



我为什么需要接种疫苗？

一本涂色书

作者：Danielle Colayco

插图：Matthew Manos

翻译：Lilia Xu 和 Rita Wu

亲爱的家人们：

我写这本书，是为了帮助大家解答关于疫苗的常见疑问，也希望它能成为您与家人及医疗人员沟通的起点。

作为一位家长，我希望我的女儿茁壮成长、健康快乐地生活——我也非常清楚，请假带孩子去看儿科医生、还得控制一个尖叫着、扭来扭去不愿打针的孩子，是多么辛苦的事情。

作为一名药剂师，我会确保我们全家每年都接种流感和新冠疫苗——但我以前并非都一直如此。在2009年，我还是一个身体健康忙于学业的26岁的学生，也没有基础疾病。当时我决定不打流感疫苗，心想：“那能有多严重呢？”

结果那一年正好爆发了H1N1“猪流感”。我病得非常重，几乎下不床。那时还没有Doordash这样的外送服务，我的父母不得不开二十分钟的车，把汤送到我家门口。我整整花了两周才完全康复。十六年过去了，我仍然记得当时的感觉，我不希望我爱的人经历同样的事情。所以，每年十月，我们全家就会去药房，卷起袖子接种疫苗。

就在我写这本书的时候，德克萨斯州有两名没有接种疫苗的儿童不幸死于麻疹。作为一位家长，我为这些孩子和他们的亲人们感到无比悲痛。如果他们及时接种了疫苗，这些死亡是完全可以避免的。

在某种意义上，这本书在提醒我们：如果我们随时做好准备。我们是不必错过人生中值得庆祝的时刻，不会缺席每一个重要的里程碑，以及每一次和朋友尽情玩耍的时光。

而最重要的是——我们能继续健康的生活。
有关为儿童接种疫苗的更多信息，请咨询您的医生或药剂师，或访问
<http://VaccinateYourFamily.org>

