

獲取資訊 保持健康

第二課



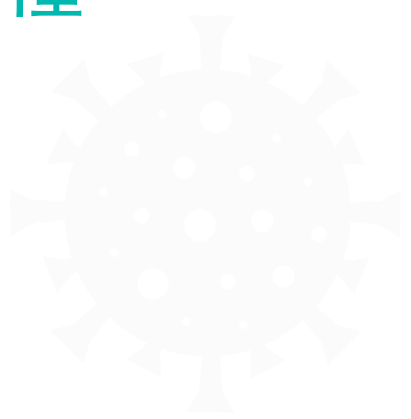

健康家庭資訊計劃

Citation: The Healthy Family Project (2022). Get INFORMED To Stay Healthy: Session 2. A flipchart for lay health worker-led educational sessions, Chinese version. University of California San Francisco. Updated: 2022-02-20. Available at: https://covid-informed.org/zh_TW/resources/downloads





今天，我們將會：

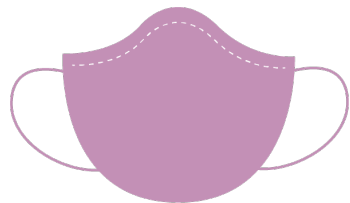
- 分享大家的經驗
 - ✓ 行動計劃
 - ✓ 新冠病毒檢測 / 疫苗接種
 - ✓ 其他信息
 - 講解新冠疫苗
 - 解答問題
 - 計劃將來行動
- 
- 

分享您的經驗...

- 行動計劃
- 新冠病毒檢測 / 疫苗接種
- 其他信息

無論您有否接受過檢測或接種疫苗： 繼續安全措施

戴口罩



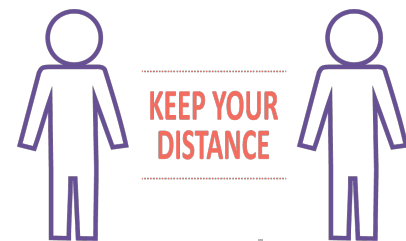
勤洗手



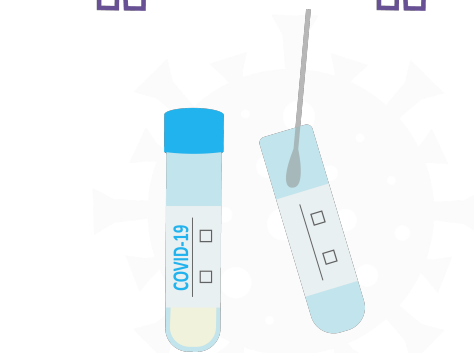
避免觸摸面部



保持社交距離



進行新冠
病毒檢測



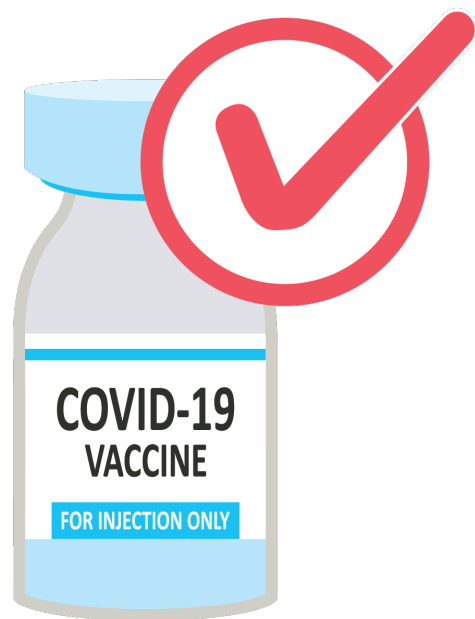
接種新冠
肺炎疫苗



新冠疫苗

- 接種疫苗會減低因新冠感染而重症入院和死亡的機會
- 但接種後未必能阻止您將新冠病毒傳播給他人
- 接種疫苗後，仍要繼續遵循安全措施
- 因此繼續檢測對於已接種疫苗的人來說仍然很重要

