

COVID-19疫苗

我如何与家人谈论COVID-19疫苗？



最近更新：2021年5月18日

了解有关COVID-19疫苗的事实很重要，这样您就可以有根据地与家人讨论他们是否应接种疫苗。我们希望这份信息表可以帮助您进行这些对话。

什么是COVID-19？

- COVID-19是由2019年冠状病毒引起的传染病。
- 当感染了病毒的人在另一个人近旁咳嗽、打喷嚏、说话甚至呼吸时，COVID-19都可能会传播。
- 有些人可能感染了该病毒但并不知道，而且仍然会将其传播给其他人。
- 患有COVID-19的人可能有：
 - 咳嗽
 - 发烧
 - 感到疲倦
 - 味觉或嗅觉变差
 - 呼吸困难
 - 腹泻或呕吐
 - 发冷
 - 流鼻涕。
- 患有COVID-19的人有些有轻度症状。有些人可能根本不会感到生病。但是有些有COVID-19的人会重病甚至死亡。

什么是疫苗？

- 疫苗告诉您的免疫系统产生抗体，帮助您的身体抵抗可能伤害您的病菌。
- 科学家制造疫苗来保护您和其他人免受病菌的侵害，包括各种细菌和病毒，如冠状病毒。
- 我们已经有了针对其他疾病的疫苗，例如小儿麻痹、流感和麻疹。
- COVID-19疫苗像其他疫苗一样，可以配合人体的自然防御机制，从而抵抗COVID-19。

(接第2页)

*在本文中，当我们提到“疫苗”时，是指加拿大卫生部批准注射的所有COVID-19疫苗

如果您或您的家人有疑问，请鼓励他们与他们的医生交谈。

1共6页

(续第1页)

- COVID-19疫苗是通过针头注射的。
- 科学家和卫生保健提供者认为，如果更多的人接种该疫苗，那么感染COVID-19的人数就会减少。
- 科学家和卫生保健提供者认为，让每个人都接种COVID-19疫苗很重要。

COVID-19疫苗如何发挥作用？

- 加拿大已经批准了四种COVID-19疫苗，分别由：辉瑞-BioNTech、莫德纳、阿斯利康和强生（杨森）四家公司开发。
- 每种疫苗的开发方法不同，但是对于预防COVID-19都是有效的。有关这四种疫苗之间差异的信息，请参阅本系列的[常见问题](#)信息单。
- COVID-19疫苗可以训练您的免疫系统来制造针对冠状病毒的抗体。如果您在接种疫苗后接触COVID-19病毒，抗体已经准备好可以帮助抵抗病毒并预防您生病。
- 这些COVID-19疫苗都不包含COVID-19病毒，因此它们不会让您染上COVID-19。相反，疫苗为您的身体提供了制造抗体的配方。

我需要注射一针还是两针疫苗？

- 辉瑞（Pfizer），BioNTech和阿斯利康（AstraZeneca）疫苗需要注射两次才能完全保护您免受COVID-19的侵害。
 - 这三种疫苗只打一剂是不够的。即使您在注射第一剂后有轻微症状，也要打第二针，这一点非常重要。
 - 给您接种疫苗的人会告诉您第二次注射的时间，因此请注意日期。
- 杨森（强生）疫苗只需注射一针即可完全保护您免受COVID-19的侵害。

我们怎么知道疫苗是安全的？

- 我们知道所有四种疫苗都是有效的，是我们战胜COVID-19的主要方式。
- 疫苗将防止人们因COVID-19死亡或需要去医院。
- 疫苗不会让您患上COVID-19。它对您的免疫系统起作用，因此，如果您接触到病毒，您的身体将准备好抵抗该病毒。
- 医生和科学家已经努力确保疫苗是安全的。他们继续监测疫苗安全性，查找任何罕见的副作用。这有助于确保我们维持安全有效的疫苗供应。
- 科学家已经在很多人身上测试了疫苗。他们给所有参加测试的人打了针。有些人的针剂里有疫苗，有些人的针剂里没有疫苗。

(接第3页)

*在本文中，当我们提到“疫苗”时，是指加拿大卫生部批准注射的所有COVID-19疫苗

如果您或您的家人有疑问，请鼓励他们与他们的医生交谈。

2共6页

(续第2页)

- 然后，科学家研究了两组人随着时间的推移的情况。
- 几乎所有接种疫苗的人都没有生病。许多没有接种疫苗的人生病了。
- 在数百万人接种疫苗后，人们发现阿斯利康和杨森疫苗会导致一种罕见但严重的血液疾病，称为“疫苗诱发的血栓性血小板减少症”(VITT)。它可能会导致血栓、重症监护甚至死亡。然而，安全监测措施之严格，足以让科学家们注意到这种罕见的副作用，医生已经能够识别和治疗。
- 如果您对任何一种疫苗有担心，请与您的医护人员交谈