与你同在，
Colayco 博士



嗨！我叫 Gabby，
我上四年级。

有时候爸爸带我去医生那里打针，
我一点都不喜欢！



今年我没有接种疫苗，
结果我生了很重的病，
错过了我好朋友Yuki 的生日派对。

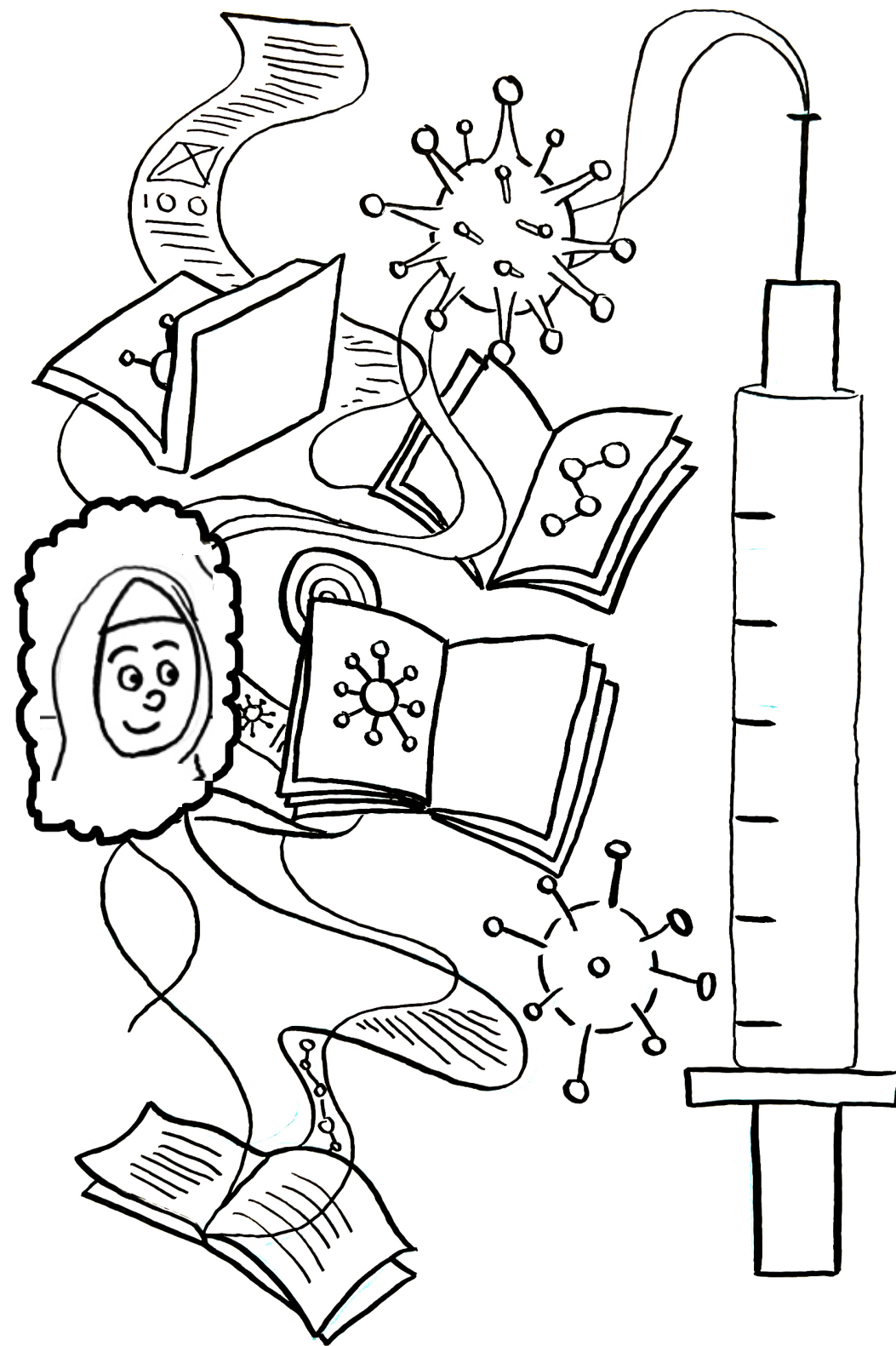


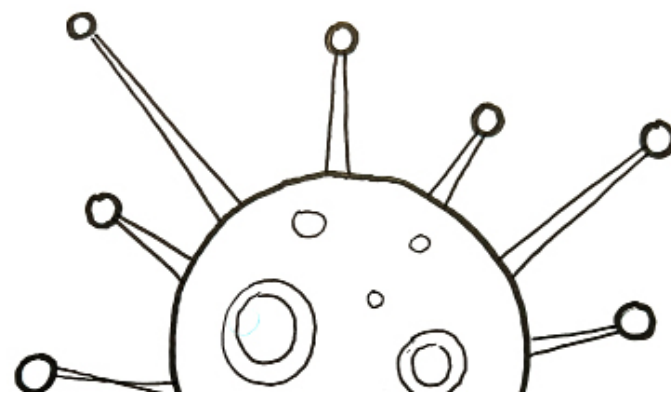
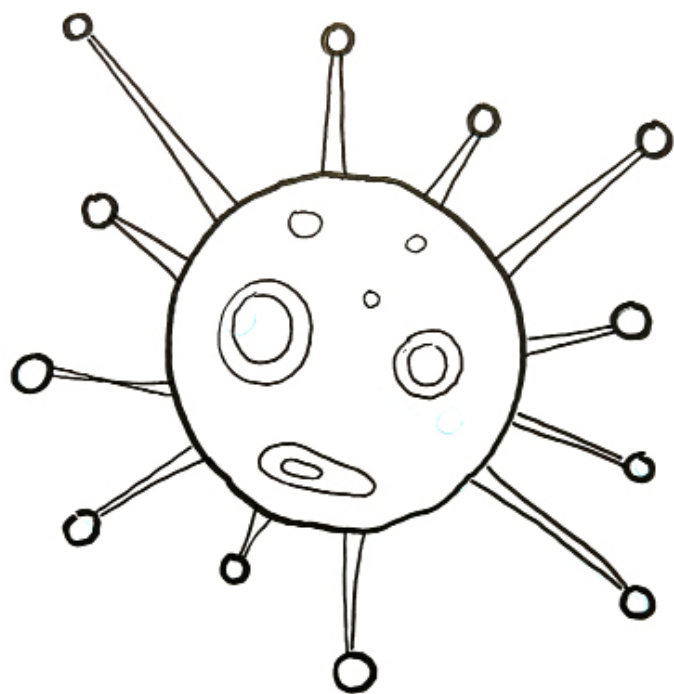
