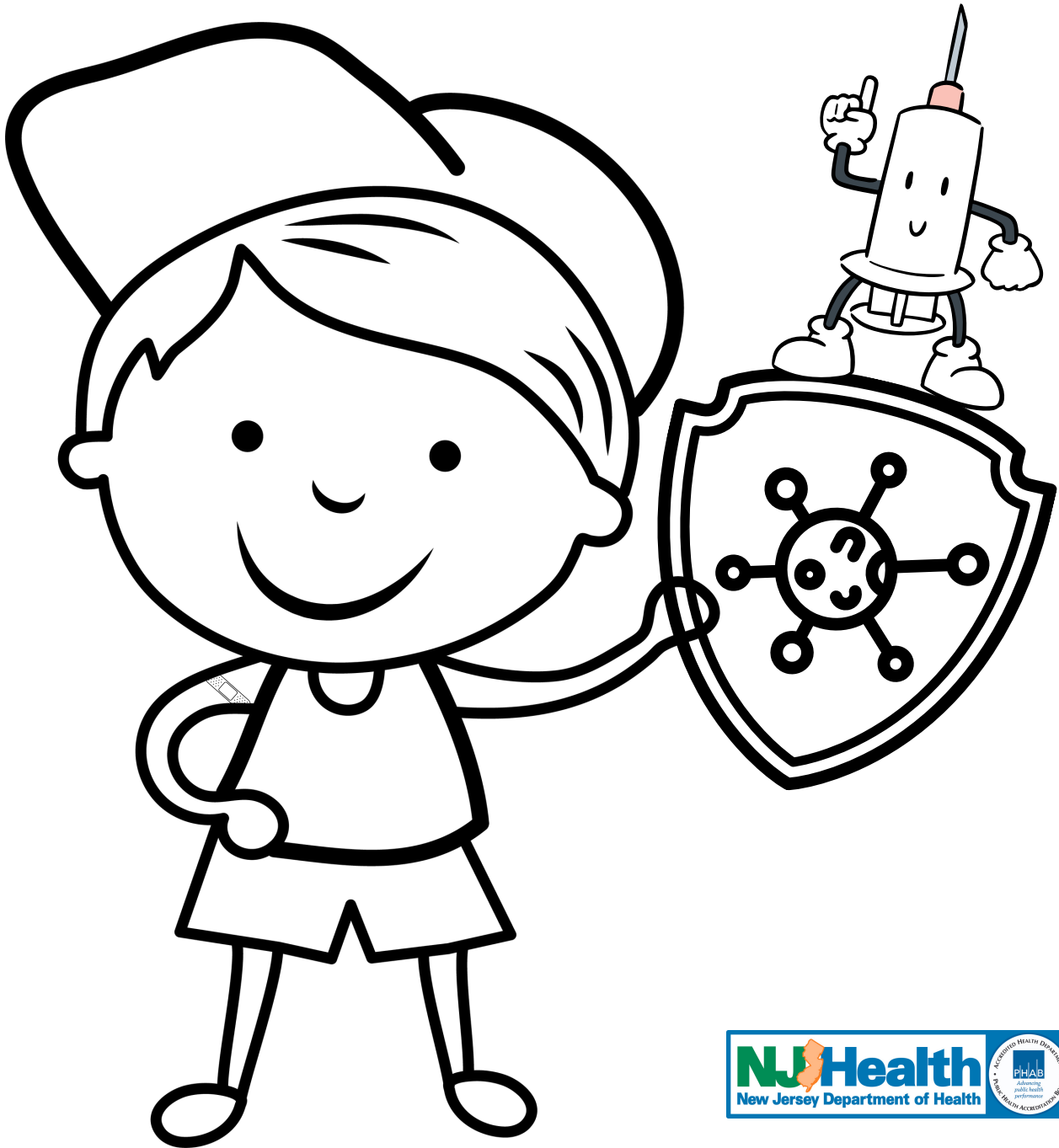


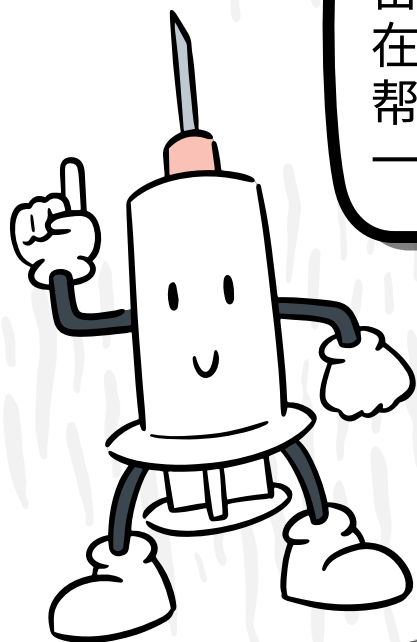
# 疫苗能保护我!