疫苗有哪些副作用？

- 常见的副作用包括：
 - 手臂酸痛
 - 打针的部位发红和肿胀
 - 感到疲倦
 - 头痛
 - 低烧或发冷
 - 肌肉或关节疼痛。
- 这些副作用通常是轻度或中度的，几天后会消失。

某些疫苗会造成血栓怎么办？

- VITT是一种罕见但严重的血液疾病。任何人在接种阿斯利康或杨森疫苗后4到28天，都可能出现这种情况。
- 曾经患有类似疾病，也就是称为“肝素诱发性血小板减少症”(HIT)的人，或曾经患有“脑窦静脉血栓形成”的人，可能有更高的风险患上VITT。这种疾病会导致某些类型的血栓、重症监护甚至死亡。
- COVID-19也可能导致血栓、重症监护和死亡。在某些情况下，阿斯利康或杨森疫苗导致健康问题的风险可能远低于COVID-19 导致严重并发症的风险。请与您的医护人员讨论，了解有关您的风险的信息，帮助您决定是否接种这些疫苗。
- 由于阿斯利康疫苗的VITT风险较高，安大略省政府已决定暂停使用这种疫苗接种第一剂。如果您已经接种了第一剂疫苗，请放心您接种的是非常有效的疫苗。您可能仍会接种阿斯利康作为您的第二剂疫苗，或者您可能会为您的第二剂提供不同的疫苗。
- 有关VITT 和阿斯利康疫苗的更多信息，请参阅本系列的[常见问题信息单](#)。

*在本文中，当我们提到“疫苗”时，是指加拿大卫生部批准注射的所有COVID-19疫苗

如果您或您的家人有疑问，请鼓励他们与他们的医生交谈。



有谁不应该接种疫苗吗？

- COVID-19疫苗尚未获得批准提供给16岁以下的人群。目前正在进行更多测试，以确保对儿童安全。
- 如果您有任何症状让您认为自己可能患有COVID-19，则可能必须先等待才能接种疫苗。
- 如果您对疫苗的任何成份如**聚乙二醇 (polyethyleneglycol)** 过敏，则不应接种mRNA疫苗（辉瑞-BioNTech或莫德纳）。聚乙二醇是一种常见成分，用于制造药品、泻药和止咳糖浆等产品。
- 如果您对**聚山梨酯 (polysorbate)** 过敏，则不应接种阿斯利康或杨森（强生）疫苗。聚山梨酯是药物和化妆品等产品中的常见成分。
- 如果您对**氨丁三醇 (tromethamine)** 过敏，则不应接种莫德纳疫苗。只有莫德纳疫苗含有氨丁三醇的成分。
- 曾经患有“肝素诱导性血小板减少症”(HIT)或“脑窦静脉血栓形成”的人，可能有更高的风险患上VITT，可能导致血栓、重症监护甚至死亡。这些人不应接种阿斯利康或杨森疫苗。
- 如果您第一次注射COVID-19疫苗后有严重的过敏反应，请咨询您的医生是否应该使用其他类型的疫苗。



为什么对患有精神疾病和/或成瘾的人来说接种疫苗很重要？

- 这次疫情对每个人都非常困难，尤其是患有精神疾病的人以及有毒品或酒精问题的人。
- 患有严重精神疾病的人更容易患COVID-19并产生重症。
- 吸毒的人或有毒瘾的人，也更容易患COVID-19并产生重症。
- 疫苗可以保护获得接种者，并保护他们周围的人。
- 赞成并接种疫苗的人越多，我们的生活就能越早恢复正常。
- 没有接种疫苗的人仍会担心患COVID-19，并传给他人。即使在疫情结束后，他们不像接种了疫苗的人感到那么自由。



我如何与家人谈接种疫苗？

- 以随意，关心和开放的态度开始对话，以保持你们之间的信任。
- 认真倾听并认可他们的问题、担忧和忧虑。
- 鼓励他们与医生或护理团队交谈，以解答他们的问题并解决他们的疑虑。
- 如果他们愿意，和他们一起赴约，帮助他们与医生谈论疫苗，这样会有所帮助。
- 向他们保证，如果您知道疫苗会伤害他们，就不会鼓励他们接种。
- 提醒他们，您是关心他们的健康的。
- 提醒他们，如果更多的人接种了疫苗，生活会更快恢复正常。
- 提及您也会在轮到自己的时候立即接种疫苗。