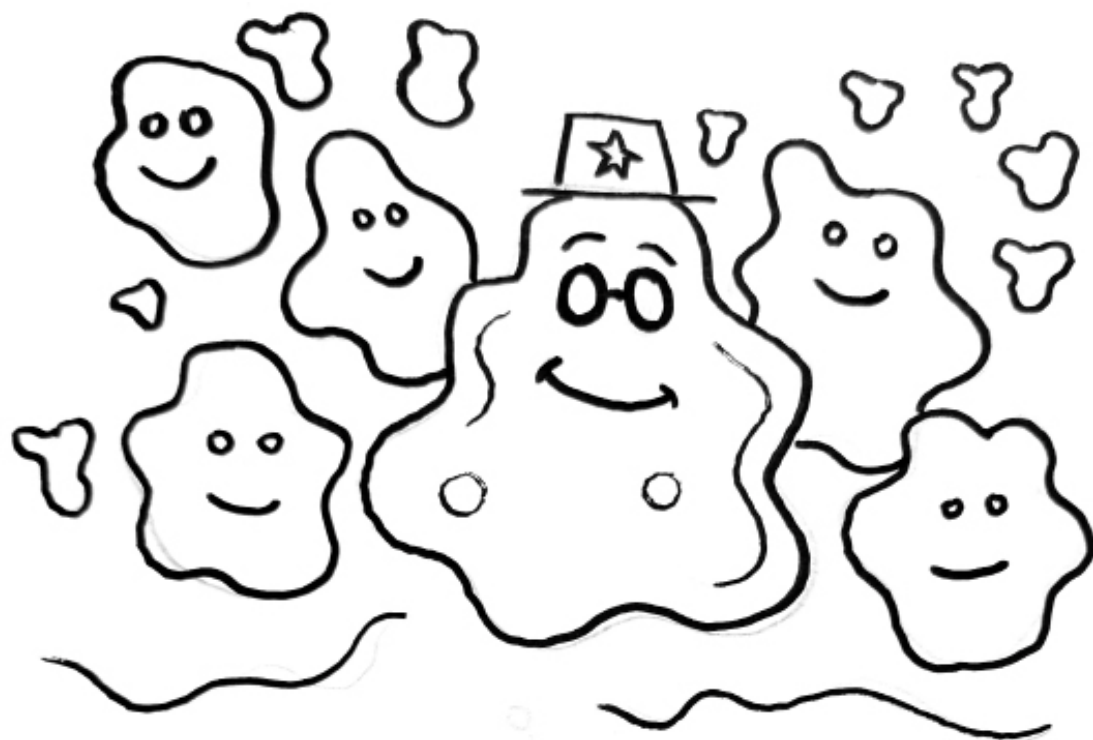
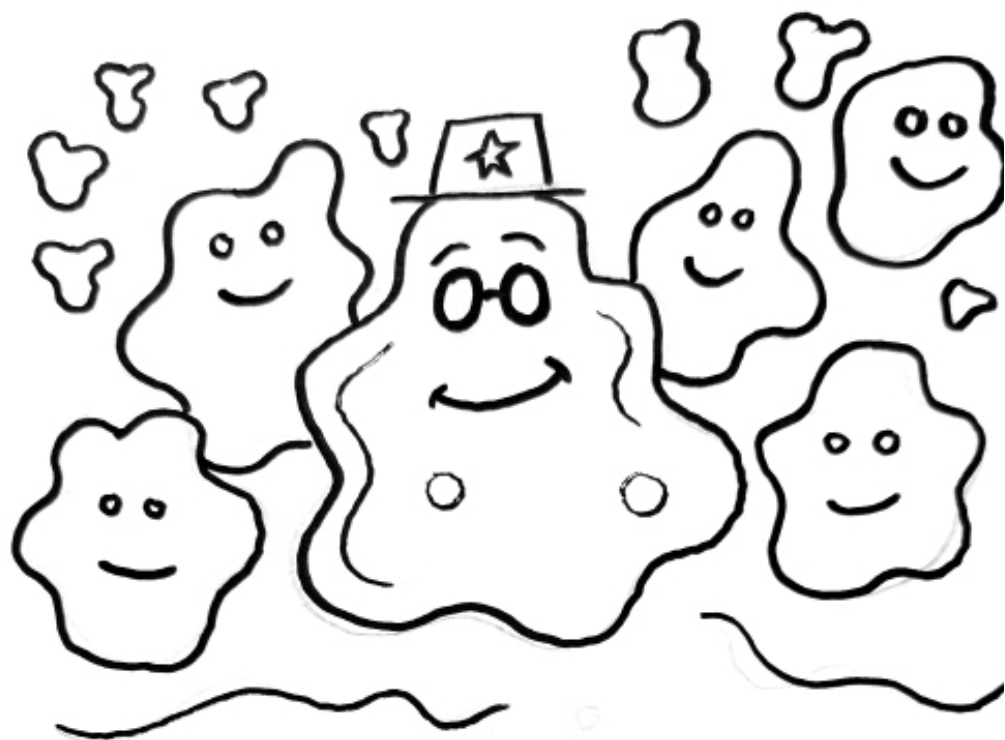
爸爸去药房给我拿药，
告诉了药剂师我病了。

