

保护我们的社区  
并保持每个人健康



**Better For It**

**众志成城  
团结就是力量**

 American  
Lung  
Association®  
美国肺脏协会

# 目录

- 1 如何使用本指南
- 2 为什么COVID-19疫苗接种很重要
- 3 专家见解 (钟南山和FAUCI医生)
- 6 家庭和社区责任
- 7 对疫苗的信心
- 8 身体如何对抗疾病以及疫苗如何发挥作用
- 9 COVID-19疫苗
- 11 紧急使用授权
- 12 临床试验
- 13 在哪里以及如何获得COVID-19疫苗
- 14 常见副作用
- 15 更新的指南
- 16 社交媒体
- 17 讨论问题
- 19 最后的一些想法
- 20 参考资料

# Better For It

帮助您了解免疫接种和COVID-19疫苗接种的信息指南。

## 如何使用本指南

美国国家疫苗接种计划支持为包括中国人和其他有色人种在内的亚洲和太平洋岛民 (API) 实现健康公平性的关键工作。本指南包含的信息可帮助解答有关常规免疫接种和COVID-19疫苗的疑虑和疑问。

大部分信息来自美国疾病控制和预防中心 (CDC)、美国食品和药物管理局 (FDA) 以及其他可靠来源。本指南还包括了来自值得信赖的中国科学家的见解。

本指南旨在帮助您：

- 进一步了解疫苗。
- 与您的家人，朋友、医生、传统治疗师和社区成员交流。
- 在社交媒体上分享准确的信息。
- 了解科学家和公共卫生倡导者的贡献。

我们身边人的想法对我们的影响最大。在您查找最佳信息以帮助做出个人和社区健康决定时，使用本指南可帮助您的社区团结一致。

如果您仍有其他疑问或需要他人帮助您查找您附近的疫苗接种中心，请致电1-800-232-0233。可通过普通话和其他语言提供帮助<sup>43</sup>。

本指南由 Anthem Foundation 支持。

**Anthem**  
Foundation

# 为什么COVID-19疫苗接种很重要

## 为什么COVID-19疫苗接种很重要

新型冠状病毒最初只有一种毒株，在全球传播，但后来出现了其他毒株，例如Delta变体。戴口罩和保持社交疏离有一定的帮助，但疫苗接种是保护自己 and 身边的人，尤其是65岁及以上成年人的最佳方式。疫苗接种可显著降低感染或传播COVID-19的可能性，并预防重症感染和死亡<sup>1</sup>。

有540万华人居住在美国，占整个亚裔人口的23%。根据美国人口普查局的数据，亚裔人口预计到2055年将成为美国最大的移民群体<sup>3</sup>。

在美国境外出生的中国人中，只有44%能说流利的英语，他们在家里只说英语，或者如果他们在家里说的语言并非英语，他们表示自己至少能说“很好”的英语。英语水平可能成为获得远程医疗、检测服务、疫苗接种和政府救济的障碍<sup>3</sup>。

### 当前亚裔疫苗接种数据<sup>4</sup>:

截至2021年6月28日，美国疾病控制和预防中心报告说，美国至少接种过一剂疫苗的人中，有57%报告了种族/族裔。

- 50个州中有39个州按族裔向联邦政府报告了疫苗接种数据。
- 在39个州中的29个州中，至少有一半的亚裔人口已接种了一剂或多剂疫苗。
- 截至2021年6月28日，39个州中亚裔总体疫苗接种率为62%。白人总体疫苗接种率为47%。
- 在六个州（科罗拉多州、弗吉尼亚州、犹他州、北达科他州、宾夕法尼亚州和南达科他州），亚裔的疫苗接种率低于白人。

### 为什么疫苗接种很重要<sup>44,45,46</sup>:

- 在疫情期间，亚裔（包括华裔美国人）由于贫困、没有医疗保险、多代家庭比例高，以及英语水平有限，死亡率远远高于一般人群。事实上，在疫情之初，感染了COVID-19的亚裔医护人员的死亡率是白人医护人员的三倍。
- 亚洲人和其他种族相比存在显著健康差异。例如癌症（尤其是胃癌和肝癌）、结核和病毒性肝炎（乙型肝炎）<sup>6,7</sup>。这些健康差异使亚裔社区面临因COVID-19引发健康并发症的高风险。

## 钟南山医生

**"COVID-19是全世界共同的敌人。如果COVID-19仍在某些国家传播，就无法在全球范围内控制COVID-19.....这意味着我们需要共同对抗病毒。我们需要全世界团结一致"。**

钟南山医生是著名的流行病学家和医师，也是中国工程院院士。2003年，他在中国SARS疫情期间成为国家偶像<sup>8</sup>。鉴于他的经验，中国政府选择钟南山医生领导中国国家卫健委调查COVID-19疫情。2020年1月以来，钟南山医生专注于遏制新型冠状病毒，成为中国最有影响力的发言人。

