



Photo Courtesy: [Shangri-La Plaza](#)

# 打疫苗助成长： 疫苗是怎么帮助 家长保护儿童的

**PROJECT HEALINGS  
COVID-19 SERIES - 文章#6**

亚洲传媒、明州华人商业联合总会、Spitfire联合出品

为了给他们的孩子一个更光明的未来，很多非洲裔明尼苏达移民、难民都搬到了美国。但是新冠让这样的机会受到了威胁。在新冠期间，家长们养育孩子受到了双重挑战。首先，他们面临没有工作带来的经济压力，以及一直担忧着如何喂饱家人。其次，新冠给日常生活带来了许多改变，由此也产生了许多支持孩子成长的难题。

在家上网课，让很多孩子倍感孤独，并为可能会失去家人而焦虑。社区健康专家Fred Ndip解释说：“太可怕了。无论在美国，还是在家乡，我们都失去了很多社区成员。这样的情况滋生出很多紧张情绪。”

除了担心失去家人，学生们还会担心在学校落下功课。移民社区家庭的孩子在居家上网课的过程中，会有额外的阻碍。比如说，如果家长们不能熟练使用英语、也不熟知美国的学校系统，对他们来说，帮助孩子做好网络学习就显得格外困难。受限的互联网接入以及图书馆的关闭等，也让学生们更难获得资源支持。

但是，移民社群习惯了变化。非裔对社群的承诺，也让他们更适应这些变化。明尼苏达州非裔妇女联合会 ([MAWA](#)) 的执行主席Melissa Nambangi认识到：“在非洲众多国家中，我们有很多不同的社群，但是我们有一些美丽的共识：大家都认为社群的意义非凡。在我们的家里，总留有空间给更多的人来住。我们总是邀请大家进门，奉上一顿自己做的饭，然后彼此鼓励。”

当我们提到家长教育，社群也是一个重要的支持系统。有句俗话说，养育一个孩子，需要一个村庄。Ndip说：“新冠让我们的社群生活停滞了，但是疫苗可以把我们失去的带回来。”用疫苗控制新冠病毒的流行，可以帮助我们更加安全地重建社群联结，继续互相支持，为下一代创造更好的未来。



## 为了家庭的安全和健康

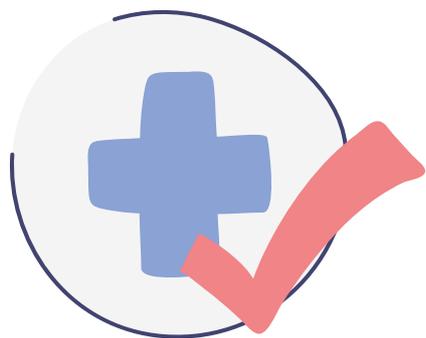
众所周知，为了孩子们的安全和健康，母亲们愿意做任何事。Nambangi分享说，这种本能会在像她一样的非裔母亲心中流淌。“我们不能让我们的孩子生病。我们希望孩子能尽可能最少地遭受痛苦。而作为一个女人，我们从小受到的教育就是，把自己放到最后考虑。”

照顾儿童需要大人们强壮有力。为了保证这一点，家长们照顾好自己也非常重要。因为，无论是对家长还是对孩子来说，新冠病毒都可能对健康造成严重的、长期的影响。2020到2022年期间，在1-4岁的孩童中，新冠感染在常见的致死原因中名列第五。[1] 但是疫苗可以帮助孩子减少患重症的风险。打了疫苗的人，其新冠死亡率，仅为没有接种疫苗人群的十分之一。[2]

新冠还可以帮助整个家庭，不只是个人。当家长们都接种了疫苗，他们就减少了把疾病传染给孩子的风险。说到新冠，保护孩子也意味着自我保护。

这个观点在孕期同样成立。研究表明，新冠疫苗对怀孕的母亲和孩子来说都是安全的。接种疫苗是孕妈们保护腹中胎儿免于多种疾病的通用做法。Nambangi回忆说：“任何一个我这样年纪的非裔妈妈，都习惯了这样的事实，那就是如果你怀孕了，你当然要接种疫苗。在孩子生命的前几年，我们也必须给他们打疫苗来免疫麻疹、脊髓灰质炎和结核病。我们会去找疫苗给孩子打。因为我们知道，这样是在保护孩子。”

就像其他疫苗一样，新冠疫苗通过预防由新冠引起的长期健康问题来保护生命。疫苗对父亲和男孩的帮助就跟对母亲和女孩的帮助一样。接种疫苗有助于父母尽可能保持强壮，这样他们就可以陪伴孩子，并确保孩子们不会感染新冠病毒。正如 Nambangi 所分享的：“我接种了疫苗，它保护我的健康。这很重要。”



## 一起为医疗保健护航

接种疫苗，也不仅仅是为保护自己和家人免受新冠病毒感染，而作出的决定。它还有另外实际的考虑。在一个新的国家生活立足已经够困难的了，而对移民社区来说，学会在一个复杂而昂贵的医疗保健体系中生活，则是一个更大的挑战。重要的是，要知道即使没有保险，新冠疫苗也是免费的。社区正在团结起来，使成员们得到照料变得简单而安全。

MAWA 和 Project HEALINGS 等组织的成立，是为了帮助移民社区得到他们需要的照顾。这些组织独立于政府存在。Ndip 和 Nambangji 等当地社区成员在经营这些组织。他们了解社区各种需求，比如会把[健康信息翻译](#)成非洲语言和当地方言。

[MAWA](#) 和 [Project HEALINGS](#) 都有他们自己的新冠诊所。你可以在那里提出疑问，找到值得信赖的医疗保健资源，如果你愿意，也可以在那里接种疫苗。Ndip 保证：“我们知道父母已经在尽其所能保护家人的安全。我们在这里帮助大家讨论问题，并解释我们有什么可用的资源。这样，每个人都可以为自己做出明智的决定。”



## VAX TO SCHOOL

Make sure you're up to date on recommended vaccines, including COVID-19 vaccines, before you head to campus.



### Reference

- 1.[Dr. Katherine E. Fleming-Dutra. (2022, June 17). COVID-19 epidemiology in children ages 6 months– 4 years. <https://www.cdc.gov/vaccines/acip/meetings/downloads/slides-2022-06-17-18/02-COVID-Fleming-Dutra-508.pdf>
- 2.Chatterjee, R. (2022, June 18). CDC clears the way for vaccinations for children 6 months to 5 years old. NPR. <https://www.npr.org/sections/health-shots/2022/06/18/1105929247/vaccinations-for-children-6-months-to-5-years-old-can-begin-after-cdc-clears-the>

### 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.*

**3 COVID-19 vaccines**  
are now available in Minnesota.

Johnson & Johnson   Moderna   Pfizer

Each are nearly 100% effective against hospitalization.  
Each are highly effective against severe illness.

**ROLL UP YOUR SLEEVES, MINNESOTA**