

*Mulai bulan lepas, ibu bapa kepada kanak-kanak yang lebih kecil boleh mendaftarkan mereka untuk mendapatkan vaksin Covid-19, berikutan kelulusan vaksin Pfizer-BioNTech/Comirnaty untuk kanak-kanak berumur lima hingga 11 tahun. Pakar pediatrik berkongsi cadangan cara menyediakan kanak-kanak untuk vaksin.*

## Vaksin kanak-kanak 5 - 11 tahun, cara ibu bapa persiap anak

### PERLUKAH SAYA BERBINCANG DENGAN ANAK SAYA TENTANG VAKSINASI?

J: Dr Elizabeth Tham, perunding dan ketua bahagian alahan pediatrik, imunologi dan reumatologi di Hospital Universiti Nasional Khoo Teck Puat - Institut Perubatan Kanak-Kanak Universiti Nasional, berkata: "Kanak-kanak berumur lima tahun ke atas sudah cukup umur untuk memahami apa yang berlaku kepada anggota badan dan sekeliling mereka.

"Oleh itu, sangat penting untuk membantu mereka bersedia untuk vaksinasi sekurang-kurangnya beberapa hari lebih awal, jika ibu bapa mereka memilih untuk meneruskannya."

Memberi masa kepada kanak-kanak untuk membuat persediaan dan bertanyakan soalan akan membantu mereka berasa kurang keliru, cemas dan kecewa semasa proses yang luar kebiasaan, supaya ia akan menjadi pengalaman yang lebih lancar dan kurang menyusahkan mereka dan keluarga, kata Dr Tham.

Dr Darryl Lim, pakar perunding pediatrik di Klinik Kinder di Hospital Mount Alvernia, berkata: "Ambil tahu apa yang mereka takut dan cara pemikiran mereka mengenai keseluruhan proses... dan sama ada mereka mungkin pernah mengalami pengalaman negatif sebelum ini di hospital."

Beliau menambah: "Beri sedikit masa untuk perbincangan, dan ia tidak sepatutnya ketika anda berada dalam keadaan bingung atau ketika anda dalam perjalanan ke acara penting."

Ibu bapa juga boleh membimbing anak mereka melalui keseluruhan prosedur, dari vaksinasi hingga tempoh pemerhatian supaya mereka tahu apa yang dapat dijangkakan.

Menonton video atau membaca buku tentang mendapatkan suntikan, atau main peranan menggunakan kit doktor juga mungkin dapat membantu, katanya.

Gunakan bahasa yang mesra kanak-kanak, seperti "anda akan merasa dicubit atau dicuit", katanya, dan elakkan perkataan dengan konotasi negatif.

### BAGAIMANA DENGAN KANAK-KANAK YANG TAKUT JARUM?

J: Dr Cheng Tai Kin, yang mengendalikan Klinik Kinder di Parkway East Hospital, berkata kebanyakan kanak-kanak enggan mendapatkan suntikan dan takut merasa kesakitan.

Dr Lim menyarankan mengambil beberapa pek ais atau botol air sejuk untuk kebaskan tempat suntikan.

"Anda boleh memberitahu mereka bahawa

jarum yang digunakan lebih kecil, dan jika mereka sangat takut, mungkin mereka boleh elak daripada melihat jarum itu dan memejam mata."

Ibu bapa juga boleh menyarankan anak-anak mereka menonton video untuk mengalih perhatian mereka atau membawa buku untuk dibaca semasa menunggu selepas itu.

Ibu bapa boleh berkongsi pengalaman vaksinasi mereka sendiri dengan anak-anak - bagaimana tubuh mereka sendiri bertindak balas dan bagaimana mereka menguruskan simptom, untuk menunjukkan kepada mereka bahawa ia adalah sesuatu yang telah dilalui oleh ramai orang dan ia selamat, katanya.

### APAKAH KESAN SAMPINGAN?

J: Dr Cheng berkata ibu bapa harus mengangap vaksin itu sebagai "imunisasi kanak-kanak lain. Tiada apa-apa yang luar biasa tentang suntikan itu sendiri. Ia mungkin kurang menyakitkan daripada vaksinasi lain, jika jumlah yang diberikan adalah serupa dengan vaksin Covid-19 dewasa."

Dr Tham berkata ibu bapa boleh memilih untuk memberi anak mereka vaksin pada awal hari, dan menjadualkannya supaya mereka dapat memerhatikan simptom dalam tempoh dua hingga tiga hari akan datang.

Reaksi alahan segera seperti anafilaksis biasanya boleh dikesan dalam tempoh pemerhatian selama 30 minit di pusat, tambahnya.

Ia muncul sebagai gabungan ruam, bengkak mata atau muka, kesukaran bernafas, tekanan darah rendah atau sakit perut yang teruk.

Ibu bapa harus memantau anak untuk 24 hingga 48 jam berikutnya untuk simptom tertangguh, seperti demam, sakit otot atau pembengkakan nodus limfa - sama seperti yang dialami orang dewasa.

Kesan sampingan ini adalah serupa dengan vaksin kanak-kanak seperti vaksin tiga dalam satu terhadap difteria, tetanus dan pertusis yang murid darjah lima menjalani setiap tahun.

Dr Tham berkata: "Aktiviti harian biasa boleh diteruskan, tetapi kanak-kanak harus mengelakkan aktiviti lasak seperti pelajaran kecergasan fizikal, kelas sukan selama sekurang-kurangnya dua minggu selepas setiap dos vaksin."

Reaksi membimbangkan yang memerlukan perundingan doktor, antaranya, termasuk sakit dada yang berterusan, sesak nafas atau demam berterusan yang berlarutan melebihi tiga hari.

"Myopericarditis sangat jarang berlaku - sekitar tiga setiap 100,000 dos pada individu berumur 30 tahun ke bawah - dan simptomnya termasuk sakit dada yang berterusan, berdebar-debar atau degupan jantung yang tidak teratur," katanya.