## 活动手册





本活动手册属于 \_\_\_\_\_

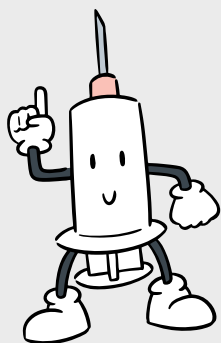


你好！我的名字叫苗苗，我是一支疫苗。在这本手册中，我将帮你了解保持健康的一种最重要的方法。

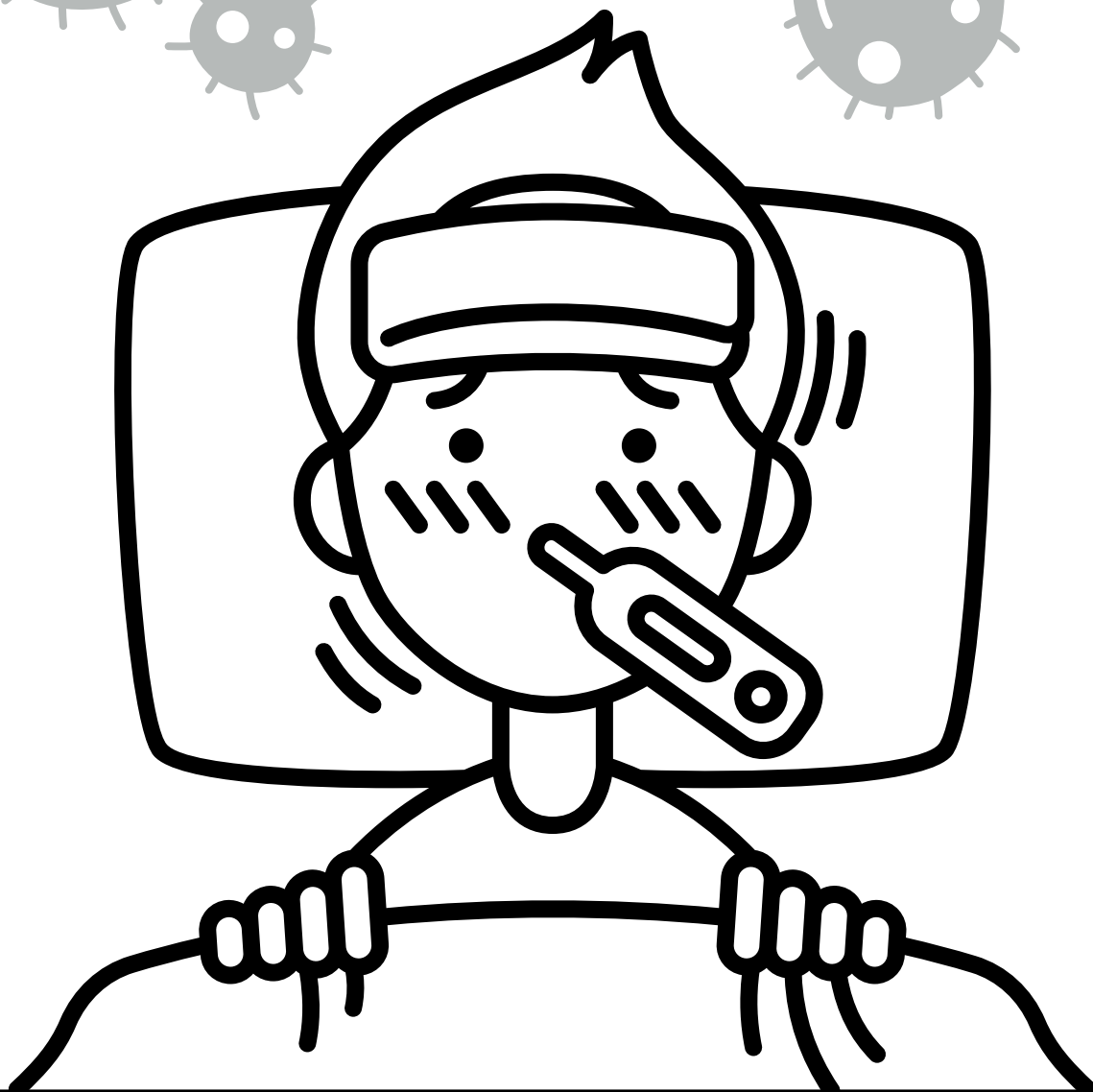
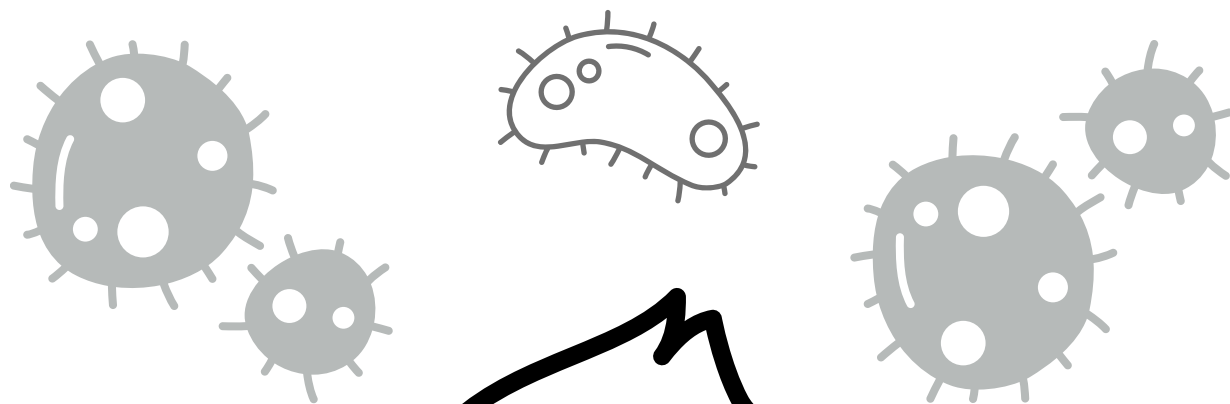
**接种疫苗！**

