



PROJECT HEALINGS' COVID-19 Series

文章 #2

疫苗保护 我们的家人

亚洲传媒、明州华人商业联合总会、
Spitfire联合出品



明尼苏达州的美国亚裔和太平洋岛民(AAPI)社群，面临着新冠带来的越来越多的健康挑战。亚裔占明州人口的5%，然而重症住院的新冠病例却占到8%[1]。根据明州卫生部的数据，截至2022年4月，仅在明州一州，就有超过63,900名亚洲人感染了新冠病毒，超过470人因此死亡[2]。

我们经常把美国亚太裔视为一个宽泛的整体，不过在明尼苏达州，其实有许多不同的社区都处于亚太裔的谱系之中。美国亚裔领导人联盟报告称，新冠是2020年明州苗族、克伦族和克伦李族人的头号死亡原因[1]。明州有29%的苗人、克伦人和克伦李人死于新冠，相比之下，本州白人的死亡比例仅占11%。总体而言，死于新冠的亚裔明州人有一半是苗族人。这表明公共卫生项目没有有效地支持和覆盖不同的亚太裔社区。



Photo Courtesy: Asian Mall

亚洲文化中的健康信仰

许多亚洲文化都有着关于健康的习俗和信仰。它们可以保护社区免受如新冠一样的病毒的侵害。比如说，许多亚洲文化都把社区和家庭放在首位。这就鼓励了大家保持社交距离、佩戴口罩。这些行动有助于阻止新冠传播。亚洲的健康和医学哲学有着悠久而久经考验的历史。比如，4000多年以来，行医者们一直在发展和改进针灸技术。

与西方医学侧重于针对特定症状进行特定的疾病治疗不同，亚洲医学的医疗实践通常面向整体健康，并试图让身体重回与环境的平衡。这意味着要吃好、睡好、锻炼好，适应四季的变化。

药物中使用天然成分和工艺，也是许多亚洲医学实践的核心。比如，草药通常是治疗的首选。对自然解决方案的偏好，也正是许多亚太裔人群选择自然建立免疫力而不接种疫苗的原因之一。

自然疗法当然有利于长期保持健康，但新冠则会带来严重、直接的危险。保持安全需要我们付出额外的努力，其中，接种疫苗就可以发挥很大的作用。

Ange Hwang是明尼苏达人，也是亚洲传媒（Asian Media Access）的执行理事[3]。她分享道：“去年，我第一次主动接种了季节性流感疫苗，与此同时，我也接种了新冠疫苗。一般来说，就算得了流感，我也会感觉安全。因为只要休息几天，我就会恢复。但新冠的传播速度和它引起的严重疾病提醒我要尽快接种疫苗。这样才能更好地保护自己和我的家人。”

疫苗并非不天然，反而，它支持你的身体建立免疫力，就像是模拟你真的感染了新冠一样。疫苗训练你的身体对抗新冠，并自然地建立免疫反应。如果真的感染新冠，你的身体会引发许多危险的反应。但是疫苗则会让你以一种安全、可预测的方式建立免疫力。



保护儿童

新冠对儿童也可能非常危险，并可能导致持久的健康问题。自2021年8月至今，新冠肺炎患者 $\frac{1}{5}$ 都是儿童。越来越多的孩子因新冠病毒而住院。疫苗有助于保护儿童。辉瑞疫苗是安全的，可用于5岁及5岁以上的儿童。它有两种剂量，分别为5-11岁和12-17岁的儿童设计。

许多亚洲父母担心疫苗的剂量对他们的小小孩是否安全，还质疑为什么接种疫苗的剂量是根据年龄而不是体重来决定的。给孩子药物(比如泰诺)时，体重很重要。一定剂量的药物通过进入血液而生效。但疫苗的作用方式不同，因为疫苗不含药物。

疫苗通过激活免疫系统发挥作用。因此，最重要的因素是儿童免疫系统的反应速度。这取决于儿童身体的发育。发育取决于年龄，而不是体重。这就是为什么疫苗剂量要根据年龄进行调整。青春期开始于12岁左右。这是孩子荷尔蒙和发育发生变化的时候。这就是为什么选择12岁作为两种疫苗剂量的分界。

DID YOU KNOW?

新冠对儿童也可能非常危险，并可能导致持久的健康问题。自2021年8月至今，新冠肺炎患者 $\frac{1}{5}$ 都是儿童。越来越多的孩子因新冠病毒而住院。

新冠疫苗已经在各个种族的3100个孩子身上进行了测试。其中包括90个亚洲孩子[4]。疫苗被批准，正是因为它没有孩子身上引发严重的安全问题。完全接种疫苗（2-3剂）对于保持强大的免疫力非常重要。5到11岁的儿童接种疫苗率严重不足。2022年4月27日，明州卫生部报告称，该年龄组42%的儿童接种了新冠疫苗，只有38%的儿童完全接种了疫苗[5]。

社区安全

保障大家的安全需要个人、家庭和社区共同努力。越多的人接种疫苗，病毒传播就越是困难。这就是为什么疫苗不仅关乎个人健康，也关乎社区福祉。在整个社区建立强大的免疫系统，对保护老年人和有其他健康问题的人很重要。接种疫苗，彰显着您对家庭和社区健康的责任心。

医生和护士已经随时准备好回答您的问题，缓解您的担忧。所以，请继续问问题吧。也请让家人和朋友跟您聊聊他们的接种经历吧。这将帮助您决定疫苗是否适合您和您的家人。更多信息，请访问projecthealings.info。



Reference

1. A Race to Close the Disproportionate COVID-19 Death Rates in Minnesota's Asian Community. (2021). Coalition of Asian American Leaders, Hmong Public Health Association, Southeast Asia Resource Center, University of Minnesota School of Public Health.
2. Situation Update for COVID-19—Minnesota Dept. Of Health. Retrieved April 28, 2022.
3. www.amamedia.org
4. COVID-19 vaccines for kids: What you need to know. (n.d.). Mayo Clinic. Retrieved April 28, 2022, from Gurtman, A. (2021, November 2). BNT162b2 (COVID-19 Vaccine, mRNA) Vaccine –in Individuals 5 to <12 Years of Age.
5. COVID-19 Vaccine Data. (2022, April 27). COVID-19 Updates and Information - State of Minnesota.

Acknowledgement

This project is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$4,000,000 with 100 percent funded by CDC/HHS through NNPHI. The contents of this document are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.