在2021年5月13日举行的第20届亚洲科学理事会（SCA）大会上，钟南山医生（已80岁）讲述了接种疫苗的个人经历<sup>9</sup>：

- “接种疫苗后我没有任何不适。根据最新数据，已有数十万60岁以上的人接种了疫苗。老年人容易感染COVID-19，我建议老年人尽早接种疫苗”。

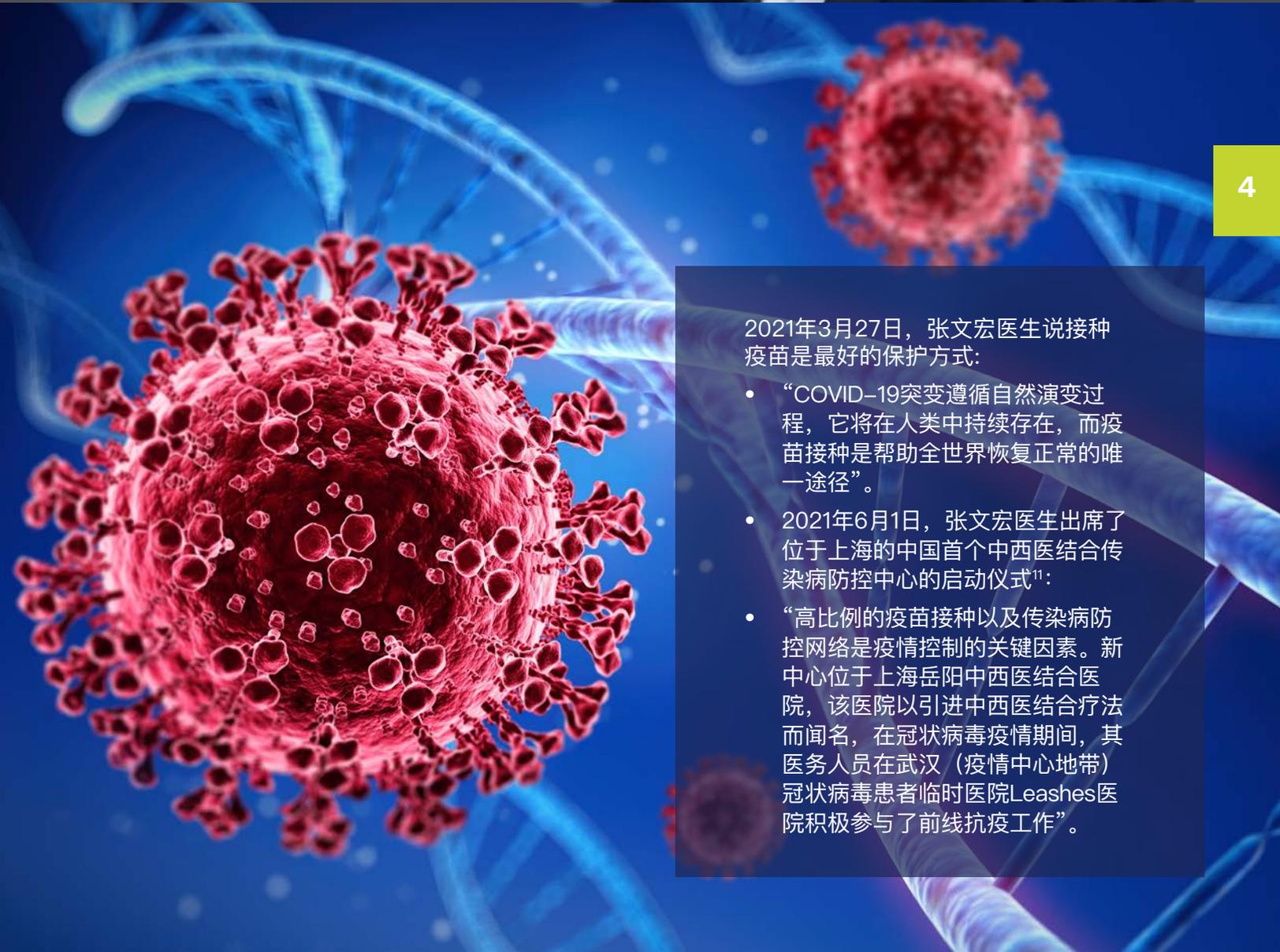
钟南山和Fauci医生在一次会议上讨论了全球合作<sup>10</sup>：

- “COVID-19是全世界共同的敌人。如果COVID-19仍在某些国家传播，就无法在全球范围内控制COVID-19.....这意味着我们需要共同对抗病毒。我们需要全世界团结一致”。