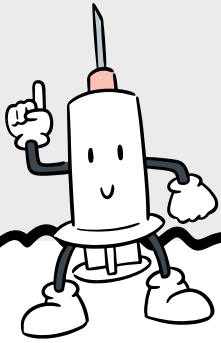


你是否曾经生过病，感觉很累、  
出现发烧或流鼻涕？生病一点都不好玩！



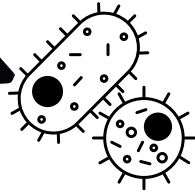
当致病微生物进入人们体内时，  
人们就会生病。



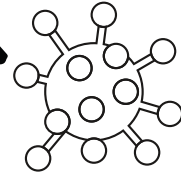


致病微生物是一种很微小的生物，如细菌或病毒。  
它们非常小，我们单靠眼睛是看不见的，  
但它们还是能让你生病。

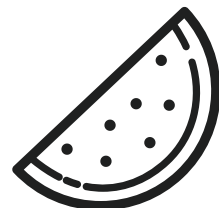
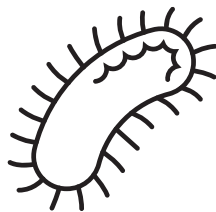
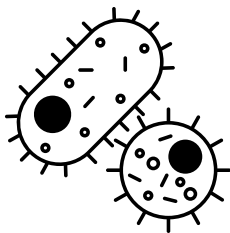
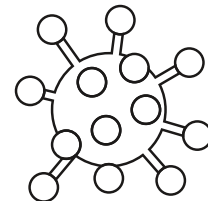
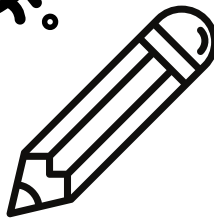
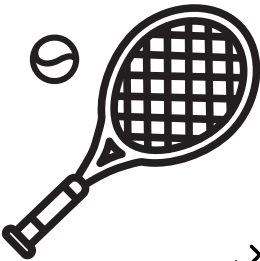
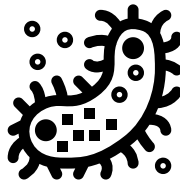
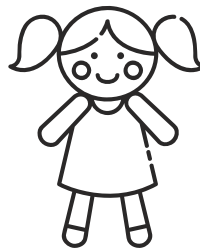
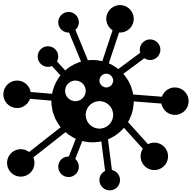
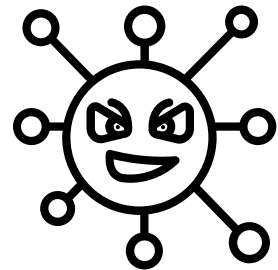
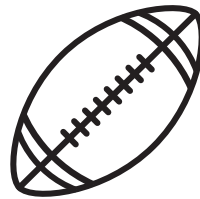
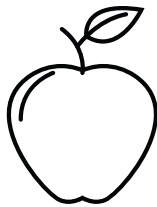
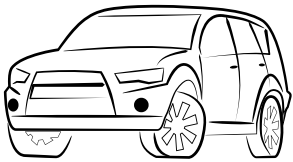
细菌



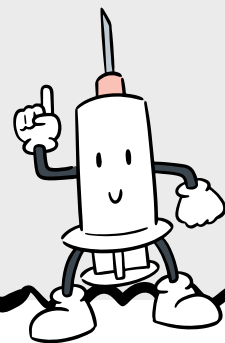
病毒



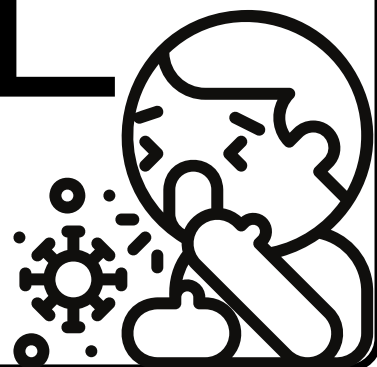
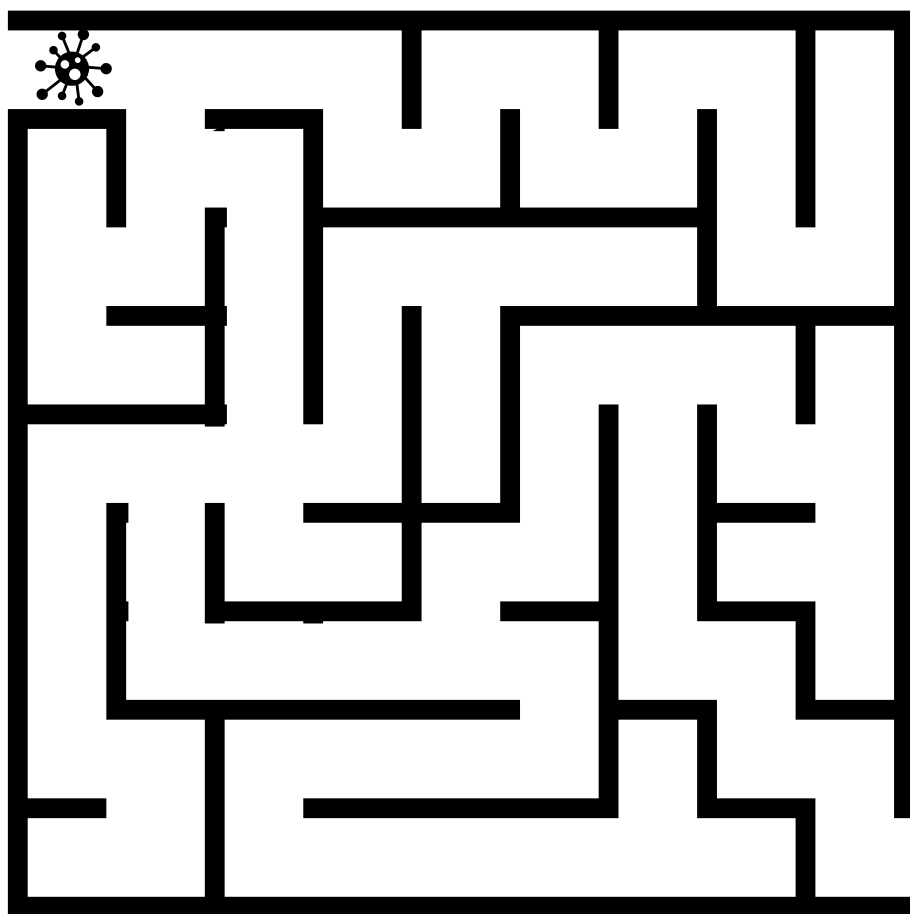
小游戏：请在下方图片中圈出所有  
细菌和病毒的图片。