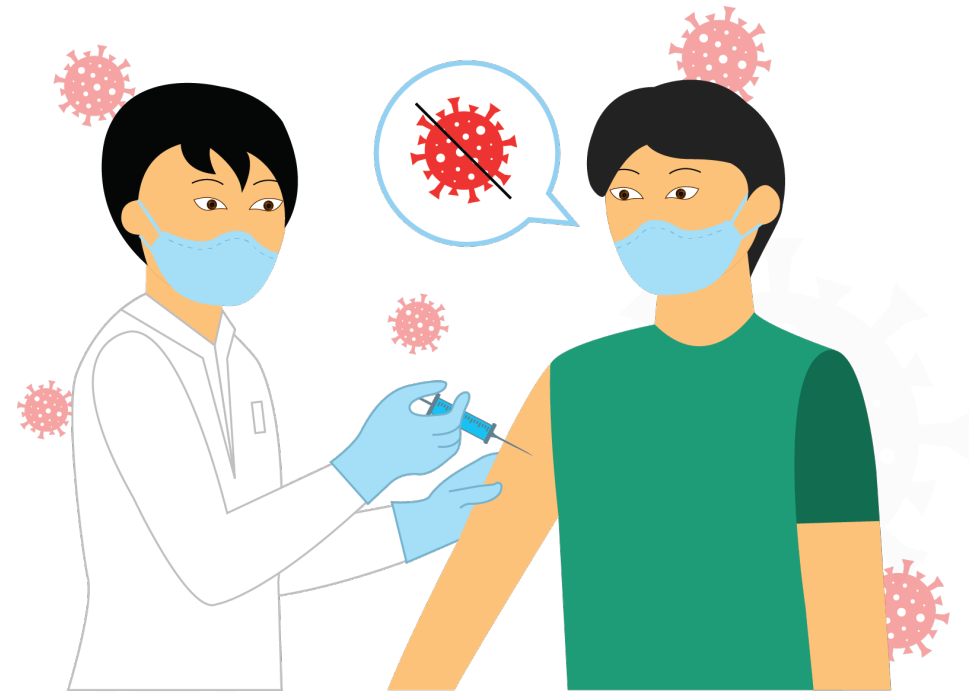
疫苗安全



- 新冠**疫苗是安全的**
- 獲**美國食品及藥物監督管理局 (FDA) 批准使用**
- **數千萬人已經接種了疫苗**

疫苗有效性

- 新冠疫苗有助減低重症入院和死亡的機會
- 接種所有建議的疫苗劑量，才獲得新冠疫苗最有效的抗病的保護
- 在接種最後一劑疫苗後，身體約需兩週來建立抗病的保護



疫苗有副作用嗎？

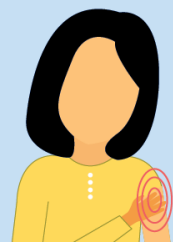
- 每個人對新冠疫苗的反應不同
- 嚴重的副作用很少發生
- 最常見的副作用持續數小時至1-2天有：
 - 注射部位輕度疼痛和腫脹
 - 低燒、發冷、疲勞、頭痛或肌肉酸痛



昏昏欲睡



發冷



注射部位疼痛



頭痛



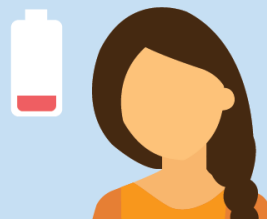
肌肉酸痛



噁心



低燒



疲勞

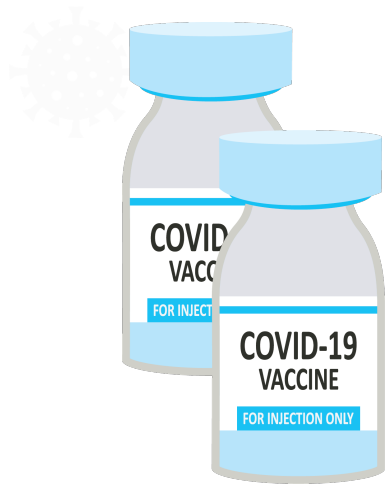
誰應該接種疫苗？



- 大多數5歲以上的人
- 尤其高危人群*

*容易受感染或能因新冠病毒而患重症的高風險人士可包括：醫療保健或基本服務員工、65歲或以上的人、超重或肥胖症患者、有現有疾病或吸煙者

應該選擇哪一種疫苗？



Pfizer and
Moderna



Johnson
& Johnson

- 在美國可使用的疫苗有三種：輝瑞 (Pfizer), 莫德納 (Moderna), and 強生 (Johnson & Johnson)
- 三種疫苗都有效
- 主要區別是所需的劑數
 - 輝瑞和莫德納是兩劑
 - 強生是一劑
 - 三種疫苗都需要加強劑量