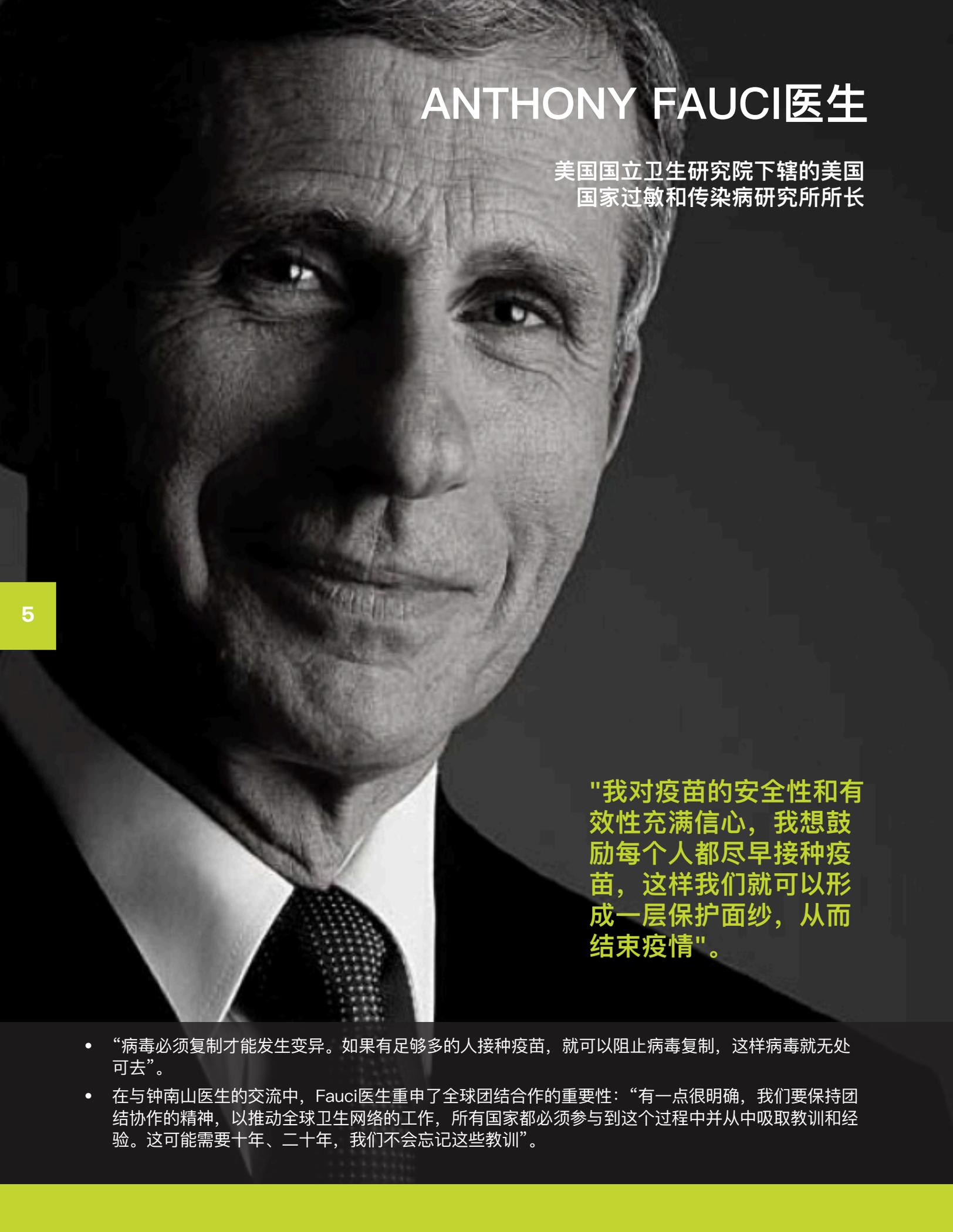
# 张文宏医生

张文宏医生是上海COVID-19医学专家组组长、复旦大学附属医院传染病科主任。



2021年3月27日，张文宏医生说接种疫苗是最好的保护方式：

- “COVID-19突变遵循自然演变过程，它将在人类中持续存在，而疫苗接种是帮助全世界恢复正常的唯一途径”。
- 2021年6月1日，张文宏医生出席了位于上海的中国首个中西医结合传染病防控中心的启动仪式<sup>11</sup>：
- “高比例的疫苗接种以及传染病防控网络是疫情控制的关键因素。新中心位于上海岳阳中西医结合医院，该医院以引进中西医结合疗法而闻名，在冠状病毒疫情期间，其医务人员在武汉（疫情中心地带）冠状病毒患者临时医院Leashes医院积极参与了前线抗疫工作”。

A black and white close-up portrait of Anthony Fauci, an older man with a serious expression, wearing a dark suit, white shirt, and patterned tie. The background is dark and out of focus.

# ANTHONY FAUCI医生

美国国立卫生研究院下辖的美国  
国家过敏和传染病研究所所长

5

**"我对疫苗的安全性和有效性充满信心，我想鼓励每个人都尽早接种疫苗，这样我们就可以形成一层保护面纱，从而结束疫情"。**

- “病毒必须复制才能发生变异。如果有足够多的人接种疫苗，就可以阻止病毒复制，这样病毒就无处可去”。
- 在与钟南山医生的交流中，Fauci医生重申了全球团结合作的重要性：“有一点很明确，我们要保持团结协作的精神，以推动全球卫生网络的工作，所有国家都必须参与到这个过程中并从中吸取教训和经验。这可能需要十年、二十年，我们不会忘记这些教训”。

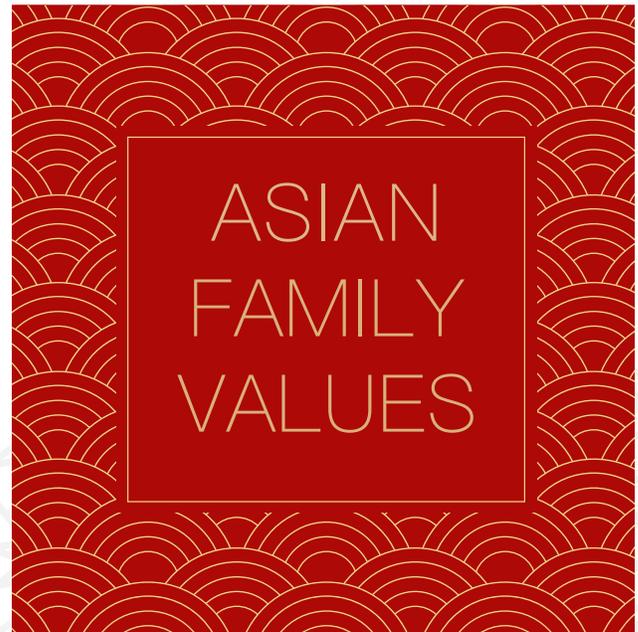


# 家庭和社区责任

## 家庭和社区责任

对亚裔来说，家庭观念是核心价值观。“家庭”一词提供了一种认同感和统一感<sup>12</sup>。儒家哲学认为家庭是社会的基础。事实上，2016年有29%的亚裔美国人生活在多代家庭中，这一比例高于美国黑人、拉丁裔和白人<sup>47</sup>。亚裔文化尊重长者并珍视他们的生命，因为长者提供智慧和灵性。65岁及以上的人是最容易发生严重COVID-19并发症的人群之一<sup>13</sup>。

同样，集体主义观念认为，我们不仅仅是个人，还是集体的一员<sup>14</sup>。在中国，有预防措施可确保在COVID-19疫情封锁期间为人们提供食物和处方药<sup>15</sup>。在上海，社区卫生服务中心与当地县镇和居委会合作，推动和指导辖区内居民的健康管理<sup>16</sup>。



对亚裔来说，家庭观念是核心价值观。“家庭”一词提供了一种认同感和统一感。

# 家

# 对疫苗的信心



## 对疫苗的信心

截至2021年7月13日，美国已接种超过3.34亿剂COVID-19疫苗，67.7%的成年人口已至少接种一剂疫苗<sup>2</sup>。

英联邦基金和耶鲁大学公共卫生学院于2021年7月发表的一项研究表明，COVID-19疫苗在美国已挽救约27.9万人的生命，并预防了125万人次的住院治疗<sup>50</sup>。

研究人员首先汇总了2020年10月1日至2021年7月1日期间美国各地的COVID-19趋势数据，包括住院和死亡人数。然后，他们将数据与假设没有疫苗可用的趋势分析模型进行了比较。研究人员还考虑了“新变体的流行率和传播率、疫苗有效率、推动日常接触的流动模式，以及因COVID-19而导致严重健康后果的特定年龄风险”。如果疫苗接种的速度比实际情况低50%，那么约12万人可能会死亡，而超过45万人将需要住院<sup>50</sup>。

第一作者、伯内特和斯坦德家族流行病学教授、耶鲁大学公共卫生学院传染病建模与分析中心主任Alison Galvani解释说：“疫苗在减少病毒传播和拯救生命方面取得了惊人的成功，仅在美国就已拯救数十万人的生命。但是，直到大多数美国人都接种了疫苗，仍有更多人可能死于这种病毒。危险尚未结束。现在还不是放松警惕的时候”<sup>50</sup>。

加州大学旧金山分校在2021年进行了一项COMPASS研究，有1,646名居住在美国的人参加了在线调查。

其中611名参加者自称是华裔<sup>18</sup>：

- 超过三分之一（35.2%）的华裔认为COVID-19疫苗不安全。
- 超过三分之二（68.4%）的华裔认为COVID-19疫苗有副作用。
- 略超过三分之一（34.4%）的华裔对COVID-19疫苗至少有两个疑虑，近一半（44.8%）的华裔有一个疑虑，包括疫苗安全性、疫苗有效性、抗疫苗接种信仰和态度、担心因接种疫苗而感染COVID-19、缺乏信任感，以及认为疫苗检测不充分。