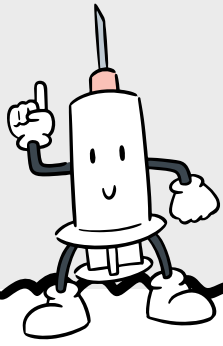


在打喷嚏和咳嗽时，致病微生物可以通过空气在人与人之间传播。它们可以让你患上感冒、flu 还有 chickenpox 等常见疾病。

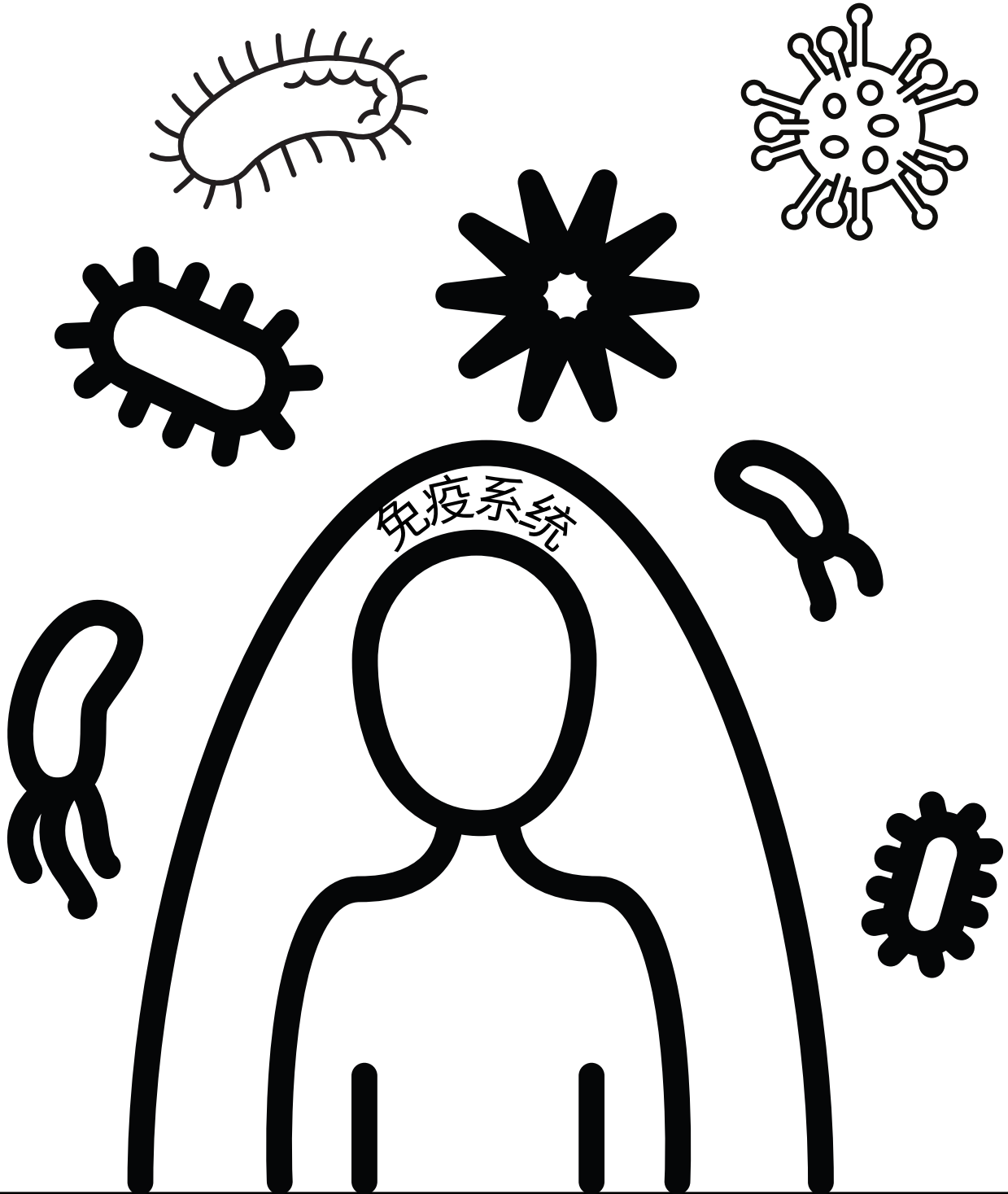


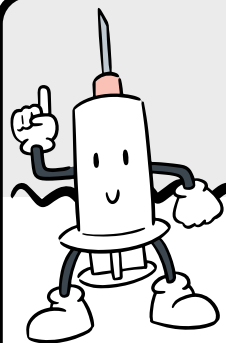
小游戏：请引导致病微生物穿过下图中横在两个好朋友之间的迷宫。





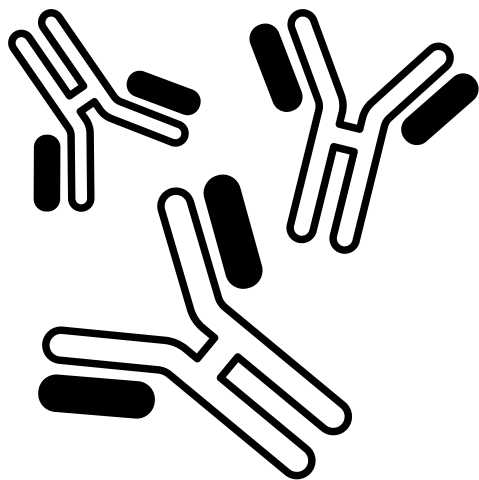
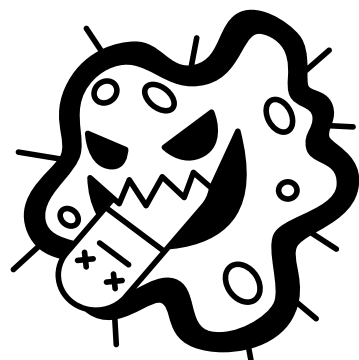
幸好你的身体会努力保护你，并打败这些致病微生物！我们身体的免疫系统可以帮助我们抵御致病微生物，从而保护你不生病。