最重要的是盡快接種疫苗

去哪裡接種新冠疫苗？

- 聯繫您的醫生的醫務所
- 在網站上查：
 - [Myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov)
 - sf.gov/covid-19-vaccine-san-francisco
- 至電 MyTurn: 1-833-422-4255（有口譯員）
- 將您的郵政編碼以短信形式發送至 438829
- 諮詢您當地的藥房和社區診所



解答有關冠狀病毒常見問題

1. 可以在家進行新冠病毒檢測嗎？

2. 我的測試結果為陰，但我仍然感到不適。為什麼？

5. 在疫情期間，我們如何應對壓力和焦慮？

4. 吸入二手煙會感染新冠病毒嗎？

3. 為甚麼煙草使用者感染新冠病毒的風險更高？



解答有關冠狀病毒常見問題

10. 我曾受新冠病毒感染。我會因此對新冠病毒免疫嗎？我無需擔心再受感染嗎？

9. 我接種過疫苗，還需要接受新冠病毒檢測嗎？

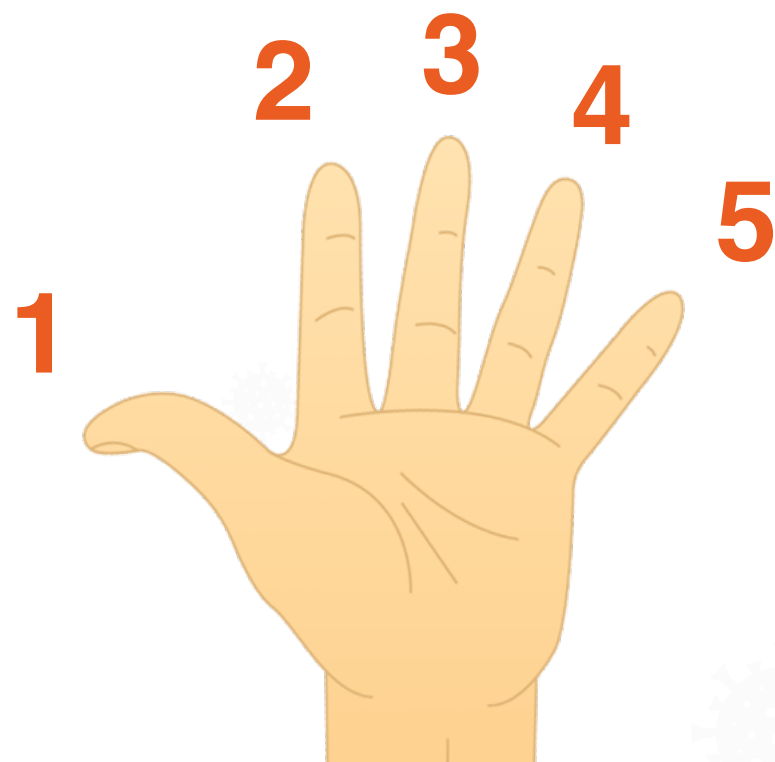
6. 我仍然不確定是否要接種新冠疫苗。我可以繼續小心保護自己而不接種嗎？



7. 所有的疫苗都同樣有效嗎？

8. 我接種過疫苗，可以停止戴口罩嗎？

無論您的健康狀況如何，以下五項簡單的行動
能在疫情期間助您保持健康

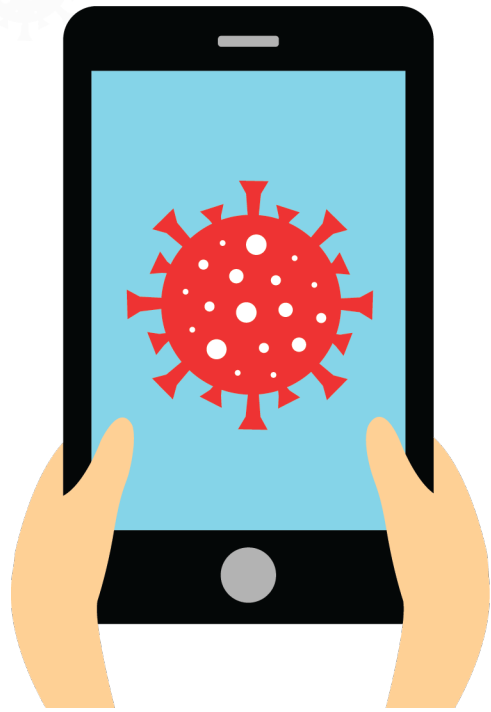


行動項目1：與家人和朋友傾談



- 疫情如何影響您和您的家人、朋友和社區
- 您可能對接受檢測或接種疫苗有疑慮
- 您計劃接受檢測或接種疫苗
- 您學到了什麼或您接受檢測或接種疫苗的經驗

