



感谢澳大利亚政府
COVID创新基金的大力支持

给家长/照顾人的建议

泰德接种 COVID-19 疫苗

在澳大利亚，政府建议5至11岁儿童接种2剂COVID-19疫苗

一般来说，这个年龄的儿童已经通过国家的免疫计划有过多次注射经验了。大多数是在他们18个月大之前，而最近的一次是在他们4岁时，因此很多儿童对疫苗注射的记忆不是很清晰。这是利还是弊，总体来讲取决于他们最后一次疫苗接种的体验以及对医疗的感受。

您值得花一些时间来帮助您的孩子为接种 COVID-19 疫苗做好准备。即使他们之前注射时没有问题，一次的负面经历可能导致对打针产生恐惧症。如果发生这种情况，它会使未来的治疗和就诊变得更加困难。值得庆幸的是，您可以做一些简单的事情来让您和您的孩子更轻松。这将为他们顺利接种第二剂疫苗和未来其他的健康治疗做好准备。

我们的资料易于使用，能帮助您的孩子为接种疫苗做好准备。这些包括：

- 泰德接种COVID-19疫苗视频故事。
- “COVID病毒大消灭!” AR互动游戏。
- 让您的孩子通过玩游戏来了解疫苗接种和COVID 的活动指南。
- COVID-19疫苗接种的奖状，让您的孩子向所有人展示他们已做好了接种疫苗的准备。
- 这份家长（监护人）的建议指南能帮您在支持您的孩子上做好充分的准备。

与您的孩子坐在一起看他们带着泰德接种虚拟疫苗有时会有所帮助。通过这种方式，您可以看到他们可能存在的担忧，并让他们有时间提问。“我很好奇”是开启对话的好方式。例如：“我很好奇它会有什么感觉。”或“我很好奇打针后我们应该做些什么。”因为您没有表达特定的感觉或想法，您的孩子更有可能分享他们自己的感受。

活动指南向您展示了如何制作一个挤压球和进行注射的角色扮演。两者都有助于缓解对注射和COVID病毒的恐惧。挤压球很方便随身携带。它在接种疫苗之前和期间可以帮助孩子分散注意力并提供感官上的安慰。同时别忘了带上孩子的奖状!



何时告知您的孩子即将接种疫苗？

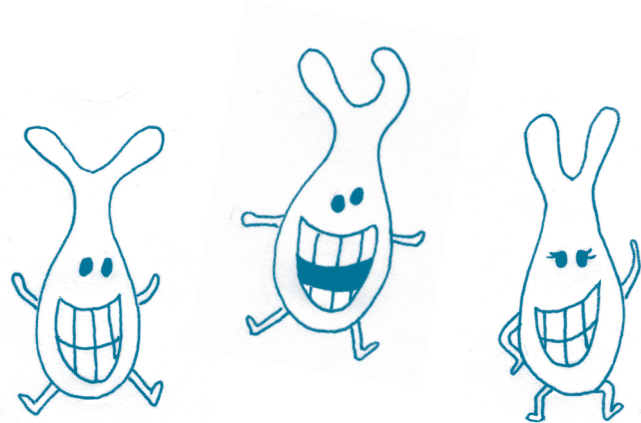
您孩子的年龄、过去的经历和独特的个性将决定何时是最好告诉他们即将接种疫苗的时机。对于6岁以下的儿童，通常提前几天告诉他们效果最好。这给了他们足够的时间来带领泰德完成整个接种过程并提出问题，但也不至于时间太长，导致他们过于细想。对于年龄较大的孩子，提前一两周告诉他们有助于让他们了解相关信息并提出更详细的问题。您还可以和孩子一起上网查阅或向您的医疗保健专业人员进行咨询。

如何知道您是否需要额外的帮助

观察一下您的孩子对泰德接种疫苗时的反应。这将帮助您决定他们是否需要额外的时间或特定的帮助来接种他们的疫苗。如果有需要，请联系您的疫苗接种中心或医生，看看可以做些什么安排。一些使疫苗接种更容易的方法包括：

- 减少他们所处周遭的人数/噪音。
- 安排一个私人房间。
- 保证每一个步骤都有足够的时间，这样他们就不会感到匆忙。
- 事先访问接种点以便他们目睹整个过程。

请记住，您的孩子可能会参照并镜射您的情绪。如果您对针头感到不安或感到焦虑，请先尝试处理自己的顾虑。尝试与您的医疗专业人员交谈或练习一些冥想或正念。您也可以请朋友或家人与您的孩子交谈并带他们赴约。