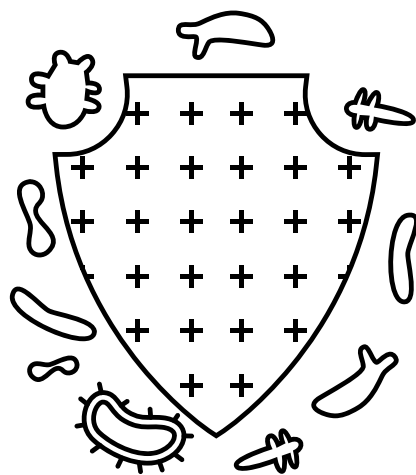
所以我猜你现在一定想知道你的免疫系统是怎么工作的。让我来告诉你！

当不受欢迎的致病微生物进入你的身体时，你的免疫系统就会开始制造抗体。



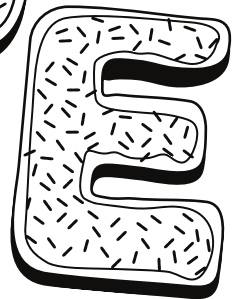
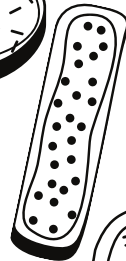
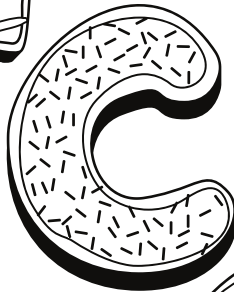
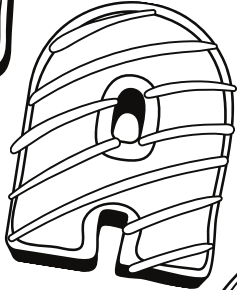
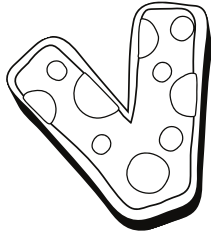
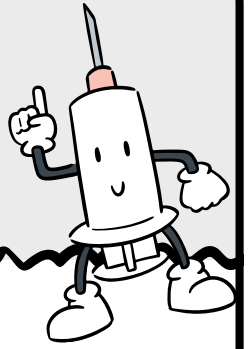
这就是抗体！