行動項目2：獲取與新冠病毒的最新信息



- 新冠病毒及其變種
- 新推薦的預防和安全措施
- 檢測和疫苗接種指南
- 檢測和疫苗接種地點
- 如果您或家人吸煙，請了解吸煙如何增加新冠病情加重的風險

行動項目3：向醫生諮詢

- 關於您可能對新冠病毒、檢測和疫苗接種的任何疑慮
- 徵求有關檢測和疫苗接種的建議
- 詢問新冠的風險因素，例如煙草使用或其他健康狀況
- 如果您或家人使用煙草或電子煙，請尋求戒菸幫助。請記住，醫生還可以及早找出您有與煙草相關的健康問題。



行動項目4：自我反思



問問自己：

- 我是否有足夠的信息以了解冠狀病毒、檢測和疫苗接種？
- 我知道檢測和接種疫苗的益處和風險嗎？
- 我知道如何保護自己、朋友和家人嗎？
- 我是否有資源和支持來克服阻礙我接受檢測或接種疫苗的障礙？

行動項目5：採取行動

盡您所能來保護自己，家人，朋友！



- 預約並安排進行新冠病毒檢測和/或疫苗接種
- 遵守安全措施，例如戴口罩、洗手並保持距離
- 如果需要請向家人和朋友尋求幫助和支持
- 如果您或家人使用煙草或電子煙，請嘗試戒菸或至電華語戒煙專線

健康行動計劃

獲取資訊 保持健康

健康行動計劃
獲取資訊 保持健康

姓名 _____ 日期 _____

步驟 1：記下您現時的狀況...

問：在保護自己和家人免受新冠病毒感染方面，我目前的狀況如何？

沒有想過接受
 檢測
 疫苗接種

想接受...
 檢測
 疫苗接種

已接受...
 檢測
 疫苗接種

步驟 2：選擇一項或多項行動

1. 與家人和朋友傾談

2. 獲取新冠病毒的最新資訊

3. 向醫生諮詢

4. 自我反

5. 採取行動 (如預約去做檢測/接種疫苗，繼續安全措施，戒煙等等)

