

# 5岁及以上的孩子 现有资格接种 COVID-19 疫苗

## 让您的孩子远离 COVID-19 的方法

儿童和青少年感染和传播 COVID-19 的比例日益增高。即使您的孩子还未感染 COVID-19, 他们仍处于风险之中, 特别是在某些州, 接种疫苗的居民数量很少, 而且在全国范围内, 每五例新增 COVID-19 确诊病例中, 就有一例是儿童。

特别是当儿童和青少年返校后, 会与朋友见面, 参加音乐课和体育等活动, 这意味着他们会将 COVID-19 病毒带回家, 传给您和家中长辈的机率要大于 COVID-19 疫情蔓延以来感染 COVID-19 的机率。

在孩子拥抱奶奶或去阿姨家玩时, 如果您想少些担心, 可以采取以下措施来保护他们和您的全家人。

### 立即为您的孩子接种疫苗

若要保护您的孩子, 使其避免感染 COVID-19 以及任何潜在的并发症, 包括避免将 COVID-19 传播给家里的亲人, 最佳做法是在他们符合接种条件时尽快为其接种疫苗。COVID-19 疫苗是免费的, 可以广泛接种, 有效预防因 COVID-19 导致的住院治疗 and 死亡。像大多数疫苗一样, 在接种

COVID-19 疫苗后可能会出现一些轻微的副作用, 如手臂酸痛或轻微疲劳, 但感染 COVID-19 的症状和长期影响要严重得多。最终, 对于儿童和青少年来说, 接种 COVID-19 疫苗要比感染该疾病本身要安全得多, 而且接种疫苗还可以减少传播该疾病的风险。

### 进行预防

如果您的孩子不符合疫苗接种条件, 您仍可通过采用推荐的预防方法使其远离 COVID-19, 例如尽可能与他人保持社交距离, 继续佩戴口罩, 特别是在人群中或在室内时。即使是已接种过疫苗, 在人群中和室内公共场所时也应该佩戴口罩。大多数儿童都会安全高效地佩戴口罩, 因此提醒他们佩戴口罩对保证他们自身和他人的安全很重要, 同时作为父母也应以身作则, 佩戴口罩。

### 鼓励您孩子生活圈中的成年人接种疫苗



确保您孩子身边的人接种了疫苗, 这有助于防止未接种疫苗的孩子感染 COVID-19 或将其传播给其他易感人群。劝说在生活中与您的孩子有交集的成年人接种疫苗, 包括祖父母、朋友的父母和老师, 以保护他们自己和您的孩子。

儿童和青少年与成年人一样容易感染 COVID-19, 而且他们会将病毒传播给其他

感染风险更大的人, 比如您家里的长辈。越来越多的儿童和青少年因为 COVID-19 而不得不住院治疗。让所有符合接种条件的儿童和青少年接种疫苗并遵循简单的预防措施, 将会保护您的孩子、家人和朋友, 有助于控制疫情。

如需了解更多信息和寻找疫苗, 请访问 [www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov)。



# 华府步行 10 万里 热情助力北京冬奥

## ——华盛顿地区同乡会联合会火热助力北京冬奥

10月27日, 北京2022冬奥会倒计时100天, 华盛顿地区同乡会联合会和河北同乡会以发扬奥运精神, 倡导全民健身活动, 增强健康水平为宗旨, 发起了“2021金秋快乐健康月打卡赛”走路跑步活动, 助力北京2022冬奥会。为期一个月走路跑步活动虽已结束, 但200多位参加者给出了10万里累累硕果的好成绩, 并停不下来, 可喜可贺。这是我们从华府走到北京的五个来回的距离, 是我们华府社区以虚拟跑步到北京来助力北京冬奥的集体行动、来发扬“增进了解、促进友谊、互相团结、共同进步、一起向未来”的奥运精神。

借着华府积极参与跑步走路活动的热情, 我们将在本周日, 11月7号, 早上十时, 在Washing DC林肯纪念堂前阶梯处, 和即将于周六, 11月13日上午十时, 在马州Cabin John公园举行的大华府第二届“金秋快乐健康月打卡赛”收官闭幕式上, 进行两次“飞渡重洋十万里, 助力冬奥向未来”的签名活动, 特邀华府地区华人华侨前来踊跃参加并在巨大的条幅上签下你们的名字, 而每一个名字都将代表着一份弘扬奥运精神助力北京冬奥的诚挚心愿, 同时也象征着为第24届冬季奥林匹克运动会(The XXIV Olympic Winter Games)点燃并传递了群情激昂的一支火炬。

此次冬奥运动会将于明年2月4日立春的这一天在北京开幕, 自古以来, 我们中华

民族颇为讲究吉日吉运的祥兆, 这也代表着人类自新冠疫情以来, 盼望以这次盛会藉着春的讯息终结疫情, 打破阴霾, 将奥运精神“更快、更高、更强、更团结”提升为全人类重新开启正常社会生活秩序的美好象征。

回顾这次金秋健康月活动, 各路健儿一个月以来你追我赶, 抱团健身, 或飞奔如梭, 或健步野外, 或爬山跋水, 或雨中穿行, 迎朝阳, 携日暮, 从不间断, 这种勇往直前的精神正是体现了奥运精神的实质, 正是以实际行动彰显天下华人一条心, 共同表达了全人类期盼疫情早日结束的心情。

华盛顿地区同乡会联合会自周刚会长接任以来, 群策群力, 带领执委会班底继续发扬同乡会精神, 虽然疫情仍然笼罩在人们的生活中, 但打破疫情迎来光明的信念却越来越坚定, 虽以个人小小的能量却汇聚成集体的丰硕成果, 每一分力量都体现着海外华人的热情和心愿。

本次健康月活动得到了华府许多商家的鼎力支持与赞助, 10万公里的硕果离不开这些热情满满的赞助, 在此隆重致谢:

- 1、张丽清(梅张会计师楼电话: 202-234-2228)
- 2、潘瑛(房地产专家手机 240-938-0692)
- 3、青青(医学营养咨询师手机: 703-

- 981-0631)
- 4、全毅(牙医博士电话301-216-1780)
- 5、刘伟敏(长江房地产总经理手机: 301-518-8270)
- 6、王蕾(牙医博士电话301-984-2200)
- 7、何丽萍(理财寿险专家手机: 410-

- 241-9128)
  - 8、徐腕佑(全美专业保险 703-573-3988)
- (同乡会联合会供稿, 撰稿人: 潘秋辰, 摄影: 孙殿涛, 网络等)