随后这些抗体会找到并消灭不受欢迎的致病微生物，从而让你保持健康。

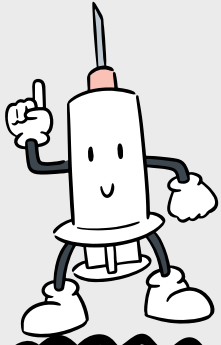




对于某些疾病，科学家们创造了一种帮助免疫系统提前为即将到来的致病微生物做好准备的方法 — 接种疫苗！疫苗是帮助我们预防疾病最重要的手段之一。

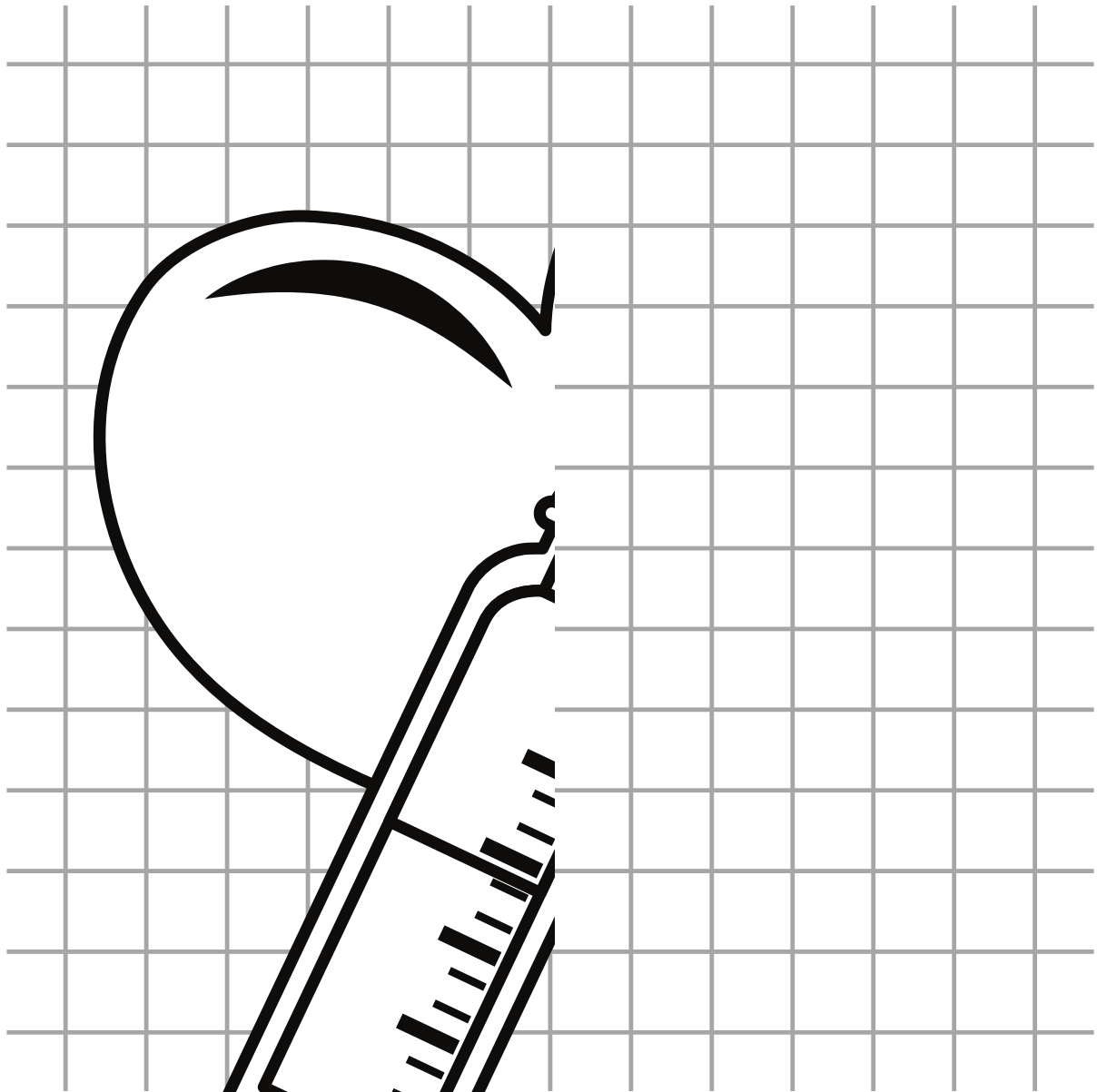


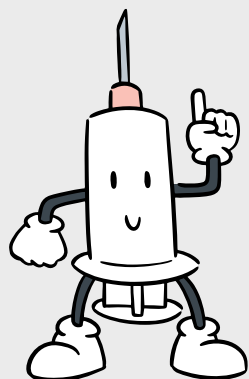
很久很久以前（可追溯到 18 世纪），有一位医生兼科学家，他的名字叫 Edward Jenner，他创造了首支疫苗，用来预防一种称为 smallpox 的疾病。



