

# 你还没打新冠疫苗吗 大华府社区健康服务中心来帮你

大华府地区的华人同胞中,大概还有百分之十的人没打任何新冠疫苗。在疫情卷土重来、德尔塔变种病毒肆虐的情况下,没打疫苗的人成为完全暴露在新冠病毒中的“活靶子”,有非常高的风险感染新冠并出现重症、甚至死亡。作为服务大华府地区的健康服务公益机构,大华府华裔社区健康服务中心正在和几家亚裔健康服务非营利机构合作,帮助还没有打疫苗的本地华人同胞尽快打上疫苗。如果您需要帮助,请联系我们!

## 疫情真的很严重,打没打疫苗看出很大差别

从7月中下旬开始,新冠疫情在全美卷土重来,感染人数急剧回升。近几周,每日报告的新增感染病例十几万例,死亡人数过千。由于住院人数太多,个别州的重症监护床位几乎用完。

疫情的确非常严重。但由于大多数人已打上新冠疫苗,和新冠疫情最严重的去年秋冬季相比,今年的情况有很大不同。虽然目前每日报告的新增感染病例已重新上升到去年十一、二月份的同期水平,但很多人是轻症或无症状者。由于儿童、青少年中很多人没打疫苗,目前新冠感染及住院病人中,儿童、青少年感染新冠和住院人数激增。CDC及各地卫生部门的统计数字表明,目前新冠住院病人、重症病人的绝大多数以及死亡病例中的几乎全部为还没打过新冠疫苗的人。疫苗的保护作用显而易见!

还需要知道的是,当前这么严重的疫情主要是由新冠德尔塔变种病毒所致,目前新

冠阳性者中将近99%都是由于感染了德尔塔变种病毒。从世界各地的情况来看,德尔塔变种病毒传染性极强,对于没打疫苗的人来说,几乎是防不胜防。美国的顶尖新冠防疫专家们警告,今年秋冬季新冠疫情影响还有进一步加剧的趋势。在此,我们呼吁还没有打疫苗的华人同胞:为了您自己和家人的健康和平安,为了避免出现了重症新冠但没有ICU急救床位可用的可怕局面,为了避免得了重症新冠虽治愈但留下后遗症的严重后果,赶快去打疫苗吧!

## 疫苗真的很管用,也真的很安全

截至9月3日,全美已接种3.7亿剂新冠疫苗,有将近80%的美国成年人打了至少一针新冠疫苗。而亚裔居民的新冠疫苗接种率更高。在疫苗接种率全美领先的维吉尼亚州和马里兰州,亚裔成年人的完全接种率达到了80%以上。而本地华人的接种率估计接近90%。在前面也已经提到,疫苗对新冠的预防,尤其是预防感染后出现重症非常有效。尽管打过疫苗还是可能会感染新冠,但很大可能是无症状或轻症,发展成重症并因此住院的可能性较小。以色列是新冠疫苗(辉瑞疫苗)接种最早、接种率最高并最早开始打第三针加强针疫苗的国家,已有大量来自接种疫苗人群的数据。所有数据都展现出新冠疫苗非常有效的保护作用。

在还没有打疫苗的人中,由于没有获得足够或可靠的关于疫苗安全性信息,而担心疫苗不安全可能是一个主要原因。在此,我们想告诉华人同胞:说疫苗插入了控制人的芯片,会改变基因和DNA, RNA,或含有有毒

化学成分……这些都完全是非常可笑的谣言,请不要相信!美国目前完全批准或批准紧急使用的是三种疫苗:辉瑞 Pfizer-BioNTech(已完全批准对16岁以上年龄人使用;批准在12-16岁年龄人群中紧急使用);莫德纳 Moderna;强生 J&J/Janssen。后两种疫苗目前还是作为对18岁以上年龄人群紧急使用的疫苗,但完全批准也是指日可待。这三种疫苗,在FDA批准前(即便是批准紧急使用)都已经过在上万人中的对其安全性和有效性评价的临床实验证实是安全、有效的。由此得到了FDA的批准和CDC的推荐使用。而且,目前也已在几亿人中接种,安全性和有效性都得到了进一步的肯定。CDC在对这三种疫苗的介绍中说,疫苗安全有效,一些人接种后会出现可以忍受的不良反应,但出现严重不良反应的情况极其罕见。

## 到哪儿去打疫苗?

全美及本地新冠疫苗剂量充足,接种站到处都是,许多地方提供当天预约和现场报名的接种服务。您可以上网 [www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov) 查找您家附近的疫苗接种站,也可尝试直接向附近药房打电话询问,或访问本地卫生局的网站获取有关疫苗的更多资讯。

## 社区健康服务中心来帮你

大华府地区的华人同胞们,如果你还没有打疫苗,并需要帮助,请联系我们。大华府社区健康服务中心医学专业背景的热心义工们将为你答疑解惑,帮你打消顾虑;为你找到最方便的疫苗接种站;如你去打疫苗有交通困难,我们也可以提供帮助。为了鼓励本地华人同胞都能尽快打上疫苗,你打完



两针疫苗后,我们会赠送你一个\$50美元的礼品卡(可以在任何地方消费的 gift card 或本地华人超市购物卡)。

大华府华裔社区健康服务中心中文帮助电话:571-668-5836,240-658-9228。两个热线电话都提供中文普通话和广东话服务,也可以发中文短信联系。

最后,提醒大家,鉴于目前的新冠疫情,请华人同胞们认真做好个人防护。注意戴口罩,勤洗手,和保持有效社交距离。尤其对于还没有打疫苗的华人同胞来说,您的风险更大,一旦染疫后,后果更严重。在还没有打上疫苗前,请务必倍加小心!CDC目前建议,没有打疫苗的民众不要旅行,并要非常小心外出和聚会等活动。