药剂师说：
“我很难过听到这个消息。她病得
这么重很可能是因为今年没接种疫苗。
我们打针就是为了预防严重的疾病。”

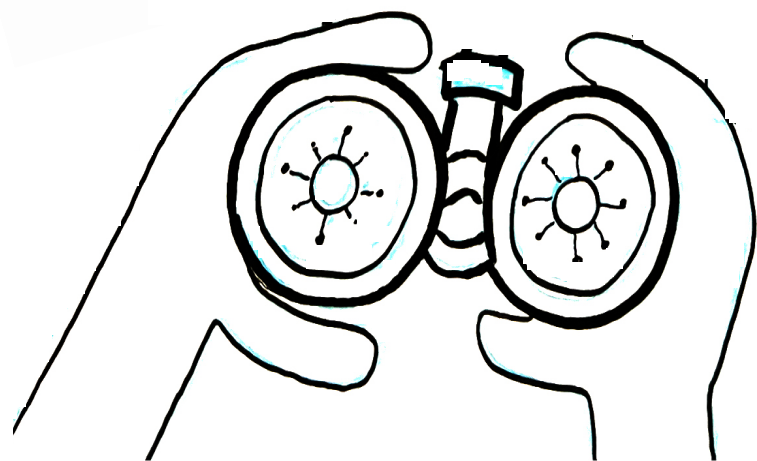
