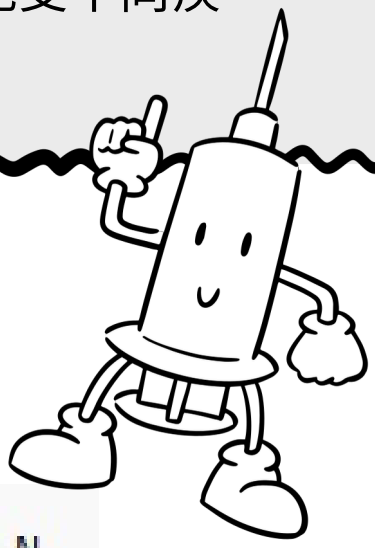




從嬰兒時期一路成長到成年，都需要接種疫苗以獲得防護力。接種疫苗不只能保護自己，也能保護家人及其他人。當接種某種疾病疫苗的人數夠多時，該疾病就較難傳播給其他人。這代表整個社區都能獲得某種程度的保護。

活動時間：請在上方空白處，畫出因你接種疫苗而連帶受到保護的家人與朋友。

在童年及青少年時期，有多種疫苗可以保護你免受不同疾病的侵害！



活動時間：在下方的尋字遊戲中，將有列出的疾病名稱找出來。疾病名稱列於本頁下方。

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 (新型冠狀病毒)
- Chickenpox (水痘)
- Diphtheria (白喉)
- Hepatitis A (A 型肝炎)
- Hepatitis B (B 型肝炎)
- Hib (B 型流感嗜血桿菌)
- HPV (人類乳突病毒)
- Influenza (流感)
- Measles (麻疹)
- Meningococcal (腦膜炎球菌)
- Mumps (腮腺炎)
- Pertussis (百日咳)
- Polio (小兒麻痺)
- Pneumococcal (肺炎鏈球菌)
- Rotavirus (輪狀病毒)
- Rubella (風疹)
- Tetanus (破傷風)

有時候，同一種疫苗你需要接種多劑才能獲得完整的免疫防護力。幸運的是，有些疫苗則是設計為接種一次後，就能同時預防多種疾病。

活動時間：請用線將每一瓶疫苗與其可預防的疾病連起來。答案請見本頁底部。

白喉 (Diphtheria)

麻疹 (Measles)

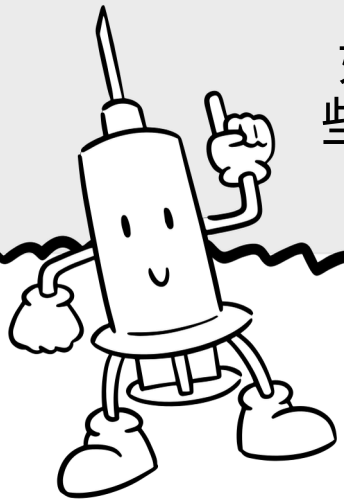
腮腺炎 (Mumps)

百日咳 (Pertussis)

風疹 (Rubella)

破傷風 (Tetanus)

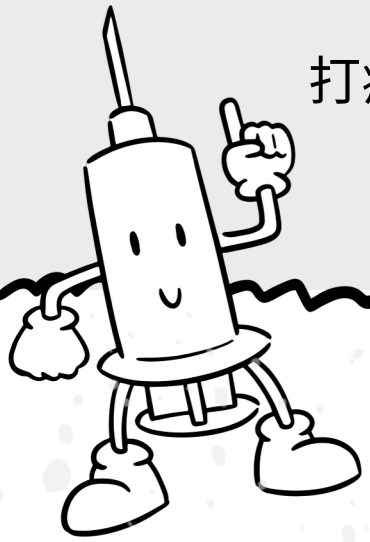
非細胞型百日咳 (Measles, Mumps, and Rubella, MMR) 疫苗：可預防白喉、破傷風及百日咳。 - - 麻疹、腮腺炎及風疹 (Diptheria-tetanus-acellular pertussis, DTaP)可預防麻疹、腮腺炎及風疹。白喉 破傷風



如果你對打針感到害怕，這很正常！以下是一些可以幫助你在接種疫苗時放鬆心情的小技巧。

待辦事項清單

- [ ] 帶上自己最喜歡的玩具
- [ ] 打完針後，索取一根棒棒糖當作獎勵
- [ ] 唱一首自己最喜歡的歌曲
- [ ] 在疼痛處敷上冰涼毛巾
- [ ] 握住爸爸或媽媽的手
- [ ] 記住，你是個疫苗小英雄！！！



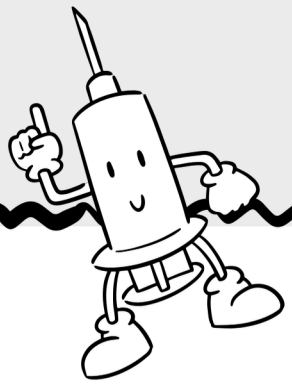
打疫苗雖然有一點痛，但不會痛很久，而且疫苗是幫助你保持身體健康的重要關鍵。



打完針後，我的手臂感覺有一點痠痛，但是沒關係，因為我知道這代表免疫系統正在準備對抗可能讓我生病的壞病菌。



除了接種疫苗外，你也可以採取其他措施以避免生病，例如：



避免用手觸摸眼睛、鼻子或嘴巴

勤洗雙手

多休息

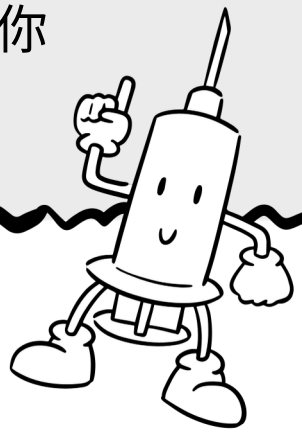
咳嗽時用衛生紙或手肘遮住口鼻

如果生病就待在家中

活動時間：現在你對疫苗已有更深入的瞭解，請想將詢問的問題寫下來。將這些問題整理好，之後可以請教大人或醫生。



保留一份疫苗接種紀錄副本非常重要，這可確認你是否已經接種所有建議施打的疫苗。



活動時間：請大人協助確認你已接種過哪些疫苗，並在表格中記錄。

疫苗	已接種	接種日期
B 型肝炎疫苗（B型肝炎）		
DTaP 疫苗（白喉、破傷風及百日咳）		
不活化小兒麻痺疫苗 (Inactivated Polio Vaccine, IPV)（小兒麻痺）		
Hib 疫苗（B型流感嗜血桿菌）		
肺炎鏈球菌 (Pneumococcal Vaccine, PCV) 疫苗（肺炎鏈球菌疾病）		
輪狀病毒 (Rotavirus, RV) 疫苗（輪狀病毒）		
流感疫苗		
MMR 疫苗（麻疹、腮腺炎及風疹）		
水痘疫苗（水痘）		
A 型肝炎疫苗（A型肝炎）		
COVID-19 疫苗		

有些人可能因旅行或患有特定疾病等因素，而需要接種其他疫苗。醫生能夠告訴你可能還需要接種哪些疫苗。

本活動手冊是由
紐澤西州衛生部 (New Jersey Department of Health)
疫苗可預防疾病計畫 (Vaccine Preventable Disease Program) 製作。

如需瞭解更多資訊，請造訪：
nj.gov/health/cd/vpdp

NJHealth
New Jersey Department of Health