\*华裔包括大陆人、香港人、台湾人和华人。

此工具包旨在帮助澄清有关COVID-19疫苗的误解。



# 身体如何对抗疾病以及疫苗如何发挥作用

## 体如何对抗疾病以及疫苗如何发挥作用

免疫系统保护我们免受疾病和感染。当我们感染新型冠状病毒等病原体时，身体的免疫系统会通过白细胞和抗体来保护我们<sup>19</sup>。

### 疫苗如何发挥作用<sup>19</sup>

目前已研发出几种类型的疫苗。天花、腮腺炎、麻疹、风疹（MMR）疫苗以及水痘疫苗模拟其旨在预防的自然感染。这些疫苗会引起强大而持久的免疫应答。接触新型冠状病毒后，免疫系统会产生抗体。疫苗可以帮助我们的身体学会识别和对抗病原体。

### 熟知的疫苗<sup>19</sup>

我们的家庭和社区可能已经接种了一些美国普遍接受的疫苗。疫苗接种是预防传染病的最佳健康预防措施<sup>1</sup>。

- 季节性流感
- 肺炎
- 麻疹、腮腺炎和风疹（MMR）
- 破伤风

- 天花
- 脊髓灰质炎
- 结核（TB）
- 百日咳
- 狂犬病

- 水痘
- 甲型和乙型肝炎
- 脑膜炎
- 人乳头瘤病毒（HPV）

# COVID-19疫苗



## COVID-19疫苗

下页的图表描述了美国正在研究或分发的三种类型的疫苗。目前，有三种COVID-19疫苗已获紧急使用授权：**Pfizer-BioNTech**、**Moderna**和**Johnson & Johnson**疫苗。这三种疫苗不含活病毒，也不含弱化病毒，它们不会与身体的DNA（遗传物质）相互作用。此外，这些疫苗不含防腐剂、鸡蛋成分和乳胶。非活性成分包括油、糖和盐<sup>20,21</sup>。

9

### Pfizer-BioNTech和 Moderna疫苗<sup>20</sup>

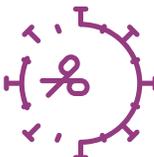
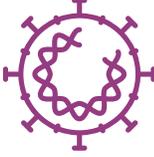
- 这两种疫苗都采用信使RNA (mRNA) 技术，不含弱化或灭活病毒。mRNA为免疫系统细胞提供如何制造“刺突蛋白”的图谱或说明。刺突蛋白存在于COVID-19病毒的表面，但这种蛋白本身无害，不会引起疾病。简而言之，疫苗教会我们的免疫系统制造“刺突蛋白”，进而触发身体产生针对COVID-19病毒的抗体。
- 这些疫苗需要接种两剂：接种第一剂后开始产生保护效应，第二剂在3-4周后接种，可提供完全免疫力。

### JOHNSON & JOHNSON疫苗<sup>21</sup>

- 这种疫苗使用另一种无害、经修饰的病毒，也称为病毒载体。将一小段带有针对SARS-COV-2刺突蛋白之冠状病毒基因的遗传指令添加到载体中。接种疫苗后，经修饰的病毒进入人体细胞，细胞会读取并遵循在其自身表面制造刺突蛋白所需的遗传指令。免疫系统会注意到这些外来蛋白质，并产生针对它们的抗体。如果您将来接触SARS-COV-2，这些抗体会保护您。
- 这种疫苗只需接种一剂。

这三种疫苗都很安全，可供公众使用<sup>41</sup>。要查找美国疫苗接种中心，您可以通过美国疾病控制和预防中心的网站链接到VaccineFinder，这是一项免费在线服务，用户可以在其中搜索提供COVID-19疫苗接种服务的药房和医疗保健提供者。



工作原理	 DNA 和 RNA	 亚基	 病毒载体
优点	这种疫苗使用DNA和RNA分子来教会免疫系统靶向关键病毒蛋白	这种疫苗使用病毒表面成分，让免疫系统专注于某一个靶标	这种方法采用无害的病毒来递送病毒基因以建立免疫力
缺点	设计简单快捷	将免疫应答专注在最重要的病毒成分以提供保护，不会引起感染	与死病毒或亚基疫苗相比，活病毒往往会引起更强大的免疫应答
工作原理	新型疫苗。目前没有获得许可的DNA或RNA疫苗	可能不会引起强大的免疫应答，还可能需添加其他化学物质以提高长期免疫力	选择安全的病毒载体非常重要。如果对病毒载体产生免疫应答，可能会降低疫苗的效果
现有示例	无	百日咳 乙型肝炎 人乳头瘤病毒 (HPV)	埃博拉病毒 兽医医药
针对COVID-19检测此方法的公司	Moderna (RNA) Inovio (DNA) Pfizer (RNA)	Novavax AdaptVac	牛津大学和AstraZeneca CanSino Biologics Johnson & Johnson

Source: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/mrna.html>

# 紧急使用授权

紧急使用授权（EUA）允许政府在紧急情况下授权使用某种产品或药物，前提是有数据支持其安全性和有效性。紧急使用授权（EUA）的要求包括<sup>51</sup>：

- 存在威胁公众健康的情况。
- 有理由相信该药物能够有效地预防疾病。
- 已知或潜在益处大于风险。
- 没有足够的、经批准的或可用的替代方案。

有些人对COVID-19疫苗的研发速度之快有疑虑。在COVID-19之前，美国批准的疫苗中，研发速度最快的是腮腺炎疫苗，耗时四年。虽然COVID-19的紧急使用授权（EUA）时间表导致某些人对疫苗有疑虑，但研发的每一步都具有科学性且合乎道德。以下是COVID-19疫苗研发和批准速度如此之快的原因。

11

## 良好的起点<sup>19</sup>

COVID-19是冠状病毒家族的一员，科学家们受益于现有数据以及对SARS（2002年）和MERS（2012年）的多年研究成果。此外，采用已研究了几十年的MRNA技术加快了疫苗研发速度，因为该技术不涉及活病毒，并简化了疫苗生产过程。

## 全球合作<sup>22</sup>

中国研究人员于2020年1月与20家国际机构共享了病毒基因组序列后，大量研究人员、科学家和政府部门就立即开始了疫苗研发工作。与此同时，世界卫生组织对病毒进行了评估，评估时考虑了300名科学家的研究成果。凭借MRNA技术，科学家们能够在短短几个月内就开始检测工作。

在疫情期间，中国政府为疫苗生产配备了资源。中国政府认为COVID-19疫苗是“全球公共卫生产品”，并向全球市场捐赠了CORONAVAC疫苗（由SINOVAC生产）和CONVIDICEA疫苗（由CANSINO BIOLOGICS生产）。中国国家卫健委医药卫生科技发展研究中心主任郑忠伟表示：“中国将继续为全球疫苗供应做出更大的贡献”。