步驟 3：承諾執行一項或多項行動

選擇一項或多項健康行動，在該行動旁邊的方格打勾【✓】，並填寫會進行什麼行動和如何完成行動。

我承諾在未來一週裡，我會通過以下“健康行動”來保持健康。

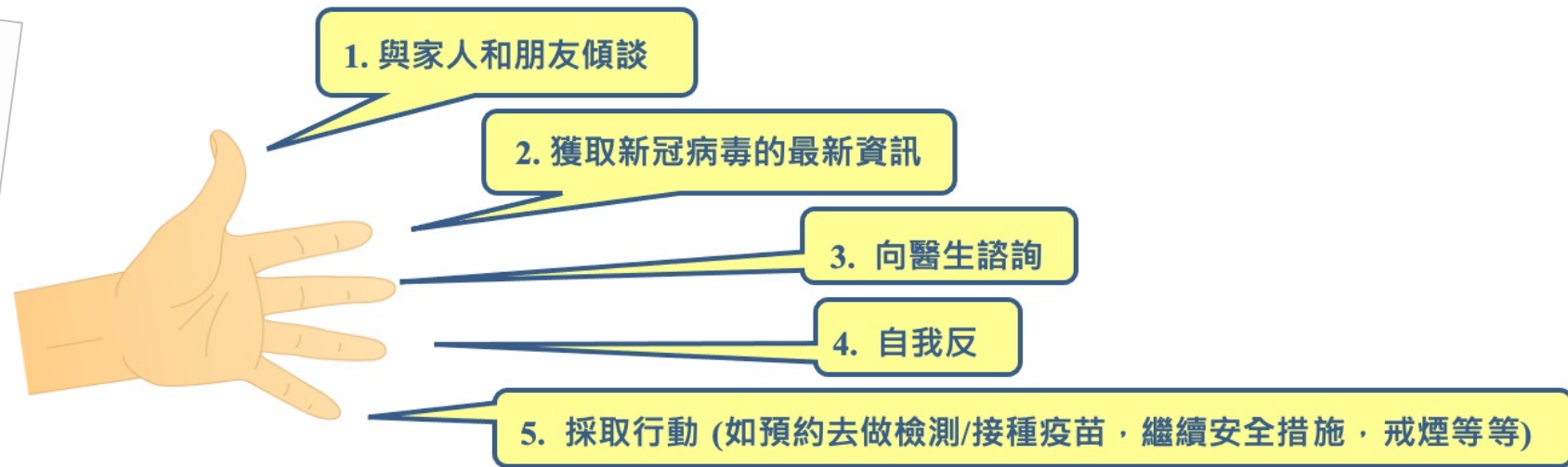
1. 與家人和朋友傾談
關於： _____

2. 獲取新冠病毒的最新資訊
資料來源： _____

3. 向醫生諮詢
關於： _____

4. 自我反
問這些問題： _____

5. 行動
我會： _____



在未來一週裡，承諾執行那些“健康行動”來保持健康？

健康在你手

- 我們的兩次課程現已結束
- 感謝您的參與並與我們分享您的經歷
- 下週我會打電話給您，跟進您在疫情中保持健康經歷。





Project INFORMED

Development Team

Ching Wong; Edgar Yu; Rianna Garcia; Feng Ming Li; Nikita Madan; JiWon Choi, RN, PhD; Minji Kim, PhD; Tung T. Nguyen, MD; and Janice Tsoh, PhD

Graphic Design

Nancy Wu

Translation

Chinese Community Health Resource Center, Immigrant Resettlement and Cultural Center, The Fresno Center

Advisors

Nancy Burke, PhD; Christy Calhoun; KongJey Cha, PsyD; Eunice Cheng, MPM, PMP; Joyce Cheng, MS; Mina Li; Dao Lor; Fiona Ng, MPH; Tony Nguyen; Mai Pham; Susan Stewart, PhD; Marta Sylvia; Chia Thao, PhD; Alan Wu, PhD; Jennifer Xiong, MPH, CHES; Joey Zhao

1. 可以在家進行新冠病毒檢測嗎？

- 可以。居家檢測盒 (自採集試劑盒或自檢試劑盒) 可通過醫生處方單或直接在藥房購買。有核酸 (PCR) 和抗體兩種測試。
- 核酸測試會較為準確，但費用較高和所需時間較長；需1至3 天才能獲得結果。核酸測試盒費用約 \$100。醫療保險可能會承保此費用；如您沒有保險，政府可提供資助。大部分的在家測試盒都需要您將樣本寄給化驗室。
- 抗體測試則較便宜和快速 (最快 15 分鐘)，但準確度較低和有機會出現“假陰性”。費用約 \$25到 \$40，您可到藥房或網上購買。
- 為了阻止冠狀病毒的傳播，檢測是至關重要的一環。

2. 我的測試結果為陰，但我仍然感到不適。為什麼？

- 有些人可能患有其他疾病，例如流感或感冒，這可能是檢測呈陰性但您仍感到不適的原因。
- 但謹防這可能是“假陰性”：檢測表示您未有受感染，但實際上您已受感染。
- 請詢問醫生您是否要再接受檢測，尤其是當您仍然感到不適時。
- 無論檢測結果如何，您都應該繼續採取安全措施，包括勤洗手、戴口罩。此外，如症狀持續，請留在家中，和他人保持距離，以減低病毒傳播的風險。

3. 為甚麼煙草使用者感染新冠病毒的風險更高？

- 感染新冠病毒後，吸煙人士往往會出現更嚴重的併發症，也有更高的死亡率。吸煙會損害肺部和削弱免疫力，令身體抵抗病毒的能力減低。
- 同樣地，電子煙亦會肺部 and 削弱免疫力。電子煙溶液含有有毒化學物質、重金屬和懸浮粒子。電子煙和傳統煙同樣危害健康！
- 使用吸電子煙和吸傳統煙人士未必可以時刻遵守戴口罩等防疫措施，而且可能會經常用手觸摸臉部和嘴巴。
- 因此，請停止吸煙或使用電子煙。

4. 吸入二手煙會感染新冠病毒嗎？

- 科學家警告，接觸二手煙的人感染新冠病毒後患重病和出現併發症的風險更高，尤其是兒童。
- 有關二手煙能否直接傳播新冠病毒，我們需要更多時間來進一步研究。不過，我們已知道的是接觸二手煙會削弱免疫系統和損害肺部。除了增加患上呼吸系統疾病和心臟病的風險外，還會增加感染後患上重病的機會。
- 保護家人、朋友和子女。請不要在他人附近吸煙或使用電子煙。最好的話，借此機會去戒煙或戒電子煙！
- 如果您與吸煙或使用電子煙人士同住，請幫助他們戒煙。

