

# 自我保护法

## 接种 Covid-19 疫苗的充分理由

为什么要接种 Covid-19 疫苗？理由非常充分。为能对抗 Covid-19 大流行，接种 Covid-19 疫苗非常重要。它是卫生和行为规范等其他措施的一大补充。通过接种疫苗可预防疾病，尤其是严重的发病过程。瑞士接种疫苗的人越多，则需采取的其他措施就越少。

### 保护自己免受重疾侵害

Covid 19 疾病尤其对于老年人和慢性病患者十分危险。年轻和健康的人在感染新冠病毒后通常没有或只有轻微症状，但也可能出现严重的病程。通过接种疫苗，您可以保护自己避免 Covid 19 疾病的侵害，尤其是严重的病程。与未接种疫苗者相比，接种疫苗者因罹患 Covid 19 疾病而住院的情况非常罕见。瑞士使用的疫苗是安全的，可以很好地预防 Covid 19 疾病。一种疫苗要在瑞士获得批准和推荐，其收益必须明显大于风险。迄今为止使用这些疫苗的经验清楚地表明了这一点。

### 避免 Covid-19 的后果

感染后可能会出现长期健康问题 (长期新冠病毒)，例如剧烈活动或疲惫时呼吸急促。这也可能发生在年轻、健康的人身上。接种疫苗有助于降低您患病的风险和可能的长期后果。相比之下，接种了瑞士批准使用的 Covid-19 疫苗后，严重的副作用发生的几率很小。预计不会产生长期影响。

### 以安全的方式获得免疫

不建议从感染和疾病中获得免疫力。因为这也可能导致出现严重的病程和长期后果。通过接种 Covid-19 疫苗，您可以以可控的方式获得更好、更长期的保护，而没有感染新冠病毒的风险。根据目前的研究成果，接种疫苗后至少可以在 12 个月内预防疾病。目前没有证据表明，在广大的人群中，对严重病程的保护力度随后会降低。哪怕是对于新冠病毒检测结果呈阳性的患者，也应尽可能在感染后的三个月内接种一次疫苗。由此，他们也可以在更长的时间内得到更好保护，从而免受新的感染。

### 支持卫生行业的专业人员

卫生工作者和卫生系统有时会受到大流行的巨大挑战。受到接种的疫苗的保护后，您就不会患上 Covid-19 重疾，从而无需治疗，这有助于减轻卫生系统的负担，从而不妨碍其他疾病的治疗和急救工作的持续开展。

### 保护周围的人群

接种疫苗后，被感染或将病毒传染给他人的风险明显降低了。即便疫苗的接种不能完全阻止传播，您也可以由此保护易感人群，例如那些免疫系统较弱的且接种疫苗效果不佳的人群。通过接种疫苗，您还可以保护因医疗原因无法接种疫苗的人群以及尚不能接种疫苗的儿童。接种疫苗的人越多，感染 Covid-19 和将病毒传染给他人的人就越少。

### 加强心理健康

在这次大流行中，新冠病毒的传播减少了人与人之间的接触。这不仅有损人类的幸福感，而且会带来或增加精神和心理疾病。接种 Covid 19 疫苗有助于减轻我们的焦虑和对人与人之间的接触的紧张感。接种疫苗也是一种呼吁我们人类同胞团结一致的行为。

### 抵抗大流行的影响

如果感染 Covid-19 的人减少，便可以恢复正常的日常生活。而接种疫苗是最有效的手段，与卫生和行为规范一起，它有助于控制大流行，已达到恢复无忧无虑的生活和常态的目的。在瑞士，接种疫苗的人越多，就越有可能免除其他措施。无论是在瑞士、欧洲，乃至世界各地，接种疫苗就代表您在为您的个人和他人的健康做出重要贡献。