## 前所未有的投资

在正常情况下，研发疫苗需要研究人员筹集数百万美元。美国政府通过了CARES法案，投资100亿美元用于研发。这使疫苗研发周期缩短了数年。

## 并行工作

疫苗研发通常是按步骤进行的。对于COVID-19，美国同时开展了多个步骤的工作。例如，生产过程在疫苗被证明有效之前就开始了。如果产品被证明无效，会被扔掉。同样，免疫实践咨询委员会没有坐等疫苗研发成功，而是在研发之前就讨论了分发计划。

## 高效的临床试验流程

专家们同意，不能加快严格的安全性测试、患者注册和临床试验阶段，但可以加快批准速度。美国食品和药物管理局将批准时间从10个月缩短至3周，并授予了紧急使用授权。此外，凭借大型试验中心和有组织的志愿者网络，试验参加者的人数迅速达到数万人。将2期和3期临床试验合并（这种做法很常见），这有助于以合乎道德的方式加快试验进程。

# 临床试验



## 临床试验

### 关于临床试验

人体临床试验是在临床研究环境中进行的测试，目的是观察疫苗的安全性和有效性。所有临床试验都包括一系列必需阶段，必须在疫苗获得批准之前完成这些阶段。下图阐述了之前的试验与COVID-19试验的对比情况。

人体临床试验是在临床研究环境中进行的测试，目的是观察疫苗的安全性和有效性。所有临床试验都包括一系列必需阶段，必须在疫苗获得批准之前完成这些阶段。通过下图了解之前的试验与COVID-19试验的对比情况。

### 临床前阶段：

科学家们先在细胞中检测新疫苗，然后在动物身上检测，以了解疫苗是否会引发免疫应答。

### 1期安全性试验：

科学家们将疫苗接种给30-100人，以检测疫苗的安全性、剂量并确认免疫应答。

### 2期扩展试验：

科学家们将疫苗接种给数百人，这些人分为目标人群并根据人口统计学数据分组，以检测疫苗在不同人群中的作用是否有任何不同之处。

### 3期疗效试验：

科学家们将疫苗接种给2万-3万人，然后观察有多少人被感染，并与接受安慰剂的参加者进行比较。该期的样本量足够大，可以获得有关罕见副作用的证据。

### 4期上市后监测：

科学家们在一般人群中观察疫苗，并关注长期效应。



# 在哪里以及如何获得COVID-19疫苗

## 在哪里以及如何获得COVID-19疫苗



COVID-19疫苗接种是免费的。

以下是查找COVID-19疫苗接种中心的三种方法。

1. 访问网站[vaccines.gov/search](https://vaccines.gov/search)。要显示所有三种疫苗，请输入您的5位邮政编码和搜索半径，然后点击“Search for Vaccines”（查找疫苗接种中心）。大多数中心要求事先预约，请打电话进行预约。
2. 将您的邮政编码通过短信发送至438829。
3. 致电1-800-232-0233查找您附近的疫苗接种中心。有关残障人士信息和疫苗接种热线（DIAL），请致电1-888-677-1199或发送电子邮件至[DIAL@n4a.org](mailto:DIAL@n4a.org)<sup>43</sup>。

接种COVID疫苗后，您可能会收到一定的奖励，可在[vaccines.gov/incentives.html](https://vaccines.gov/incentives.html)上查找相关奖励措施。

# 常见副作用



## 常见副作用

接种疫苗后，最常见的副作用包括<sup>23,27</sup>：

- 接种疫苗的手臂疼痛和肿胀。
- 发烧、发冷、疲倦和头痛。

这些副作用可能会影响您进行日常活动的 ability，但它们应该会在几天内消失。请与医生讨论是否应该服用非处方药，如布洛芬、阿司匹林、对乙酰氨基酚或抗组胺药来缓解疼痛。建议您不要在接种疫苗前服用这些药物，因为这可能会影响疫苗的效果<sup>42</sup>。

要缓解接种部位的疼痛和不适<sup>23,27</sup>：

- 在接种部位放一块干净、凉爽的湿毛巾。
- 使用或锻炼您的手臂。



要缓解发烧引起的不适<sup>23,27</sup>：

- 多喝水。
- 穿轻爽的衣服。

在大多数情况下，发烧或疼痛引起的不适是正常情况。如果出现以下情况，请联系医生或医疗保健提供者<sup>23,27</sup>：

- 24小时后，接种部位发红或触痛加重。
- 如果您的副作用让您担心或几天后似乎仍然没有消失。



# 更新的指南



## 更新的指南

在您接种第二剂 **Pfizer**或**Moderna** 疫苗两周后或在接种单剂 **Johnson & Johnson** 疫苗两周后，就已完全接种疫苗。完全接种疫苗后，您即可参加在疫情前进行的活动。为了最大限度地保护您，如果您所在的区域病例很多或传播率很高，请在室内公共场所戴口罩。您仍然需要按照法律、法规和规定戴口罩<sup>41</sup>。

现在，12岁及以上的人都可以接种COVID-19疫苗。与成人相比，感染COVID-19的儿童病例数较少，但儿童可能：

- 感染导致COVID-19的病毒。
- 因COVID-19而生病。
- 将COVID-19传播给他人。

### 如果您已完全接种疫苗<sup>41</sup>

您可以参加许多活动，包括：

#### 户外：

- 与家人一起在户外散步、跑步、坐轮椅出行或骑自行车。
- 与已完全接种疫苗的家人和朋友一起参加小型户外聚会。
- 与已完全接种疫苗和未接种疫苗的人一起参加小型户外聚会，包括在病毒传播率很高或非常高的地区。
- 与来自多个家庭的朋友一起在户外餐厅用餐。
- 参加拥挤的户外活动，例如现场表演、游行或体育赛事。

#### 室内：

- 去理发店或美发/美甲沙龙。
- 去不拥挤的室内购物中心或博物馆。
- 与来自多个家庭的已完全接种疫苗和未接种疫苗的人一起参加小型室内聚会。
- 去室内电影院。
- 参加满座礼拜会。
- 在室内合唱。
- 在室内餐厅或酒吧用餐。
- 参加高强度的室内健身运动课。



### 如果您尚未完全接种疫苗<sup>41</sup>

在室内活动期间，如果您身边有未接种疫苗的人（不包括您的家人），您应该保持社交疏离并戴口罩。您无需在户外环境中戴口罩，但我们鼓励您在COVID-19病例较多的地区、拥挤的户外区域，以及与未完全接种疫苗的人密切接触时戴口罩。