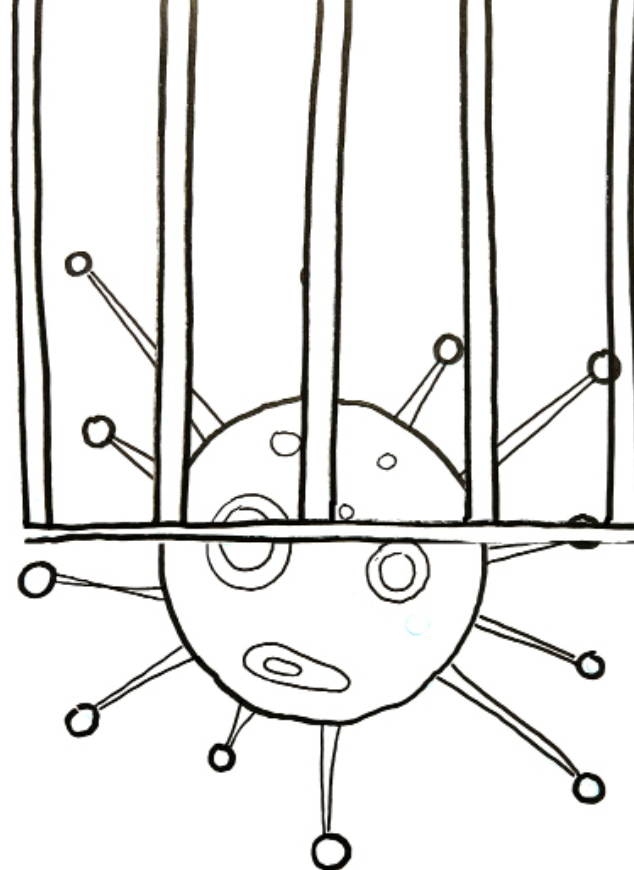
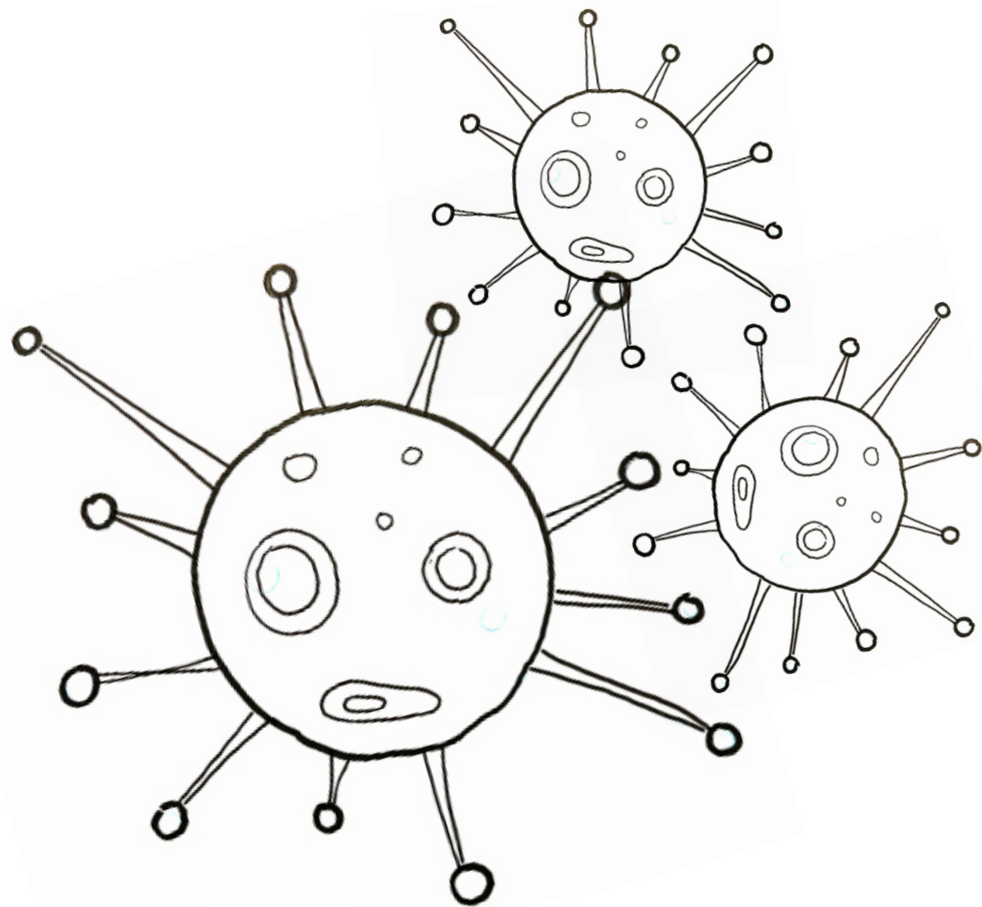
“我之前没意识到疫苗这么重要，
” 爸爸说。
“它们到底是怎么起作用的呢？”