5. 在疫情期間，我們如何應對壓力和焦慮？

- 在這個時候，您感到焦慮和擔心是完全可以理解的。不過，您亦要照顧好好自己，讓自己能夠去照顧和幫助所愛的人。
- 照顧好身體。保持飲食均衡，進食有營養的食物。多鍛練和散步。設定睡眠時間表並堅持下去。
- 考慮暫停觀看、閱讀或收聽新聞報導，包括社交媒體上的新聞。接收最新資訊固然重要，但也要偶爾休息。
- 避免依賴酒精、煙或藥物來控制焦慮。如需戒煙協助或減少依賴藥物，您可向您的醫生諮詢。
- 不要讓不正確的資訊影響您的心理健康！以下是一些識別和避免接收不正確資訊的方法：
 - 小心在社交媒體上的資料。很多人會不知不覺地分享了錯誤的資訊。
 - 仔細檢查資訊來源是否可以信賴。**CDC.gov** 和 **WHO.int** 是可靠的網站，也是搜尋找正確資訊的平台。
- 聯絡朋友和家人。與親人分享您的擔憂很重要。只須一通電話，他們便可以與您分憂。
- 與醫生討論您的擔憂，包括您所感受到的焦慮和壓力。

返回

6. 我仍然不確定是否要 接種新冠疫苗。我可以繼續小心保護 自己而不接種嗎？

- 不可以。接種疫苗是避免受感染後患重病的最有效方法。
- 根據現時數據，大部分住院或死亡的新冠病人都是未接種疫苗的人。隨著新冠病毒的變種數目越來越多，未接種疫苗的人之風險仍然很高。
- “小心翼翼”並不能完全防止任何人受感染。
- 與您的醫生討論您的疑慮。
- 為了保護自己和家人，越早接種疫苗便越好！

7. 所有的疫苗都同樣有效嗎？

- 所有獲得授權的疫苗都能為完全接種人士提供安全且有效的保護。
- 截至 2021 年 6 月，美國有 3 家公司獲得了 FDA 的授權使用，分別是輝瑞 (*Pfizer*)、Moderna 和強生 (*Johnson & Johnson*)。
- 有些疫苗需要接種兩劑，相隔時間 3 至 4 週；有些疫苗只需接種一劑。按劑量完成疫苗接種非常重要，這樣疫苗才能提供最佳的保護力，所以請按照預約時間去完成接種。
- 所有疫苗都證實能有效減低感染後患重病的風險。

8. 我接種過疫苗，可以停止戴口罩嗎？

- 最新的 CDC 指南建議已接種疫苗的人在高傳播率地區的公共室內環境中戴口罩。有些地方仍然要求每個人戴上口罩，包括公共交通工具和醫療設施。
- 請注意，接種疫苗後，身體至少需要數週來建立免疫力。在此期間，您仍有可能受感染。研究證明，雖然已接種疫苗的人傳播新冠病毒的機會較少，但他們仍可以傳播病毒。因此，我們建議您：
 - 盡可能繼續戴口罩，尤其是與未完全接種疫苗的人共處時。
 - 請繼續勤洗手、避免觸摸臉部和避免與非同住人士前往大型聚會。
 - 如感到不適，請前往接受檢測。
- 戴口罩是保護自己和他人的最有效方法之一。

9. 我接種過疫苗，還需要接受新冠病毒檢測嗎？

- 需要。如您身邊有確診人士，同時您有新冠症狀，您便應該接受檢測並留在家中。
- 工作場所或學校也可能會要求您繼續接受檢測。請遵循有關指引。
- 新冠疫苗可有效減低因感染新冠病毒而患重病或死亡的風險。但已完成接種的人仍有可能受感染。我們還要更多研究來了解疫苗的效力有多久。
- 接種疫苗後，如對檢測有任何疑問，請諮詢您的醫生。
- 檢測能幫助我們了解現時的感染狀況，以便我們保護自己和所愛的人。

10. 我曾受新冠病毒感染。我會因此對新冠病毒免疫嗎？我無需擔心再受感染嗎？

- 很高興您已康復！但由感染而獲得的免疫力並不持久，您有可能再受感染。
- 因此，請繼續遵守安全措施，包括經常洗手、戴口罩以及在出現症狀時遠離他人，以降低傳播 COVID 的風險。
- 如再次感到不適，請務必接受檢測。
- 疫苗是唯一已被證實能有效提供免疫力的方法。