*在本文档中，当我们提到“疫苗”时，是指加拿大卫生部批准注射的所有COVID-19疫苗



如果我的家人对接种感到焦虑或偏执该怎么办？

- 让他们敞开心扉谈论有关疫苗的焦虑和偏执，并倾听他们的意见。
- 告诉他们，有焦虑是正常的。如果他们担心疫苗的研发速度，可以提醒他们该技术是先进的，而且是全世界范围的共同努力。
- 鼓励他们与医生或护理团队交谈，寻求专业和医学上的答案，尤其是有关不同类型疫苗的问题。询问他们是否希望您的陪同支持。
- 提醒他们网络上有很多错误信息，并非所有资源都是可信的。帮助引导他们找到可靠的信息来源。
- 不要频繁提起这个话题。给他们一些空间来阅读您给他们的东西，或者考虑医生告诉他们的内容。



如果我的家人有过敏反应会怎样？

- 疫苗产生的严重反应或副作用是罕见的。
- 如果您的家人有以下情况，请拨打 911 或咨询医生：
 - 呼吸困难
 - 严重的睡意
 - 有麻疹
 - 发烧
 - 面部或口腔肿胀
 - 抽搐
 - 脸色苍白
 - 感到身体有针刺或麻木感。
- 如果您在 4 到 28 天前接受了第一剂阿斯利康，请注意可能表明 VITT 的症状。这是一种罕见的情况，但如果您在此期间出现以下症状，请前往最近的急诊室：
 - 严重头痛持续不消退
 - 抽搐
 - 身体的某个部分难以移动
 - 新出现的视力模糊或复视持续不消退
 - 说话困难
 - 呼吸急促
 - 严重的胸痛、背痛或腹痛
 - 异常出血或瘀伤
 - 新的红色或紫色斑点或血泡
 - 手臂或腿部出现新的严重肿胀、疼痛或颜色变化。

*在本文中，当我们提到“疫苗”时，是指加拿大卫生部批准注射的所有COVID-19疫苗

如果您或您的家人有疑问，请鼓励他们与他们的医生交谈。



那么我家人的药物呢？疫苗会影响这些药物吗？

- 大多数服药的人不必担心他们的药物会怎样与疫苗混合。尽管如此，他们应该向医生或药剂师提出这个问题。
- 如果他们服用抗凝剂（血液稀释剂），他们应该告诉给他们注射疫苗的人，以便让他们可以尽量减少打针可能引起的瘀伤。



如果我的家人不想接种疫苗怎么办？他们有什么权利？

- 在安大略省接种COVID-19疫苗是自愿的。他们可以与医生、护理团队成员、家人和他们信任的其他人讨论接种疫苗是否适合。
- 他们在接种疫苗之前，将需要签署一份表格，表明他们了解自己要接种疫苗并且已经同意接种。他们在接种疫苗之前可以随时改变主意。他们还可以要求更多信息。
- 如果他们想要更多了解自己有什么权利，请鼓励他们与医生交谈。



如果我的家人有代行决策者（SDM），该怎么办？

- 如果您的家庭成员有代行决策者，那么该人将替他们做出此决定。代行决策者将需要考虑他们过去对于接种疫苗表达过的一切意见。如果他们以前从未对这次的疫苗或总体上对疫苗接种说过任何话，那么代行决策者将根据疫苗是否符合他们的最佳利益来决定是否接种。
- 在接种疫苗之前，代行决策者将代表他们签署表格。
- 如果他们想要更多了解自己有什么权利，请鼓励他们与医生交谈。
- 如果您的家庭成员是未成年人，请参阅本系列中的[常见问题信息单](#)，了解有关同意的更多信息。

*在本文中，当我们提到“疫苗”时，是指加拿大卫生部批准注射的所有COVID-19疫苗

如果您或您的家人有疑问，请鼓励他们与他们的医生交谈。



我的家人接种疫苗后，还需要小心吗？

- 如果您接种的是需要两剂的疫苗，那么您在第一剂疫苗后就不能完全免受COVID-19的侵害，因为您的身体需要一段时间才能准备好对抗该病毒。您需要第二剂疫苗才能获得完全保护。
- 如果您接种的是只需要一剂的疫苗，则仍然需要长达四个星期的时间才能完全受到保护。
- 给所有人都接种疫苗是需要时间的。在大多数人都接种疫苗之前，COVID-19病毒仍然可以传播。
- 即使接种了疫苗，他们也应该遵循公共卫生准则，例如：
 - 戴口罩
 - 经常洗手或消毒手部
 - 尽可能与其他人保持6英尺的距离
 - 避开人群。

注释

如果您或您的家人有疑问，请鼓励他们与他们的医生交谈。

本信息单不是旨在给需要进行COVID-19筛查的人或正在经历精神健康危机的人提供资源。如果您遇到精神健康危机，请立即拨打911或去最近的急诊室。

欲了解更多信息，请访问www.camh.ca/covid19

经CAMH Azrieli成人神经发展中心的许可改编