“疫苗就像一本说明书，
它教你的身体如何击退感染，”
她说。

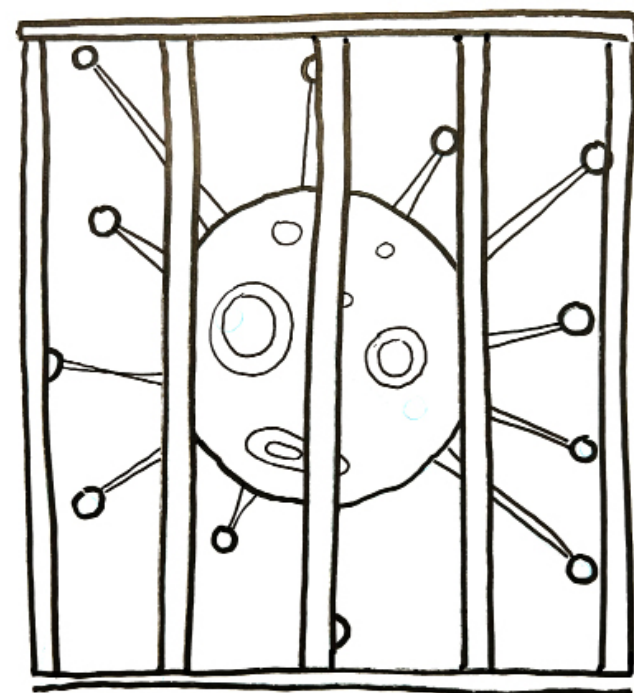




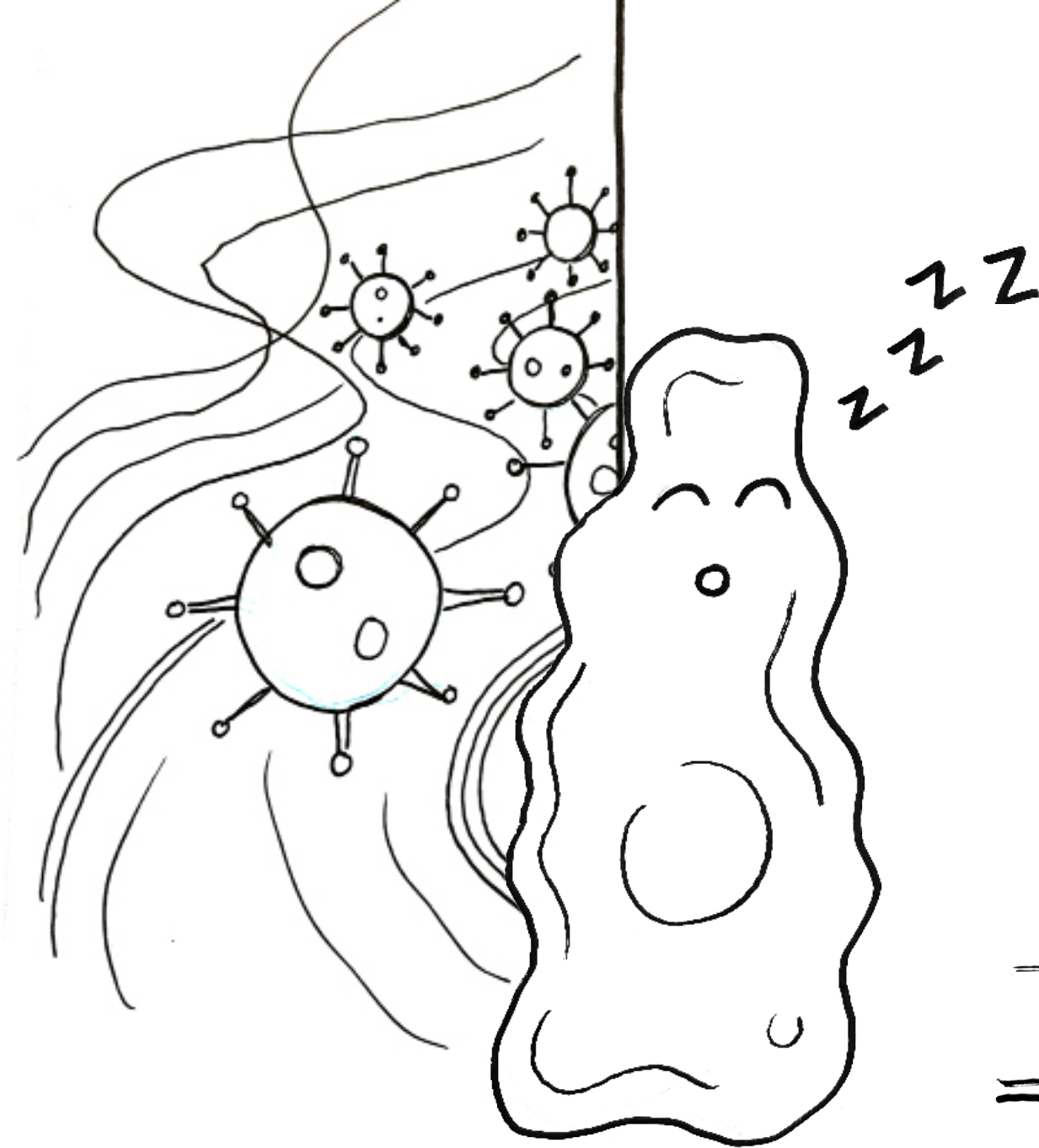
“你的身体有一个免疫系统，
它就像一支保安队，
负责把让你生病的病菌挡在身体外面。”