测试期间

孩子对接种疫苗感到焦虑是正常的。播放一下 Teach Ted 的剧集将帮助他们了解可能发生的情况。您还可以用它作为交流开场白，让他们提出问题。以下是一些常见问题以及如何支持您的孩子的提示。

一般来说，当孩子们觉得一切安排妥当而且他们有一定的控制权时，他们会感到更加自信。给予选择可以帮助解决这个问题。尽管他们可能对接种疫苗没有选择，但在很多其他事情上他们是可以做选择的。将选项限制在两个或三个，并且仅限于那些可行的选项。例如，让他们决定在左臂或右臂上进行注射。（提示：通常最好选择他们不用于书写和绘图的手臂，因为它可能会在几天内有点疼痛。）询问他们是否愿意观看注射过程是另一个选项。不过要灵活。他们也有可能在抵达现场时改变主意，所以得让他们知道这是可以的。

表扬您的孩子也可以帮助他们建立良好的疫苗接种体验。表扬可以具体一些：例如恭喜他们记住了自己的出生日期或在注射过程中保持了手臂不动。请记住，他们需要在不久之后接受第二剂注射。这次经历所建立的良好回忆将有助于下一次接种能顺利地进行。同时也不要低估表扬大孩子的力量。他们可能不会明显地表现出来，但您的认可和鼓励仍然能够影响他们的体验。

常见的问题与担忧

疫苗接种需要多长时间？

一般来说，疫苗接种的过程(包括检查孩子的详细信息)大约需要 5 分钟。注射本身只需要几秒钟。注射完成后，您将被要求等待大约 15 分钟，有时安排在另一个房间。这是为了确保您的孩子对疫苗没有不良反应。在此期间，您应该和您的孩子待在一起。这对他们来说可能有点无聊，所以我们建议您带一些安静的活动让他们做。请记住，您可能与其他人在一个房间里，如果您打算使用电子设备，最好带上耳机。

年幼的孩子很难理解抽象的时间概念。试着把时间和孩子熟悉的事物联系起来。例如，注射会在他们眨眼5次之内就结束。15 分钟的等待时间可能与开车去学校的时间一样长。知道它不会永远持续下去可以帮助孩子更好地应对。

疫苗如何发挥作用，是否安全？

即使对于成年人来说，疫苗接种似乎也有点神秘。每种疫苗的作用略有不同，但结果相同。它们根据预防目的以及疫苗工作原理的不同有所区分。它们都是通过教你的身体如何识别病毒以及和它对抗来发挥作用。可以把他们想象成一个教练，在训练课上教球员如何打比赛。这样，当玩家进入比赛时，他们就知道会发生什么以及需要做什么。疫苗对我们的免疫系统起的作用也是如此。他们教你的身体识别病毒的模样。这样可以帮您身体快速发现病毒，并使您的免疫系统知道如何对抗它。

即使您接种了疫苗，您仍可能感染新冠病毒。然而，研究表明，通常您不会有严重的症状，也会减少传播给他人的可能。可以向您的孩子解释，当他们接种疫苗时，他们实际上是在帮助他们所爱的人，比如他们的家人和朋友。您可能会谈论一个特定的人以及您的孩子如何保护了他们的安全。就像超级英雄通过挑战来帮助他人一样，他们也可以！

在任何疫苗获准在澳大利亚使用之前，都必须通过大量测试。澳大利亚药监局是负责此事的政府机构。还有一个由专家团体组成的澳大利亚免疫技术咨询小组(ATAGI)，在向特定人群推荐疫苗之前，他们会先研究疫苗的风险和益处。

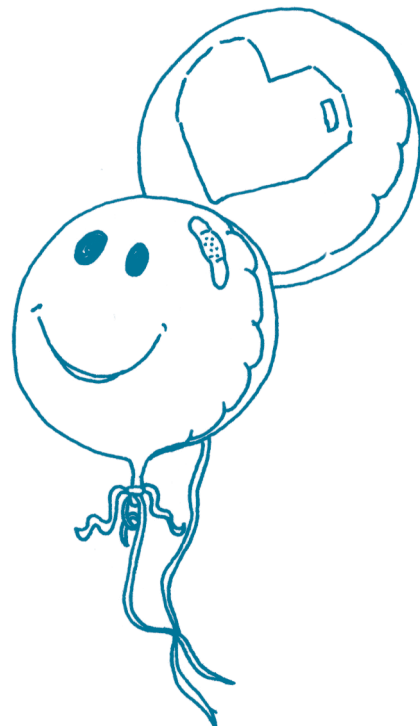
您可以在[澳大利亚科学院](#)的这篇文章中了解有关接种疫苗的重要性、安全性和潜在副作用的更多信息。

