



# 幫助孩子做好 接種 COVID-19 疫苗的準備

對於接種疫苗或任何打針情況，孩子們通常會感到緊張。以下是一些小技巧，供您幫助孩子做好疫苗接種準備。

## 保證他們瞭解將面臨的情況並做好安排。

- 告訴他們疫苗接種的時間。
- 詢問孩子是否想讓您或其他人陪同前往。一些年歲較大的孩子可能不想有人陪同。
- 保證孩子在前往疫苗診所前進食。這有助於避免孩子接種時出現眩暈。
- 孩子可以穿任意舒適的衣物，但適宜穿短袖或袖子容易卷起來的上衣。

## 與孩子交談，聆聽他們的疑問。

- 聆聽他們的疑問和擔憂。
- 與他們分享可靠的疫苗相關資訊。加拿大疫苗官方網站 [immunize.ca/covid-19-info](https://immunize.ca/covid-19-info) 便是一個良好的資訊來源。
- 至關重要的是，應如實回答孩子的問題，讓孩子參與到涉及自身健康的決定以及與醫療人員的交談中。
- 如果孩子感到擔憂或害怕，疫苗診所的工作人員可以提供幫助。另有一些實用的小技巧，使疫苗接種更易接受。IWK 健康中心面向家庭提供了與孩子談論打針相關事宜的資訊。請查閱 [Nervous about needles? tip sheet \(打針時緊張?小技巧參考\)](#) 或下載 [COVID-19 Vaccine Toolkit \(新冠疫苗工具包\)](#)。



## 幫助他們轉移對疫苗的緊張情緒。

轉移注意力，比如思考其他事情，這是應對疼痛感的好方法。幫助孩子想出一些可以做的事情，使他們在等待時、接種過程中及之後轉移注意力。舉例來說，他們可以：

- 在接種前，像煮熟的意面那樣搖晃胳膊
- 喚起最喜歡的記憶
- 聽音樂
- 在手機上與朋友聊天、聽音樂或看影片
- 閱讀
- 玩 fidget 玩具（解壓球）

## 不要說「不會疼。」

保持誠實。告訴他們將面臨的真實情況。可以告訴他們「你可能會感到輕微的針刺痛和一些壓迫感。」

和其他疫苗一樣，接種疫苗後可能會出現一些副作用。這是正常情況，接種 COVID-19 疫苗後可能會出現一些常見反應。大多數反應比較溫和，大概持續一到兩天，但並非所有人都會出現副作用。

### 常見的副作用包括：

- 接種部位出現酸痛、觸痛或發紅
- 感覺疲勞
- 頭痛
- 發燒
- 全身肌肉酸痛或輕度類似流感的症狀

## 幫助他們保持冷靜。

- 保持冷靜，面對事實。
- 不要開玩笑或取笑。例如，不要開玩笑說他們會被「特大號」針頭刺入。
- 不要抱歉說他們「被迫經歷這些。」
- 如果您陪同孩子前往，請留意自己對打針的感受。儘量保持冷靜的心態，以安撫孩子。

本資訊改編自 *Help Eliminate Pain in Kids*（幫助孩子消除疼痛）所編制的《*Clinical Practice Guideline for Pain Management during Childhood Immunizations*》（兒童接種疫苗時的疼痛管理臨床實踐指南）。