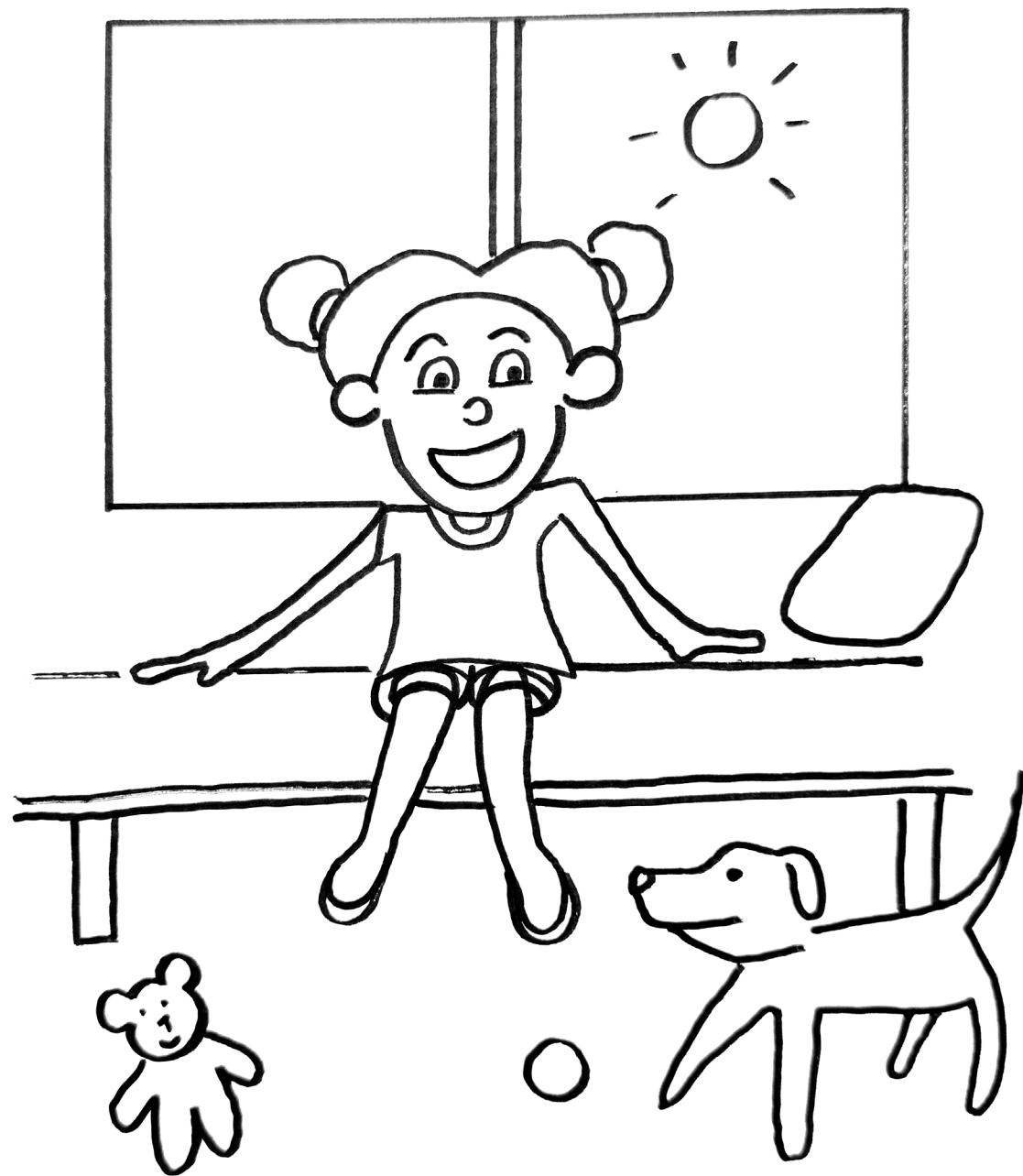
“当你接种疫苗时，
身体里的保安队员就学会
了如何对付每一种病菌，这样你就能保持健康。”



这就是发生在我身上的事情。
谢天谢地，我好起来了，
明天我就能和 Yuki 一起玩了。



没有疫苗，
病菌可以突破保安队的防线，
让你病得非常严重。”



我仍然不喜欢打针，
但生病更加难受。
所以下一次药剂师或医生建议我接
种疫苗时，
爸爸会确保我去打。





关于作者

Danielle Colayco 是一位药剂师、健康经济学家和非营利机构管理者。她相信每个人都应有机会过上充实而健康的生活。Colayco 博士是菲律宾移民的女儿，她的父母激励她运用所学到的知识来回馈社区。她在闲暇时，喜欢写小说，并为家人朋友钩织毛绒玩具。



关于插画师

关于插画师
Matthew Manos 是一位艺术家、教育工作者和创意策略师，他的工作融合了设计、叙事和未来思维。他是 VERNICE 的创始人，该机构将一半以上的作品无偿提供给非营利组织，他同时担任南加州大学Irvine and Young 学院的副院长。Matthew用他 创作的 工具、书籍和各类体验，来帮助大家将大胆的想法化为现实。他也创作漫画、绘画，并常常思考关于外星人、城市和时间旅行。无论是在教室还是创作工作室里，他总是在寻找突破想象边界的新方式。

文字版权 © 2025 Danielle Colayco
插图版权 © 2025 Matthew Manos

未经出版方书面授权，不得以任何形式复制或使
用本书任何部分，
书评中引用的简短内容除外。

美国印制

初版 2025 年

封面与插画设计：Matthew Manos

感谢我们的赞助商！



KomotoFamilyFoundation.org