# 社交媒体

## 社交媒体

社交媒体可提供灵感和社区感，但也可能传播错误的信息。我们有责任报告误导我们社区的虚假信息和谬误。让我们团结一致，相互激励，以科学为基础，为了我们家人的最佳利益做出医疗保健决定。

请使用以下社交媒体消息来鼓励我们的社区成员接种疫苗：

- 我接种了疫苗，为阻止#COVID19尽了自己的一份力量。了解如何以及在哪里获得COVID-19疫苗：Vaccines.gov。
- 您是否安排了COVID-19疫苗预约？当我们一起接种疫苗时，效果会更好。#SleeveUp（挽起袖子），防范#COVID19。在Vaccines.gov上查找疫苗接种中心。
- 获取问题的答案或让他人帮助您查找您附近的疫苗接种中心。致电1-800-232-0233，可通过中文和其他语言提供帮助。
- 疫苗可以拯救生命。通过接种COVID-19疫苗来保护您自己和您的亲朋好友。在此处了解更多信息，以建立您对疫苗的信心：lung.org/covid19。
- 传播希望，而不是COVID-19。#SleeveUp（挽起袖子），并了解如何尽快接种疫苗。查找#COVID19疫苗接种中心：Vaccines.gov。
- 您是否希望与您的亲朋好友团聚并参加您喜欢的活动？疫苗接种帮助我们进一步实现控制疫情的目标。查找COVID-19疫苗接种中心：Vaccines.gov。

Vaccines.gov

lung.org/covid19

#COVID19

1-800-232-0233

#SleeveUp

16



### 其他资源：

- “We Can Do This”（我们能够做到）是一项旨在增强对COVID-19疫苗的信心并强化基本预防措施的倡议：<https://wecandothis.hhs.gov>。

搜索中文COVID-19信息：<https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

# 讨论问题



## 讨论问题

### 我需要为接种COVID-19疫苗付费吗<sup>48</sup>?

您无需为接种任何COVID-19疫苗付费。医疗保健提供者不得：

- 向您收取疫苗费用。
- 向您收取任何接种费、共付额、共同保险费或政府报销后的账单余额。
- 如果提供的服务仅是COVID-19疫苗接种，则不得向接种疫苗的人收取诊所就诊费或其他费用。
- 要求接种COVID-19疫苗的人接受其他服务（才能接种疫苗），但可以同时提供其他适当的医疗保健服务并酌情收费。

COVID-19疫苗接种提供者可以：

- 向接种疫苗的人的健康计划（私人健康保险、Medicare、Medicaid）寻求报销适当的疫苗接种费，但疫苗接种提供者不得向您收取报销后的余额。

### 您应该接受强化免疫接种吗?

目前，美国疾病控制和预防中心以及食品和药物管理局表示，完全接种疫苗的人目前不需要接受强化免疫接种。随着有更多的数据和信息可用，这一建议可能会发生变化。

### COVID-19疫苗会影响生育能力吗<sup>24</sup>?

没有证据表明美国食品和药物管理局授予紧急使用授权的任何疫苗会影响生育能力。费城儿童医院疫苗教育中心主任、宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院儿科教授、美国食品和药物管理局疫苗咨询委员会投票成员Paul Offit医生表示：

“这些经授权的疫苗在身体的注射部位附近予以处理，与任何可能影响男性或女性生育能力的激素异常或其他生物学变化无关。同样，在3期疫苗试验中，接种疫苗和未接种疫苗的女性的受孕率相同。因此，目前没有证据表明COVID疫苗会在女性或男性中导致生育问题”。

### COVID-19疫苗对孕妇有影响吗<sup>25</sup>?

孕妇因COVID-19而患重症、健康并发症和住院的风险很高。尽管现有数据有限，但美国疾病控制和预防中心以及美国妇产科医师学会（ACOG）都建议孕妇接种疫苗。



## COVID-19疫苗是否有长期副作用<sup>26</sup>?

根据美国疾病预防控制中心的说法，接种任何疫苗后都不太可能出现长期负面健康结果，但有可能出现迟发副作用。这一点必须与COVID-19感染的未知长期副作用进行权衡。

## 疫苗会导致COVID-19感染吗?

不会。根据加州大学戴维斯分校副教授、加州大学戴维斯分校儿童医院儿科传染病科主任Dean A Blumberg医生的说法：

“研发出的疫苗均没有使用活病毒。疫苗中没有任何成分会导致COVID-19感染。对于Moderna和Pfizer疫苗，mRNA不会在体内停留很长时间。身体将mRNA分解并自然清除……疫苗已在科学上被证明是非常安全的。没有牺牲任何保障措施”。

## 中医药是否有助于减轻COVID-19的症状?

中医治疗方法始于公元前200年。这些治疗方法包括草药、针灸、气功和太极拳<sup>28</sup>。

在中国进行的研究表明，中医药（尤其是草药）有助于减轻COVID-19的症状<sup>29, 30, 31, 32</sup>。截至2020年3月13日，中国有超过7万名患者在接受中医药辅助治疗后出院<sup>34</sup>。

## 中西医结合有助于减轻COVID-19的症状。虽然中医药已成为一种有效的辅助治疗方法，但还需要开展更多的研究来证明其对COVID患者具有更高的疗效和安全性。中国的疫苗是否与美国的疫苗相同<sup>19</sup>?

否。我们很多人在中国都有家人和朋友。如果您与居住在中国的任何人讨论疫苗接种，请记住，中国提供三种类型的疫苗<sup>34</sup>。

### 灭活疫苗

灭活疫苗含有由实验室培养并灭活的病毒，因此病毒无法复制，也不会导致感染。当用于疫苗时，死病毒会刺激免疫系统并使身体产生抗体。

### 减毒疫苗

减毒疫苗含有经过科学改造而变得无害的活病毒。与类似的灭活疫苗相比，减毒疫苗通常会引发更强大、更持久的免疫应答。

### 重组蛋白疫苗

这是一种三剂疫苗，含有科学家特意选择用于刺激免疫细胞的纯化病毒片段。该疫苗依赖于一种或多种抗原来诱导针对病毒的免疫力。



# 团结就是力量

## 请记住

- 如果您仍有其他疑问或需要他人帮助您查找您附近的疫苗接种中心，请致电1-800-232-0233。可通过普通话和其他语言提供帮助<sup>43</sup>。
- 团结就是力量。接种疫苗以保护我们的家人、社区和我们身边的每个人。
- 如果有人要求您付费接种疫苗，那是骗局。如果有人打电话、发短信或发电子邮件向您承诺您可以付费获得疫苗，请勿透露您的个人或财务信息。
- 所有三种COVID-19疫苗都有效，美国疾病控制和预防中心建议人们接种最容易获得和可用的疫苗。
- Pfizer、Moderna 和 Johnson & Johnson 疫苗的疫苗试验中都包括了亚裔<sup>35,36,37</sup>。
- 无论是否有保险，也无论移民身份如何，12岁及以上的人都有资格接种疫苗<sup>38</sup>。
- 有些人会出现影响日常活动的副作用，但这些副作用应该会在几天内消失。
- 在治疗COVID-19症状时，中医药可作为西药的辅助疗法<sup>34</sup>。

