

关于COVID-19疫苗 如何与亲朋好友对话

宾夕法尼亚州正在推出COVID-19疫苗，这些疫苗给我们带来了新的希望，也为我们回到了正常生活提供了一条路。每一个选择接种疫苗的宾夕法尼亚州人都使我们在跨越COVID-19大流行病这一难关的路上往前迈进了一步。我们同心协力可以战胜病毒。

我们中许多人的朋友和家人都在犹豫是否要接种疫苗。以下给出了一些有关如何以安全和支持的方式与亲人谈论他们所顾虑的问题的想法。

感同身受地倾听

COVID-19疫苗是新疫苗，人们对此有疑问是正常的。关于COVID-19疫苗的信息如此之多，而且还有错误的信息，这样难免使人难以应对。您可以通过不加判断地倾听并找出他们有所顾虑的根源来提供帮助。

要认同他们的情绪，以便他们知道他们的意见有所重视。例如，您可以说：“听起来您在工作和家庭中都感到压力，对疫苗的担忧是压力的另一个来源。那真的很艰难。”

提出开放性问题

提出开放性问题可以帮助您了解朋友或家人担心的问题，他们所听到的任何不好的信息是在哪里知道的以及他们为获悉问题答案做了什么事情。例如，您可以问：“看到新闻报道您的感觉如何？后来您做了什么？”

尽量不要将他们的担忧视为不合理或愚蠢的。例如，避免使用诸如“那是一个愚蠢的担忧”或“为什么要为这样的事担心”之类的言辞。



询问您是否可以共享信息

当我们获悉好的信息时，我们就可以做出正确的决定。

在了解亲人的问题或疑虑后，可询问您是否可以告知其一些信息，并告诉他们在哪里了解到让您相信的信息。如果他们同意，他们会更愿意听您说话，而不是觉得您在强迫他们了解其不想要的信息。

您可以从信誉良好的来源找到常见问题的答案，这些来源包括[CDC.gov](https://www.cdc.gov)或PA Unites Against COVID网站，网址为[PA.gov/COVID](https://pa.gov/COVID)。您还可以鼓励他们与他们的医生、护士或药剂师交谈。从可靠来源共享快速准确的答案可以大大有助于使某人从担忧转变为自信。如果您不知道他们的问题的答案，可以考虑提供帮助查找信息的方法。

帮助他们找到自己接种疫苗的原因

每个选择接种疫苗的人都有其原因-保护家人、保护孩子、减少焦虑、探望父母或重返活动，例如与朋友见面、恢复工作或重返校园。

在善解人意地且客观地对其顾虑提出解决后，您可以将对话从“为什么不打”转到对他们重要的原因-也就是他们“为什么”要打。您可以选择分享接种疫苗的原因，或讨论自己的共同目标，例如安全地互相拜访。有些人选择接种疫苗的原因常常会是最打动他们本人的原因。

帮助他们进行疫苗接种

一旦有人决定了“为什么”要打，请帮助他们确实做出接种疫苗的行动。帮助他们在接种疫苗时路程更短、更容易、更加没有压力。为您的家人或朋友提供帮助在其附近的地点预约时间进行疫苗接种，并在需要时与他们一起去赴约。如果他们需要托儿服务，可为其提供运输协助或保姆服务。如果您不能亲自到现场，请帮助他们找到资源和帮助。

连接到资源

请注册我们的每周电子邮件更新，并在[PA.gov/COVID](https://pa.gov/COVID)上找到有关COVID-19疫苗的更多信息。您也可以致电宾州卫生部热线1-877-724-3258以获取帮助。