



疫苗： 父母應瞭解些什麼？

父母想要盡最大努力來保護和照顧自己的孩子，有時候這並不容易。但確保您和您的孩子按時接種疫苗卻是能讓您的家人終生保持健康的最重要事情之一。畢竟，疫苗是預防疾病的最好辦法。

疫苗（注射）是否安全？

是，疫苗非常安全。這些疫苗已經過醫生、科學家和其他醫療保健專業人員多年的仔細審查。有些人會對疫苗產生嚴重的過敏反應，但是這種情況極少。如果您或您的孩子有任何過敏史，請在接種疫苗之前務必告知醫生。



為什麼要給孩子接種疫苗？

疫苗（注射）可以幫助提高孩子對疾病的免疫能力，讓他們遠離可帶來生命威脅的疾病。

確保您的家人都接種了疫苗還可以幫助阻止疾病的蔓延。由於幾代人都接種了疫苗，有些疾病已經不復存在了。

孩子應在何時接種疫苗？

確保孩子按時接種必要疫苗可以幫助他們增強自身免疫系統，這樣他們在日後接觸到致病性病毒和細菌時就有了一定抗體。嬰兒剛出生時免疫系統較弱，很容易生病，所以當醫生建議給嬰兒接種疫苗時，您一定要遵從醫囑，這可以幫助嬰兒建立自身免疫系統，防止他們生病。

請參見第 4 頁的圖表，瞭解何時應帶您的寶寶或孩子去接種疫苗。

參考資料：

- <https://www.cdc.gov/vaccines/growing/index.html>
- <https://www.cdc.gov/vaccines/growing/images/global/CDC-Growing-Up-with-Vaccines.pdf>
- https://www.vaccines.gov/getting/for_parents/five_reasons/index.html

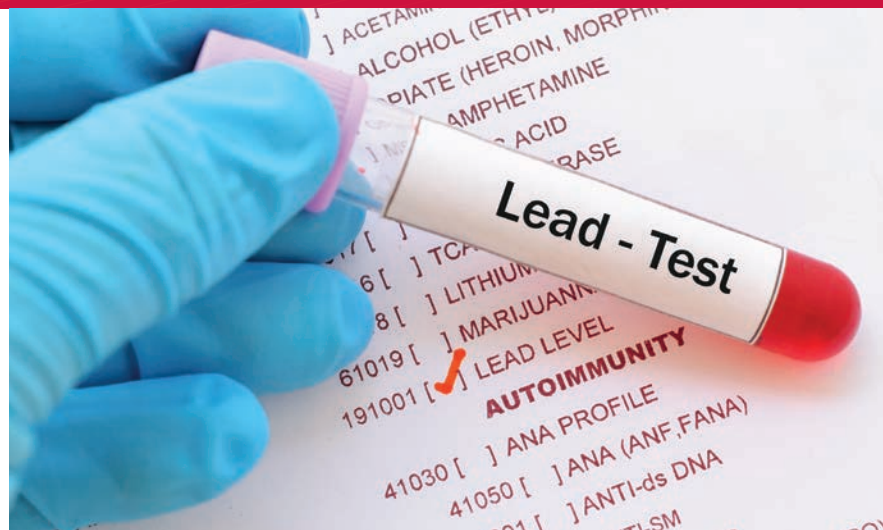
鉛中毒

確定孩子是否接觸到鉛非常重要。

鉛是一種即使很少量也會對我們身體有害的金屬。如果孩子的血液中含有鉛，可能導致他們生長和發育緩慢；學習能力、聽力和語言能力發展遲緩；並出現行為問題。

孩子如何患上鉛中毒？

- 觸摸含鉛油漆，然後將手放入口中。
- 吸入來自可能含鉛的新近翻修的地板或牆壁的灰塵。
- 飲用流經舊鉛管和可能含鉛的水龍頭的水。
- 吃下盛放在塗有鉛塗料的碗裡的食物。有些兒童會食用不能吃的東西，如可能含鉛的泥土或塗料碎片。這種習慣被稱為異食癖。
- 玩或觸摸來自無嚴格鉛規定的國家的玩具、珠寶和物件。
- 接觸來自許多可能含鉛的民間或家庭藥方（如 greta 或 azarcon、litharge、ba-baw-san、ghasard 及 daw tway）。



我懷孕了。鉛會傷害未出生的胎兒嗎？

鉛對孕婦和胎兒尤為危險。過多的鉛會導致孕婦出現高血壓，久而久之會對孕婦的健康造成損害。一旦鉛進入體內就很難排出或治療。與成人相比，鉛更容易進入六歲以下的兒童的體內。鉛暴露可導致：

- 損傷大腦、腎臟和神經系統
- 兒童學習問題
- 嬰兒早產或體重過輕
- 流產

如何知道孩子是否鉛中毒？

- 大部份兒童不會顯示鉛中毒的症狀。
- 最佳確定方法就是讓醫生在孩子一歲時化驗孩子的血液，然後兩歲時再化驗一次。

如何保護孩子和家人避免鉛中毒？

- 經常清洗孩子的玩具，並讓孩子勤洗手。
- 用濕抹布擦淨地板並用濕巾擦淨窗台。
- 進屋時脫鞋以防帶進含鉛塵土。
- 讓兒童遠離剝落的油漆。用膠帶黏住鬆動的油漆。
- 確保房東遵守法律並清除剝落的油漆。兒童和孕婦不應居住在建於 1978 年之前且正在修復的房屋中。
- 取冷自來水飲用、烹飪和沖調嬰兒配方奶粉。在使用飲用水之前，先放水 30 至 60 秒。