- 完全接种疫苗是指：
  - 接种第二剂 Pfizer 或 Moderna 疫苗两周后<sup>39</sup>或者
  - 接种单剂 Johnson & Johnson疫苗两周后<sup>40</sup>
- 请继续遵循当地公共卫生部门的建议，直到所有符合条件的人都接种了疫苗并受到保护。



## 参考资料

1. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Benefits of Getting a COVID-19 Vaccine. Accessed June 6, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits.html>
2. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. COVID Data Tracker. Accessed July 13, 2021. <https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker>
3. Budiman, A. 2019. Chinese in the U.S. Factsheet. Pew Research Center. Accessed June 6, 2021. <https://www.pewresearch.org/social-trends/fact-sheet/asian-americans-chinese-in-the-u-s/>
4. Ndugga, N., Pham, O., Hill, L., Artiga, S., Alam, R., & Parker, N. 2021. Latest Data on COVID-19 Vaccinations Race/Ethnicity, May 26. Kaiser Family Foundation. Accessed June 6, 2021. <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/latest-data-on-covid-19-vaccinations-race-ethnicity/>
5. Woo, B., & Jun, J. 2021. COVID-19 Racial Discrimination and Depressive Symptoms among Asians Americans: Does Communication about the Incident Matter? May 7. Journal of Immigrant and Minority Health, 1-8. <https://www.researchsquare.com/article/rs-502283/v1>
6. American Medical Association. 2020. Center for Health Equity Report: AAPI community data needed to assess better health outcomes, 2021. <https://www.ama-assn.org/system/files/2020-05/che-aapi-data-report.pdf>
7. Centers for Disease Control and Prevention. 2020. Health Disparities in HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STDs, and TB: Asians. Accessed June 6, 2021. <https://www.cdc.gov/nchhstp/healthdisparities/asians.html>
8. Zhong, N., & Zeng, G. 2006. What we have learnt from SARS epidemics in China. BMJ (Clinical research ed.), 333(7564), 389–391. August 17. <https://www.bmj.com/content/333/7564/389>
9. Wu, G., Bao, H. 2021. Zhong Nanshan on independent panel report, COVID-19 vaccination. CGTN. May 18. Accessed May 26, 2021. <https://news.cgtn.com/news/2021-05-18/Zhong-Nanshan-on-independent-panel-report-COVID-19-vaccination--10mXYWYInzi/index.html>
10. XinHuaNet. 2021. Conversations between Dr. Fauci and Zhong Nanshan. March 3. Accessed May 26, 2021. [http://www.xinhuanet.com/world/2021-03/03/c\\_1127159601.htm](http://www.xinhuanet.com/world/2021-03/03/c_1127159601.htm)
11. Wenjun, C. SHINE. 2021. Expert Stresses Importance of Vaccination. June 1. Accessed June 6, 2021. <https://www.shine.cn/news/metro/2106019941>
12. Cultural Atlas. 2021. Chinese Culture. Accessed June 26, 2021. <https://culturalatlas.sbs.com.au/chinese-culture/chinese-culture-family>
13. Pennsylvania State University. 2021. Exploring China - Family. Accessed May 9, 2021. <https://sites.psu.edu/chinaportfolio/contextualized-communication/family>
14. Ritter, L. A., & Graham, D. H. 2017. Multicultural health (Second edition.). Jones & Bartlett Learning.
15. Martinez, C. 2020. Karl Marx In Wuhan: How Chinese Socialism Is Defeating COVID-19. International Critical Thought, 10(2), 311-322. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21598282.2020.1779504>
16. Zhang, N., Shi, T., Zhong, H., & Guo, Y. 2020. COVID-19 Prevention and Control Public Health Strategies in Shanghai, China. Journal of Public Health Management and Practice, 26(4), 334–344. [https://journals.lww.com/jphmp/Fulltext/2020/07000/COVID\\_19\\_Prevention\\_and\\_Control\\_Public\\_Health.10.aspx](https://journals.lww.com/jphmp/Fulltext/2020/07000/COVID_19_Prevention_and_Control_Public_Health.10.aspx)
17. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. COVID Data Tracker. June 27. Accessed June 27, 2021. <https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker>
18. Ta Park V, Dougan M, Meyer O, et al. 2021. Differences in COVID-19 Vaccine Concerns Among Asian Americans and Pacific Islanders: The COMPASS Survey. J Racial Ethn Health Disparities April 14. DOI:10.1007/s40615-021-01037-0.
19. Centers for Disease Control and Prevention. 2012. Vaccines: The Basics. March 14. Accessed May 20, 2021. <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/vpd-vac-basics.html>