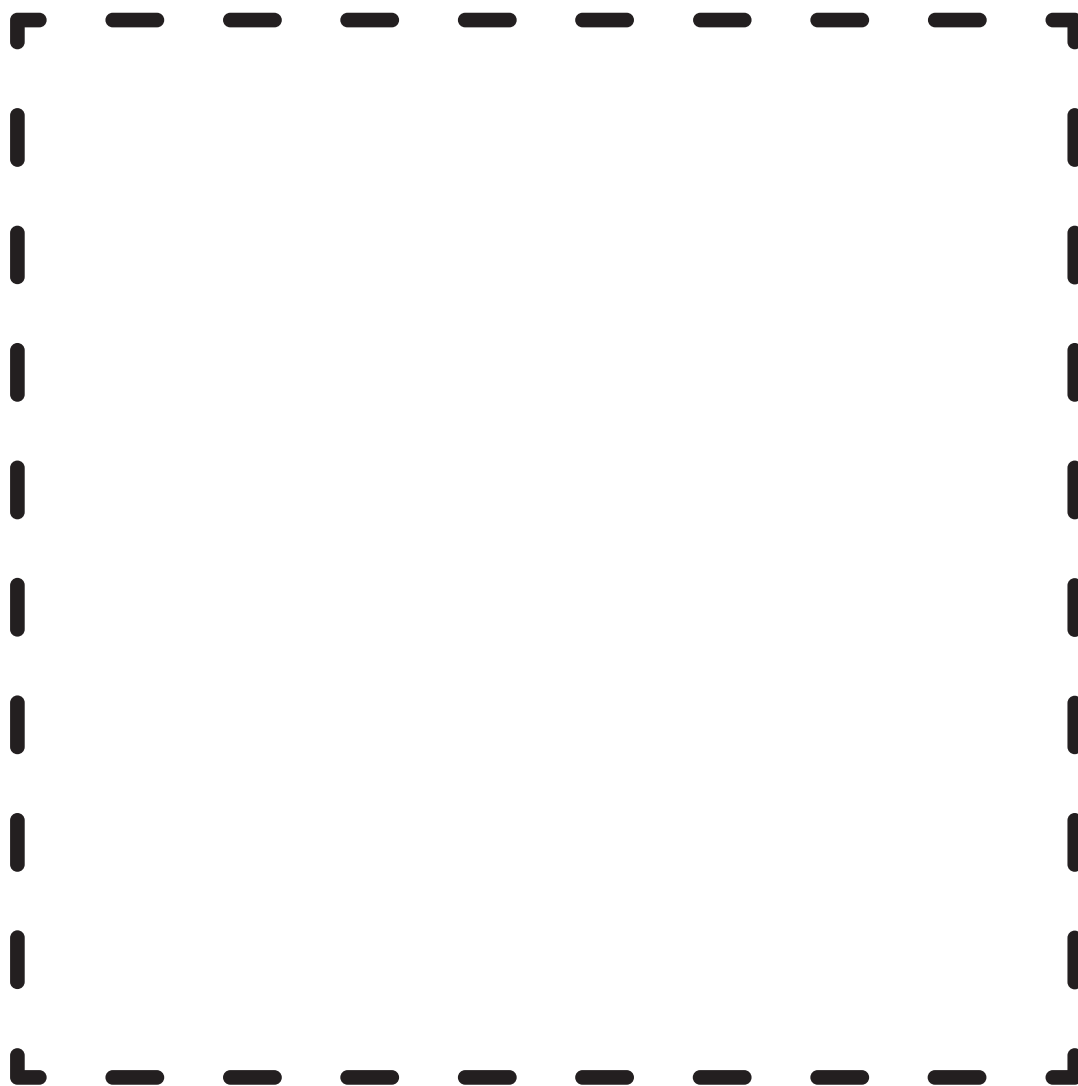
接种疫苗是在不让你生病的前提下，训练你的免疫系统识别和保护你免受致病微生物的伤害。在致病微生物进入你的身体前，它们就帮助你的身体产生抗体，让你的身体随时准备抵御致病微生物。

小游戏：请借助网格来完成剩下半张图片：





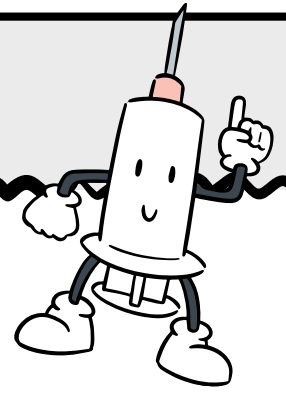
从你还是小宝宝直到长大成人，你将需要接种各种疫苗。接种疫苗不仅可以保护自己，还可以保护你的家人和其他人。就一种疾病而言，如果有足够多的人接种抵御这种疾病的疫苗，这种疾病就很难在人群中传播。这意味着你所在的整个社区都会得到某种程度的保护。



小游戏：在上方空白处画上你希望通过接种疫苗来保护的家人和朋友。



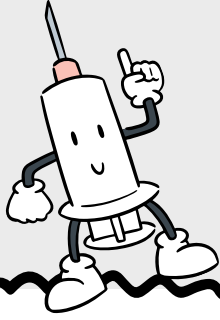
现有的疫苗可以保护你在儿童和青少年时期免受  
16 种疾病的侵袭!



小游戏：在下方字谜游戏中划出以下  
16 种疾病的名称。疾病的名称在本页末尾列出。

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

- COVID-19
- Chickenpox
- Diphtheria
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hib
- HPV
- Measles
- Meningococcal
- Mumps
- Pertussis
- Polio
- Pneumococcal
- Rotavirus
- Rubella
- Tetanus



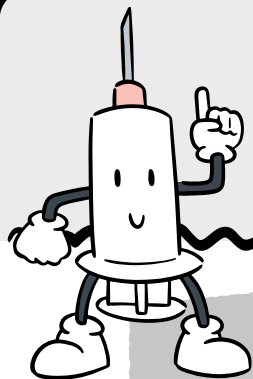
有时你需要接种多剂相同的疫苗来获得完整的保护力。幸运的是，某些疫苗可以同时预防几种疾病。

小游戏：将每种疾病与其相应的疫苗进行连线。  
答案请查看本页末尾。



Diphtheria  
Measles  
Mumps  
Pertussis  
Rubella  
Tetanus



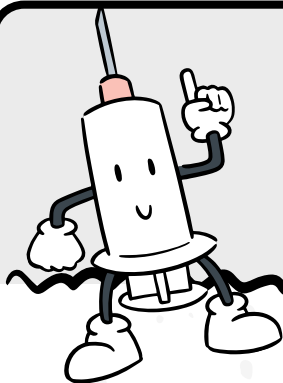


如果你对疫苗接种感到紧张，这很正常！让我给你几个小贴士来帮助你在接种疫苗时放松心情。

## 小贴士

- 带上你最喜欢的玩具
- 接种疫苗后可以要一根棒棒糖
- 唱你最喜欢的歌
- 抓住父母的手
- 在感到疼痛的部位敷上凉毛巾
- 要记住你是最勇敢的疫苗冠军!!!



