



# 帮助孩子做好接种 COVID-19疫苗的准备

对于接种疫苗或任何打针情况, 孩子们通常会感到紧张。以下是一些小技巧, 供您帮助孩子做好疫苗接种准备。

## 保证他们了解将面临的情况并做好安排。

- 告诉他们疫苗接种的时间。
- 询问孩子是否想让您或其他人陪同前往。一些年岁较大的孩子可能不想有人陪同。
- 保证孩子在前往疫苗诊所前进食。这有助于避免孩子接种时出现眩晕。
- 孩子可以穿任意舒适的衣物, 但适宜穿短袖或袖子容易卷起来的上衣。

## 与孩子交谈, 聆听他们的疑问。

- 聆听他们的疑问和担忧。
- 与他们分享可靠的疫苗相关信息。加拿大疫苗官方网站[immunize.ca/covid-19-info](https://immunize.ca/covid-19-info)便是一个良好的信息来源。
- 至关重要的是, 应如实回答孩子的问题, 让孩子参与到涉及自身健康的决定以及与医疗人员的交谈中。
- 如果孩子感到担忧或害怕, 疫苗诊所的工作人员可以提供帮助。另有一些实用的小技巧, 使疫苗接种更易接受。IWK健康中心面向家庭提供了与孩子谈论打针相关事宜的信息。请查阅[Nervous about needles? tip sheet \(打针时紧张?小技巧参考\)](#) 或下载[COVID-19 Vaccine Toolkit \(新冠疫苗工具包\)](#)。



## 帮助他们转移对疫苗的紧张情绪。

转移注意力，比如思考其他事情，这是应对疼痛感的好方法。帮助孩子想出一些可以做的事情，使他们在等待时、接种过程中及之后转移注意力。举例来说，他们可以：

- 在接种前，像煮熟的意面那样摇晃胳膊
- 唤起最喜欢的记忆
- 听音乐
- 在手机上与朋友聊天、听音乐或看视频
- 读书
- 玩fidget玩具（解压球）

## 不要说“不会疼。”

保持诚实。告诉他们将面临的真实情况。可以告诉他们“你可能会感到轻微的针刺痛和一些压迫感。”

和其他疫苗一样，接种疫苗后可能会出现一些副作用。这是正常情况，接种COVID-19疫苗后可能会出现一些常见反应。大多数反应比较温和，大概持续一到两天，但并非所有人都会出现副作用。

### 常见的副作用包括：

- 接种部位出现酸痛、触痛或发红
- 感觉疲劳
- 头痛
- 发烧
- 全身肌肉酸痛或轻度类似流感的症状

## 帮助他们保持冷静。

- 保持冷静，面对事实。
- 不要开玩笑或取笑。例如，不要开玩笑说他们会被“特大号”针头刺入。
- 不要抱歉说他们“被迫经历这些”。
- 如果您陪同孩子前往，请留意自己对打针的感受。尽量保持冷静的心态，以安抚孩子。

本信息改编自Help Eliminate Pain in Kids（帮助孩子消除疼痛）所编制的《Clinical Practice Guideline for Pain Management during Childhood Immunizations》（儿童接种疫苗时的疼痛管理临床实践指南）。



与我们一同前行。

NOVA SCOTIA