20. Centers for Disease Control and Prevention. 2020. Understanding mRNA COVID-19 Vaccines. December 18. Accessed May 24, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/vaccines/differentvaccines/mRNA.html>
21. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Understanding Viral Vector COVID-19 Vaccines. March 2. Accessed May 23, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/differentvaccines/viralvector.html>
22. Global Times China. 2021. China to Supply 1 Billion Vaccine Doses Overseas by Year End. June 3. Accessed June 6, 2021. <https://www.globaltimes.cn/page/202106/1225380.html>
23. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Possible Side Effects After Getting a COVID-19 Vaccine. June 24. Accessed June 26, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html>
24. Children's Hospital of Philadelphia. 2021. News & Views: Reproductive Health and COVID-19 vaccines. May 25. Accessed May 28. <https://www.chop.edu/news/news-views-reproductive-health-and-covid-19-vaccines>
25. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Pregnancy or Breastfeeding. United States Department of Health and Human Services. Accessed June 28, 2021. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/data/facts.html>
26. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Safety of COVID-19 Vaccine. Department of Health and Human Services. Accessed June 28, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/safety-of-vaccines.html>
27. Children's Hospital of Philadelphia. 2021. Long-term Side Effects of COVID-19 Vaccine? What We Know. February 4. Accessed May 27. <https://www.chop.edu/news/long-term-side-effects-covid-19-vaccine>
28. 2Ritter, L. A., & Graham, D. H. 2017. Multicultural Health (Second edition). Jones & Bartlett Learning.
29. Liu L. 2020. Traditional Chinese Medicine Contributes to the Treatment of COVID-19 Patients. Chinese herbal medicines, 12(2), 95–96. April. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1674638420300319?via%3Dihub>
30. Luo, H., Gao, Y., Zou, J., Zhang, S., Chen, H., Liu, Q., Tan, D., Han, Y., Zhao, Y., & Wang, S. 2020. Reflections on Treatment of COVID-19 with Traditional Chinese Medicine. Chinese Medicine, 15(1), 1-14. September 3. <https://cmjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13020-020-00375-1>
31. Ren, W., Liang, P., Ma, Y., Sun, Q., Pu, Q., Dong, L., Luo, G., Mazhar, M., Liu, J, Wang, R., & Yang, S. 2021. Research progress of traditional Chinese medicine against COVID-19. Biomedicine & Pharmacotherapy, 111310. May. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0753332221000950?via%3Dihub>
32. Tong, T., Wu, Y. Q., Ni, W. J., Shen, A. Z., & Liu, S. 2020. The Potential Insights of Traditional Chinese Medicine on Treatment of COVID-19. Chinese medicine, 15, 1-6. May 24. <https://cmjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13020-020-00326-w>
33. Zhao, Z., Li, Y., Zhou, L., Zhou, X., Xie, B., Zhang, W., & Sun, J. 2021. Prevention and treatment of COVID-19 using Traditional Chinese Medicine: A review. Phytomedicine: international journal of phytotherapy and phytopharmacology, 85, 153308. May. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0944711320301409?via%3Dihub>
34. XinHuaNet. 2021. How to choose the three vaccines? Is it Effective Against Mutant Viruses? Experts Answer Your Vaccination Concerns. May 31. [http://www.xinhuanet.com/%20politics/2021-05/31/c\\_1127510843.htm](http://www.xinhuanet.com/%20politics/2021-05/31/c_1127510843.htm)
35. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Information about the J&J/Janssen COVID-19 Vaccine. June 1. Accessed June 23, 2021). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/janssen.html>

36. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Information about the Pfizer-BioNTech COVID-19 Vaccine. May 27. Accessed June 23, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/Pfizer-BioNTech.html>
37. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Information About the Moderna COVID-19 Vaccine. June 11. Accessed June 23, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/Moderna.html>
38. Blue Shield of California. 2021. Addressing COVID-19 Vaccine Concerns in Asian Communities. April 23. Accessed June 23, 2021. [https://www.blueshieldca.com/bsca/bsc/wcm/connect/sites/Sites\\_Content\\_EN/coronavirus/Featured\\_articles\\_Coronavirus/addressing-concerns-in-asian-communities](https://www.blueshieldca.com/bsca/bsc/wcm/connect/sites/Sites_Content_EN/coronavirus/Featured_articles_Coronavirus/addressing-concerns-in-asian-communities).
39. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. COVID-19 Vaccines That Require 2 Shots. June 3. Accessed June 9, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html>
40. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. Interim Public Health Recommendations for Fully Vaccinated People. May 28. Accessed June 22, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated-guidance.html>
41. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. When You've Been Fully Vaccinated. June 17. Accessed June 22, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>
42. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. What to Expect After Getting a COVID-19 Vaccine. February 23. Accessed February 25, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html>
43. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. CDC-INFO. June 2. Accessed June 4, 2021. <https://www.cdc.gov/cdc-info/index.html>
44. Dang, E., Huang, S., Kwok, A., Lung, H., Park, M., Yueh, E. 2020. COVID-19 and Advancing Asian American Recovery. McKinsey & Company August 6. Accessed July 2, 2021. <https://www.mckinsey.com/industries/public-and-social-sector/our-insights/covid-19-and-advancing-asian-american-recovery#>
45. Centers for Disease Control and Prevention. 2020. Update: Characteristics of Health Care Personnel with COVID-19 — United States, February 12–July 16, 2020. September 24. Accessed July 7, 2021. [https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6938a3.htm?s\\_cid=mm6938a3\\_w](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6938a3.htm?s_cid=mm6938a3_w)
46. Centers for Disease Control and Prevention. 2020. American Medical Association. September 24. Accessed July 7, 2021. [https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6938a3.htm?s\\_cid=mm6938a3\\_w](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6938a3.htm?s_cid=mm6938a3_w)
47. D'Vera, C., Passel J. 2018. A Record 64 Million American Live in Multigenerational Households. Pew Research Center. April 5. Accessed June 6, 2021. <https://www.pewresearch.org/social-trends/fact-sheet/asian-americans-chinese-in-the-u-s/>
48. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. COVID-19 Vaccines Are Free to the Public. May 24. Accessed June 13, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/no-cost.html>
49. Centers for Disease Control and Prevention. 2021. COVID-19 Vaccines Are Free to the Public. May 24. Accessed June 13, 2021. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/no-cost.html>
50. Greenwood, M. 2021. Yale News. The Commonwealth Fund and Yale School of Public Health July 8. Accessed July 14, 2021. <https://news.yale.edu/2021/07/08/us-vaccination-campaign-prevented-279000-covid-19-deaths>
51. Center for American Indian Health, Johns Hopkins. 2021. Overview of COVID-19 Vaccines. January 19. Accessed February 25, 2021. [https://caih.jhu.edu/assets/documents/COVID\\_vaccine\\_trials\\_FAQ\\_2020.0924\\_Final.pdf](https://caih.jhu.edu/assets/documents/COVID_vaccine_trials_FAQ_2020.0924_Final.pdf)



# 众志成城 团结就是力量：

保护我们的社区并保持每个人健康

“Better For It”系列始于美国肺脏协会和黑人健康与公平中心之间的合作。  
贡献者包括圣何塞州立大学公共卫生与娱乐系助理教授，张霓，和研究助理，曾馨儀。

本文件中包含的所有信息均“按原样”提供，不保证完整性、准确性或及时性。  
截至2021年3月发布时，本文件中包含的所有信息均准确且以科学为基础。  
我们知道，有关COVID-19的公共卫生状况多变，而且变化很快。

2021年美国肺脏协会版权所有