会痛吗？

如果被问到注射是否会痛，“不确定”是常规答案，因为每个人的感觉都不一样。有人说感觉像抓痛，而另一些人则完全没有感觉。打针后您的手臂可能会有点酸痛，这很正常。打完后你可以分享一下你的感受。

采用这种沟通方法有助于设定孩子的预期，同时也验证了他们的担忧。提醒孩子您或者其他熟人将全程陪同也可能对他们有所帮助。

您可以在这份悉尼儿童医院情况说明书中了解有关如何管理儿童疼痛的更多信息。[Sydney Children's Hospital Network fact sheet](#)



分散注意力

分散注意力是一种很好的非药物方式来减少孩子的不适或焦虑。您可以陪他们读故事、唱歌、玩游戏、看电影、专注于自己的呼吸或练习正念。

随身携带些什么？

您可能需要在等候室等待您的预约，所以请带些东西可以让您的孩子打发时间。通常可以使用电子设备。耳机可以帮助您的孩子保持冷静不受周边干扰。

提前制定一个如何在注射期间以及注射后分散孩子注意力的计划，并带上您需要的东西。

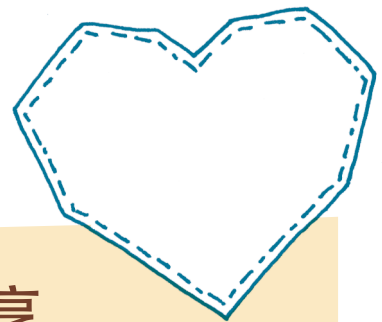
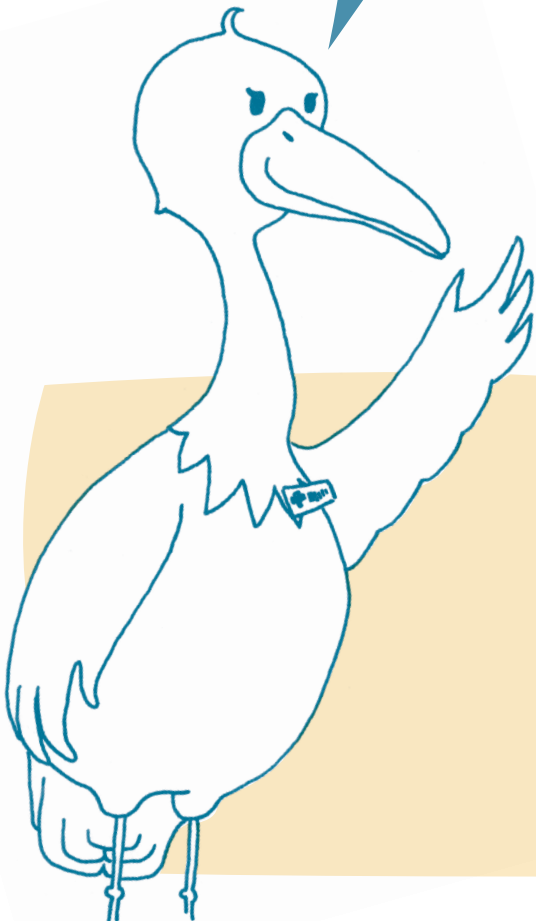
获取更多信息的渠道

您可以在我们的网站 www.teachted.com.au 上找到我们所有COVID-19的资源以及一些边玩边学的好建议。澳大利亚政府卫生部网站也发布了关于COVID-19疫苗接种的信息。这包括了翻译成其他语言的信息以及疫苗接种地点的链接：[COVID-19 vaccinations](#)。

如有更多问题，您还可以与您的家庭医生讨论您孩子的具体需求。

区别在哪里？

注射	使用细针将 COVID-19 疫苗注入体内。
免疫	通过接种疫苗，人体的免疫系统就会学会如何通过对抗病毒来预防 COVID-19。
疫苗接种	将 COVID-19 疫苗注射到您的上臂。
疫苗	帮助您的免疫系统来对抗 COVID 的药物。



有值得分享的故事吗？

来访问我们的网站
teachted.com.au
或写信给我们。

f [teachted](#)

 [teachted](#)