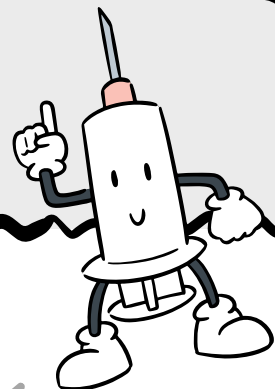


接种疫苗不会很疼并且疼痛感很快就会消失，  
而且这是帮助你保持健康的重要方法。

接种完疫苗后我的手臂有点疼，但是没关系，因为我知道这表示我的免疫系统正在进行战斗准备，帮助抵御让我生病的致病微生物。



除了接种疫苗，你还可以通过以下的防护措施来预防得病，例如：



避免触碰眼、  
鼻、口

勤洗手

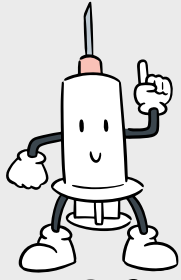
保证充足的睡眠

咳嗽时用纸巾或  
手肘挡住口鼻

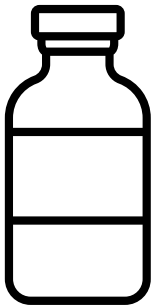
如果生病了，  
就在家中休息





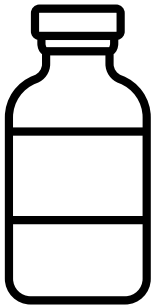


随着年龄的增长，你将需要接种更多的疫苗来维持对你的保护力，以及预防其他疾病。  
下列是你在 11 岁时需要接种疫苗。



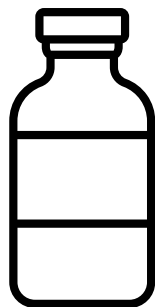
## Tdap 疫苗

这种疫苗可以预防 tetanus、diphtheria 和 pertussis (百日咳)。你在 11-12 岁时需要接种一剂。



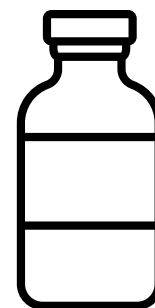
## HPV 疫苗

HPV (human papillomavirus) 疫苗可以预防由于 HPV 感染而引起的癌症。这种疫苗需要接种多次才能获得完整的保护力，而你会在 11-12 岁时接种第一剂。



## MenACWY 疫苗

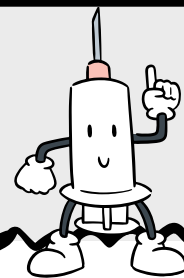
这种疫苗将帮助你抵御可以导致 meningococcal 病的细菌。你会在 11-12 岁时接种第一剂，在 16 岁时接种第二剂。



## Influenza 疫苗

Flu 疫苗需要每年接种一次来帮助你预防 flu 病毒。你应该在每年 10 月份左右接种这种疫苗。

获取一份你的免疫接种记录非常重要，这份记录可确保你及时了解所有建议疫苗的接种情况。

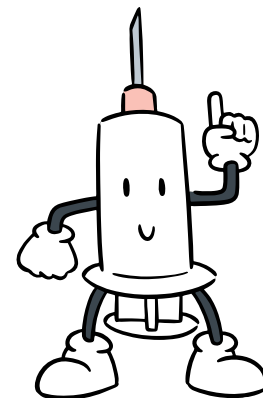


小游戏：让你的父母帮助你辨别以下哪些疫苗你已经接种过，并在下表中标出。

疫苗	已接种	接种日期
Hep B (hepatitis B)		
DTaP (diphtheria, tetanus 和 pertussis)		
IPV (polio)		
Hib (Haemophilus influenzae b 型)		
PCV (pneumococcal 病)		
RV (rotavirus)		
Influenza		
MMR (measles, mumps 和 rubella)		
Varicella (chickenpox)		
Hep A (hepatitis A)		



有些人可能会因为外出旅行等原因，或患有某种特殊疾病而需要接种其他疫苗。你的医生会告诉你，你还需要接种哪些疫苗。



本活动手册由 New Jersey Department of Health, Vaccine Preventable Disease Program 编制。

如果需要了解更多信息，请访问：<https://nj.gov/health/cd/vpdp.shtml>。



本活动手册的翻译和印刷得到 The Boggs Center on Developmental Disabilities 资助，资金来源于 U.S. Department of Health & Human Services, Administration for Community Living, Administration on Disabilities #90DDUC0036-05-00。

2022 年 9 月

**RUTGERS**  
Robert Wood Johnson  
Medical School

**THE BOGGS CENTER ON DEVELOPMENTAL DISABILITIES**  
*New Jersey's University Center for Excellence in Developmental Disabilities Education, Research, and Service*  
*New Jersey's Leadership Education in Neurodevelopmental and Related Disabilities Program*

