

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



獲取資訊 保持健康 第二課 演講要點

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

- 感謝大家抽出時間再次與我見面！
- 這是我們第二次小組會議，也是這個計劃最後一次小組。
- 今天，我們將會邀請大家分享彼此的經驗，如：
 - 您如何實行健康行動計劃
 - 新冠病毒檢測 / 疫苗接種的經歷
 - 其他您學到的信息
- 我們還會講解一下新冠疫苗，解答問題，以及計劃將來的行動

分享您的經驗…

- 行動計劃
- 新冠病毒檢測 / 疫苗接種
- 其他信息

- 好！有人願意分享一下您實行健康行動計劃的經歷嗎？
[保健員: 請暫停並等待，讓參與者可參與分享]
- 有人願意分享他們接受檢測或接種疫苗的經驗嗎？我們尊重每個人的隱私。因此，您無需透露您是否已接受測試或接種疫苗。
[保健員: 請等待讓參與者分享]
- 自我們上次小組見面後，有人學到了新知識嗎？請分享。
- 感謝大家分享您為保護自己和家人所做的一切！

提示：

- 不要與參與者爭論
- 無需馬上糾正
- 如果他們有問題或疑慮，轉介給他們的醫生
- 提醒參與者：決定是你的，健康在你手中

無論您有否接受過檢測或接種疫苗： 繼續安全措施



- 提醒大家: 無論您有否接受過檢測或接種疫苗, 都要繼續安全措施
- 安全措施有哪些?
- *[保健員:讓參與者參與進來, 邀請他們談論這些做法並進行討論。使用以下作為探針]*
- 戴口罩: 正確佩戴, 例如摀住鼻子; 佩戴正確類型的口罩, 不要佩戴具有呼吸空氣值的口罩, 因為它們會使有病毒的飛沫釋放到空氣中
- 用肥皂和溫水洗手多久? 至少 20 秒。
- 如果沒有肥皂和水, 使用含酒精的洗手液... 哪種? 用至少含有 60% 的酒精洗手液。
- 避免用未洗過的手觸摸眼睛、鼻子和嘴。
- 與非直系親屬的其他人保持至少 6 英尺的距離。
- 接受 COVID 檢測, 以便了解自己的狀況並找到保護自己和家人的方法
- 接種疫苗

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

- 現在，讓我們講解一下新冠疫苗
- 接種疫苗會減低受了新冠感染後重症入院和死亡的機會
- 但接種後未必能阻止您將 COVID 傳播給他人
- 請記住在接種疫苗後，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

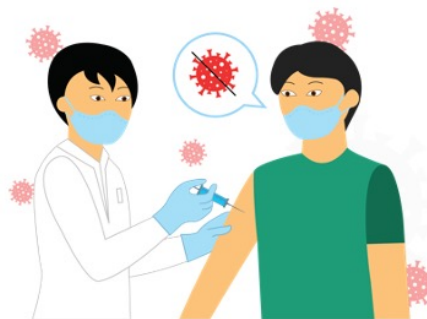


- 新冠疫苗是安全的
- 獲美國食品及藥物監督管理局 (FDA) 批准使用
- 數千萬人已經接種了疫苗

- 新冠疫苗是安全的
- 是獲美國食品及藥物監督管理局(FDA)批准使用的
- 而且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



- 新冠疫苗有助減低重症入院和死亡的機會
- 要獲得新冠疫苗最有效的抗病的保護，定必接種所有建議的疫苗劑量
- 在接種最後一劑疫苗後，您的身體大約需要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



- 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天有這些：
 - 注射部位輕度疼痛和腫脹
 - 有些人會有低燒、發冷、疲勞、頭痛或肌肉酸痛

誰應該接種疫苗？

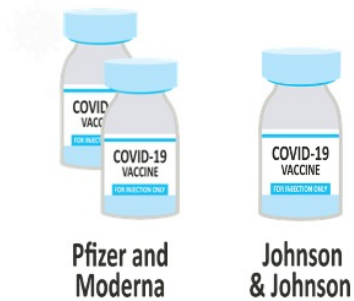


- 大多數5歲以上的人
- 尤其高危人群*

*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

- 誰應該接種疫苗？
- 根據 CDC (美國疾病控制與預防中心) 於 2021 年 11 月 2 日的建議，大多數 5 歲及以上的人應接種疫苗
- 特別是那些屬於高危的人群
- 哪些是高危人群呢？記得嗎？[保健員：請等待參與者作答]
- 容易受感染的人士可包括：醫療保健或基本服務員工
- 容易新因冠病毒而患重症的高風險人士可包括：65 歲或以上的人、超重或肥胖症患者、有其他疾病或吸煙者

應該選擇哪一種疫苗？



- 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

- 應該選擇哪一種疫苗？
- 目前，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，指引是會根據研究結果不斷更新。獲得最新信息是很重要的。
- 請記住，**最**重要的是盡快接種疫苗!

