



Pick Your Path to Health

你有打必需的预防针吗？

你认为只有儿童才需要接受疫苗吗？

在新学年开始之际，父母们又一次忙着为孩子做新学期准备。但是除了购买学习用品外，带孩子们打预防针也是必要的。

可是，并非只有孩子们才需要疫苗。统计资料显示成人比儿童得疫苗可预防疾病的可能性高达100多倍。

打免疫针不仅是保持身体健康的一种选择，而更是必要条件。试想每年大约有七十万成人死于疫苗可预防的疾病或其并发症。

据国家亚洲妇女健康组织 (NAWHO)，亚裔妇女得到预防性健康服务的概率最小，因此许多人没有接受必需的疫苗。然而，流感是导致死亡的五大因素之一，每年有一千多亚洲人死于流感。此外，乙型肝炎的并发率是十分高的。

THE OFFICE ON MINORITY HEALTH 指出亚裔人得乙型肝炎的机率比其他人高出300倍。第一代及第二代移民的得病率尤其高。乙型肝炎能导致肝部疾病甚至死亡。

对亚洲人而言，妇女特别关心家人和孩子的健康。我们则提倡个人健康并发扬预防性健康的重要性，NAWHO的AFTON HIROHAMA如是说道。NAWHO与疾病控制与预防中心合作筹资建立了国家亚裔免疫项目。这是一个全国范围的长达五年的项目，目的在于提高所有年龄段的亚裔美人的疫苗接受率。

你身体必需的疫苗

务必向你的个人医生询问你所需的疫苗。同时，绝大多数妇女需要三种常见的疫苗，根据OFFICE ON WOMEN'S HEALTH。

乙型肝炎疫苗 - 据统计，在美国的亚洲人口中约有百分之九十的人患有慢性乙型肝炎。

流感疫苗 -- 流感是疫苗可预防的导致死亡的疾病中罪魁祸首之一。大约有百分之九十的与流感有关的死亡发生在年龄大于65岁的老人。在怀孕第二期和第三期的妇女患流感引发疾病的可能性更大。

风疹(德国麻疹)疫苗 -- 据国家传染病基金会统计，多达8百万怀孕期妇女容易得风疹。风疹可能导致怀孕期的严重的先天畸形，流产，甚至死胎。此外，1956年后出生的成人也应接受预防风疹，流行性腮腺炎，和麻疹的疫苗。

现在就打预防针

如果你曾经考虑过接受疫苗，那么现在有更多的理由去这么做。首先你应该打电话给你的医生或当地诊所。不要让语言障碍和财政壁垒阻止你接受疫苗。

- 疫苗对你而言十分重要。
- 如果你的医生没有询问有关疫苗的问题，或你患有慢性病，务必向你的医生提出这个问题。
- 如果你在别的国家出生，你应该想医生讨论你所必需的疫苗。
- 保留一本个人疫苗记录。它能帮助你和你的医生确定你充分受到疫苗的保护。并在每次接受疫苗后更新你的疫苗记录。
- 邀请当地诊所到你的居住地来进行疫苗宣传活动。
- 疾病控制与预防中心的国家疫苗热线 1-800-232-2522 (英文) 能帮助你找到当地诊所和健康服务部。
- 阅读免费的本国语言的关于疫苗的信息，可以到 www.immunize.org/catg.d/free.htm。或者打(651) 647-9009 以得到免费目录。

在你繁多的家庭责任中，及时接受疫苗可能是你能为自己所做的一件事。
它能使你保持身体健康。

通往健康之路是由位于国家人类健康部的妇女健康办公室筹办的全国性健康项目。
欲知有关这个活动的详细情况，或订阅有关改善健康知识的电子邮件，请拨打 1-800-994-96626，1-888-220-5446，或上国家妇女健康中心的网站 www.4woman.gov。