如果您住在紐約市，並認為您居住的房屋或公寓含鉛，請致電 **311**。

如有關於鉛以及其他環境健康問題的任何疑問，請致電紐約州環境健康資訊專線：**800.458.1158**。

欲瞭解更多資訊，請瀏覽：

紐約市衛生署：<http://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/lead-poisoning-prevention.page>

資料來源：

- 紐約州衛生署，「預防鉛中毒」：<http://www.health.ny.gov/environmental/lead/>
- 梅約診所，「鉛中毒」：<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lead-poisoning/basics/definition/con-20035487>
- KidsHealth，「鉛中毒」：<http://kidshealth.org/en/parents/lead-poisoning.html?WT.ac=ctg#catbrain>

及早獲得幫助，效益最大

每個孩子的發育速度都不一樣。但是，您有沒有注意到您的孩子沒有做其他孩子都在做的事情？**不要再等待。獲取幫助。及早行動！**

以下是兒童發育進度情況：

- **3個月**：能將頭轉向明亮的顏色或燈光處，同時將雙眼轉向同一個方向，能回應母親的聲音，發出咕咕的聲音，會微笑
- **6個月**：會盯著移動的物體看，會主動伸手去拿東西，餵奶時會幫助扶住奶瓶，可以翻身
- **12個月**：能坐直，扶物站立，會爬，喜歡玩躲貓貓，會揮手道別，至少能說一個字
- **18個月**：能推拉物體，至少能說六個字，能遵循簡單指示，可以自己吃飯，不需要幫助自己走路
- **2歲**：能使用兩到三個詞的簡單句子，會說50個單詞，能識別圖片，向前踢球，同時翻兩到三頁書籍
- **3歲**：將球舉過肩扔出，騎三輪車，自己穿鞋，開門，一次翻一頁，重複常見押韻

如果您覺得有問題，或您的孩子發育滯後，請與您的醫生交談，醫生可能會與您討論紐約州早期干預計劃(EIP)。EIP是一個由紐約州為殘障兒童設立的計劃。**它為三歲以下的兒童及其家人提供特殊幫助。**

EIP 可在以下方面提供幫助：

- 聽力和視力篩檢
- 語言、物理和其他治療
- 家庭拜訪
- 家庭教育、諮詢和家長支援團體
- 看護和社工幫助

如何為您的孩子獲取 EIP 服務？

如果您的醫生認為有問題，他們將幫助您聯絡 EIP 計劃。EIP 為所有符合資格的兒童免費提供服務。在紐約州，Medicaid 和私人健康保險可幫助支付 EIP 服務的費用。

您可自己撥打 **800.522.5006** 聯絡 EIP。如果您在紐約市，請撥打 **311**。

如需瞭解關於 EIP 計劃的更多資訊，請瀏覽：

https://www.health.ny.gov/community/infants_children/early_intervention/



嬰兒/兒童疫苗接種時間表

Affinity Health Plan 親情健保

紐約州兒童與青少年建議疫苗接種表

✓ 打勾即意味著這是您孩子可接種疫苗的最早和最佳時間。如果您的孩子錯過了接種疫苗的「最佳時間」，應儘快補種。請向您的醫生諮詢孩子的接種事宜。

疫苗預防疾病：	出生時	2 個月	4 個月	6 個月	12 個月	15 個月	18-23 個月	4-6 歲	11-12 歲	16 歲
B 型肝炎	✓	✓ 1-2 個月		✓ 6-18 個月						
輪狀病毒		✓	✓	✓ ¹						
白喉、破傷風、百日咳 (DTaP)		✓	✓	✓		✓ 15-18 個月		✓		
破傷風、白喉、百日咳 (Tdap) ²									✓ ²	
B 型流感嗜血桿菌 (Hib)		✓	✓	✓ ¹	✓ 12-15 個月					
肺炎球菌病 (PCV) ³		✓	✓	✓	✓ 12-15 個月		請向您的醫生瞭解您年滿 2 歲的孩子是否應接種 PPSV23 疫苗。 ³			
小兒麻痺 (IPV)		✓	✓	✓ 6-18 個月				✓		
流行性感冒	建議所有滿 6 個月大的兒童每年接種一次。 請諮詢醫生您的孩子是否應接種一劑還是兩劑疫苗。									
麻疹、腮腺炎、風疹 (MMR) ⁴				請參見 註腳 4	✓ 12-15 個月			✓		
水痘					✓ 12-15 個月			✓		
A 型肝炎					✓		✓			
人類乳頭瘤病毒 (HPV) ⁵									✓ ⁵	
腦膜炎球菌病 ⁶	請向醫生諮詢您滿 2 個月大的孩子是否應接種預防腦膜炎球菌病的疫苗。								✓	✓



¹ 對於某些類型的 Hib 和輪狀病毒疫苗，無需接種 6 個月時的這一劑。

² Tdap：7-10 歲未完全接種百日咳疫苗的兒童應再接再種一劑 Tdap 疫苗。

³ PCV = 肺炎鏈球菌結合疫苗；PPSV23 = 肺炎鏈球菌多糖疫苗。

⁴ MMR：6-11 個月大的兒童如果即將前往美國境外旅行，應在離開前接種一劑 MMR 疫苗。

⁵ HPV 疫苗需要注射兩次，間隔時間為 6 個月。建議男女孩都接種。15 歲之後才開始接種該疫苗的青少年或是患有特殊疾病的兒童，則可能需要接種三劑疫苗。

⁶ 有兩種疫苗可預防腦膜炎球菌病。一些患有特殊疾病的兒童可能需要同時接種 MCV4 和 MenB 疫苗。