社區保健員：您可以為您的參與者提供以下縣網址

- 舊金山 (San Francisco County) <https://sf.gov/vaccine-sites>
- 聖克拉拉縣 (Santa Clara County) <https://covid19.sccgov.org/covid-19->

vaccine-information

- 弗雷斯諾縣 (Fresno County)

<https://www.co.fresno.ca.us/departments/public-health/covid-19/covid-19-vaccine-information>

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



- 去哪裡接種新冠疫苗？
- 首先，聯繫您的醫生的醫務所。他們可能給您注射疫苗，或能助您找到接種疫苗的地方
- 您可用電腦或手機瀏覽這些網站。大多數網站都有關於如何登記接種疫苗和去哪裡種疫的信息。有些網站可用中文查看
- 您也可至電 MyTurn: 1-833-422-4255, 可以要求口譯員為您服務
- 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



解答有關冠狀病毒常見問題

現在，讓我們看看一些關於 COVID 的常見問題或疑慮。請閱讀問題，如果您想找到答案，請告訴我。

****社區保健員：**請參閱INFORMED網站以獲取更新後的常見問題解答和答案:

https://covid-informed.org/zh_TW/resources/faqs

- 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？
- 3.為甚麼煙草使用者感染新冠病毒的風險更高？
- 4.吸入二手煙會感染新冠病毒嗎？
- 5.在疫情期間，我們如何應對壓力和焦慮？

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？

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？

9. 我接種過疫苗，還需要接受新冠病毒檢測嗎？



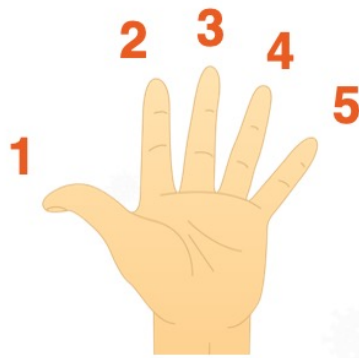
8. 我接種過疫苗，可以停止戴口罩嗎？

**社區保健員：請參閱INFORMED網站以獲取更新後的常見問題解答和答案：

https://covid-informed.org/zh_TW/resources/faqs

- 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？
- 9. 我接種過疫苗，還需要接受新冠病毒檢測嗎？
- 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？

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



- 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
- 讓我們來討論一下

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1: 與家人和朋友傾談
- 開始時你可以與家人傾談疫情如何影響您和您的家人、朋友和社區
- 您亦可以與他們討論關於接受檢測或接種疫苗的疑慮
- 您亦可以與他們計劃如何及何時接受檢測或接種疫苗
- 如您已接受檢測或接種疫苗，您亦可以與他們分享您的經驗

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2: 獲取與新冠病毒的最新信息
- 嘗試去尋找最新信息關於：
 - 新冠病毒及其變種
 - 受推薦的預防和安全措施
 - 檢測和疫苗接種指南
 - 您就近的檢測和疫苗接種地點
 - 如您或家人吸煙，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3:
- 如您有其他問題，您可以與您的醫生討論您對新冠病毒、檢測和疫苗接種的任何疑慮
- 您可以向您的醫生諮詢有關檢測和疫苗接種的建議
- 您可以詢問您的醫生有關冠狀的風險因素，例如煙草使用或其他健康狀況
- 如果您或您的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

- 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

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)

在未來一週裡，承諾執行那些“健康行動”來保持健康？

健康行動計劃 獲取資訊 保持健康

- 現在，讓我們想想在接下來的一周內您可能想採取哪些行動來保持健康！
- 我們這裡有一個健康行動計劃表，讓我們一起來看

提示:

- 向參與者展示健康行動計劃表格，並與參與者一起完成每一步。

- 鼓勵每個人至少致力於一個行動項目 - 鼓勵他們在會議期間與其他小組成員分享
- 請記下每個參與者所選的行動項目並將其記錄在會議日誌上（這些信息將用於電話跟進）

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。



- 請記得: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



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

This flipchart entitled 'Get INFORMED to Stay Healthy' was jointly developed and published by the University of California, San Francisco, Chinese Community Health Resource Center, and the Asian American Research Center on Health. INFORMED is supported by the National Institutes of Health under Award Number 3R01DA036749-05S1. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health. UCSF IRB Approval Number 20-32933. All rights reserved. February 2022.

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。

返回

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。

返回

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，電子煙亦會肺部及削弱免疫力。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。

返回

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。

返回

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。多鍛煉和散步。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！

返回

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。

返回

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。

返回

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。

← 返回

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。

[返回](#)