大华府华裔社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 是一个目前完全由义工运作的非营利社区组织(501c3机构),以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。有关我们的服务和更多新冠病毒感染疾病(COVID-19)及其疫苗的知识,可登录浏览我们的网站:[www.cachhs.org](http://www.cachhs.org)。

(大华府华裔社区健康服务中心供稿)

# 大华府第二届“金秋快乐健康月”鸣枪在即 欢迎华府各路豪杰、运动达人组队参赛

主办:大华府同乡会联合会、大华府河北同乡会

一百多年前,法国哲学家伏尔泰提出了自己的著名论断:生命在于运动,运动在于锻炼,锻炼贵在坚持,坚持就是胜利。该论断不仅道破了生命的奥妙,揭示了生命活动的一条规律,而且揭示了一个真理:保持脑力和体力协调的适宜活动,是预防、消除疲劳和健康长寿的要素。

2020年,面对来势汹汹的疫情,大华府的一群人没有选择退缩,而是迎难而上,他们走出家门,拥抱自然,在奔跑中追求健康,在健行中创造快乐,这就是大华府河北同乡会组织的首届“金秋快乐健康月”的由来。当年,12支自发组成的代表队你追我赶,奋勇争先,不仅创造了卓尔不群的优异成绩,而且培养和造就了许多健身达人,其中年龄最大的74岁,最小的还不到10岁,还有10对夫妻,其影响火爆华府,许多人的运动习惯更是延续到了今天。

今年,该项赛事将由大华府同乡会联合会与华府河北同乡会联合举办,希望借此

机会,动员和鼓励更多同胞加入到快乐健身的行列,让运动成为我们生活中不可或缺的一部分!

## 比赛时间:

2021年9月19日至10月18日

## 报名组队:

每队共计6人(设队长一名),可以以同乡会名义组队(如XX同乡会1队、2队),也可以由各同乡会牵头,自由组队,队名自行决定。

**报名方式:**请点击 <https://forms.gle/kUrsArrfxLBumWDu9> 报名。

## 报名截止时间:

2021年9月16日

## 比赛内容及要求:

1、每人每天或走或跑3英里起步,可以一天分几次累计完成。请注意,出于健康的考虑,每各单人最高里程上限为300英里;

2、骑自行车健身将纳入里程计算范畴,每骑行一个小时相当于步行3英里;

3、参赛者一定要下载跑步或走路 App 记录里程,路线和成绩。建议大家统一使用 Strava。如果用其他 App,需征得组委会同意(App要提前下载试用);

4、平时走路不予计算,打卡里程要有一个正式纪录;

5、每人每天打卡结果请截屏报告给队长或指定人员,成绩请在当日午夜12点之前填入表格。第二天上午10点成绩锁定后不能更改,截屏成绩请保留到比赛结束;

6、打卡开始后,由各队队长审核成绩并统一填入相应的表格;

7、不鼓励75岁以上老人和5岁以下幼儿参赛;

8、本次活动为非官方活动,以鼓励同胞健康运动为原则。本次活动自愿参加,期间出现任何健康状况或事故等,组织者不予负责。为此,每个参赛队员报名时都要签署免责声明。

## 成绩评估:

1、以每队每天每人完成3英里或以上(跑或走)作为第一评判标准;

2、如果两队打满卡人次次数相同,以每队全部累计里程数做第二评判标准。组织者将根据各队累计总成绩,对比赛团体名列前茅者(将视参赛队伍的数量而定),以及最高里程、夫妻档等予以奖励。

**赞助:**欢迎华府各位同胞和其它商家赞助本次活动,组织者将以适当方式予以宣扬和褒奖,独家赞助者(\$1000)可以冠名本次活动。相关事宜请联系张永志(240-476-5378)、商书梅(443-955-9121)和孙殿涛(202-320-0750)

了解报名事宜请致电:张永志(240-476-5378)、韩军(202-288-8228)、商书梅(443-955-9121)

了解比赛详情请联系赵亮(609-903-3802)、宋广明(703-587-4668)。

成绩不重要,习惯最重要;奖品不重要,健康最重要。让我们和身边的人奔跑起来!



## 美东最大 房地产公司



**张新娅** Top Producer

(C): 240-353-1281 (专线)  
(O): 301-907-7600  
YAYA.ZHANG@LNF.COM

全职房地产经纪  
用❤️服务 让您安❤️

年千万销售业绩 买卖 VA、MD 房产

房源信息快、全、多  
查询房源,请登陆我的网站:  
[www.yayazhanghomes.com](http://www.yayazhanghomes.com)



一个值得您信任的品牌公司 一个值得您信赖的专业经纪

# 增长型&积累型年金

保本增值,每两年一计算,平均复利增长 9%

- 最低门槛 \$1万美金即可开户
- 0-85岁,401k、403b、TSP、Traditional IRA、Roth IRA、SEP IRA、银行账户都可转换,存越多,领越多!
- 不用等10年,不用体检,没有管理费用

## Steven Ting

资深业务总监  
家庭理财规划师

240-731-8283

Steven 专长: 年金计划、生前福利寿险规划、教育基金规划

在9/30/21之前预约 zoom 会议可获得 \$20 Starbucks Gift Card, 敬请预约,电话:(240)731-8283 或电邮 [twservices888@gmail.com](mailto:twservices888@gmail.com)



截止日期:  
09/30/21

FREE

\$20 STARBUCKS  
Gift Card



## 无忧 退休 计划