

当前疫情及本地华人社区新冠服务介绍

——大华府社区健康服务中心新冠及新冠疫苗问答更新(03-09-2022)

两周来,本地及全美新冠疫情影响继续好转。不只是新增病例的下降,住院病例也已大幅下降。每日新增病例和住院病例数已基本下降到去年八月德尔塔变种病毒出现前的疫情水平。各地的室内公共场所戴口罩令逐步取消,更多的在家工作者回到办公室上班,人们的生活已逐渐恢复正常!不过,卫生部门及医学专家们提醒:新冠病毒并没有离开,新冠病毒还在我们身边,民众仍需注意防疫,打上新冠疫苗及其加强针仍然非常必要。

目前的疫情及防疫指南

新冠疫情在全美各地进一步好转。全美总计每日新增病例数从一月中旬奥密克戎“风暴”顶峰时的每日平均近八十万例下降到目前的四万多例。全美新冠住院病人数也已大幅下降,下降到四万人以下。与一月中旬最高时相比,下降了70%以上。本地区马里兰州、哥伦比亚特区(DC)、维吉尼亚州三地的疫情下降幅度高于全美平均水平。马州的新冠检测阳性率已降到2%以下,比奥密克戎最高峰时下降了93.7%;马州每十万人中的新冠病例数下降到8.6,比最高峰时下降了96.3%,目前处于全美各州中的第二低。维州的各项新冠疫情影响数据低于马州和DC,但也在持续下降中。随着疫情指标的改善,本地及全美各地纷纷取消室内公共场所及学校的戴口罩令,越来越多的居家上班者也回到了办公室。不过,权威医学专家及卫生部门提醒民众:新冠疫情并没有离开,新冠病毒还在我们身边,适时的新冠防疫措施仍有必有。就在这周,全世界新冠死亡人数突破了600万!而且还会有不少人因新冠感染而死亡,人类与新冠病毒的斗争还在进行中。

近日,CDC发布新的新冠防疫指南,建议社区民众依所居住各郡的社区疫情水平(community level)采取相应防疫措施。社区疫情水平根据社区新冠病例数、住院人数、床位情况等综合指标来判定,分为低、中、高三级不同社区疫情水平。大华府地区各郡市目前均是低社区疫情水平,按CDC的建议,防疫措施是及时打上新冠疫苗及加强针,以及在出现症状时做新冠检测。

新冠疫苗及检测信息

目前,12岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗加强针;18岁以上的所有人可以打莫得纳或强生疫苗加强针。辉瑞和莫得纳的加强

针在第二针打完5个月之后打,强生的加强针在第一针打完两个月后打。

第一针新冠疫苗的接种年龄是:5岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗;18岁以上的所有人可以打莫得纳或强生疫苗。

本地新冠疫苗接种站有连锁药房(包括超市药房)、医院及医生诊所、地方政府主办或授权的社区接种站等多种选择。但对大多数社区居民来说,你家附近的药房应该是最快、最方便的接种点。你可以用CDC的全国性疫苗接种点查找链接(www.vaccines.gov)查找居住地附近提供新冠疫苗的药房。目前可以预约到一两天内甚至当天的加强针。你也可以通过访问本地卫生局的网站获取有关疫苗的更多资讯。

同时,为了方便社区民众在需要时及时得到新冠检测,本地各郡、市政府继续在多处设有免费核酸检测点。相关信息可以通过以下链接获得。

马州蒙郡: <https://www.montgomerycountymd.gov/covid19/testing.html>。维州费郡: <https://www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus/coronavirus-covid-19-testing>。

美国联邦政府从本周开始发放第二轮免费快速自检测试剂盒,每家可以收到两盒(4次检测),通过邮局寄送。可使用链接<http://covidtests.gov>网上申请或打电话至800-232-0233电话申请。

马州蒙郡居民可继续在各公共图书馆领取郡政府发放的免费自检测试剂盒和N95口罩,每人每天可领两个试剂盒和4个成人N95口罩,急需的民众可以去现场领取。有关参与发放的图书馆地址、发放时间等详情请查看下面的链接: <https://montgomerycountymd.gov/covid19/testing/rapid-tests.html>。

大华府社区健康服务中心新冠服务介绍

大华府社区健康服务中心从2020年三月开始为本地华裔居民提供中文新冠帮助服务。目前提供的服务主要有:

热线电话服务:240-658-9228,571-668-5836。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。如果你在新冠防疫、检测及疫苗接种方面需要帮助,请联系我们。大华府华裔社区健康服务中心医学专业背景的热心义工们将为

今年冬季 新冠疫苗如何打?

什么人可以打新冠疫苗?

- 5岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗
- 18岁以上的所有人可以打莫得纳或强生疫苗

什么人可以打加强针?

- 12岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗加强针(第二针打完5个月之后)
- 18岁以上的所有人可以打莫得纳疫苗加强针(第二针打完5个月之后)
- 18岁以上的所有人可以打强生疫苗加强针(第一针打完两个月后)

到哪儿打新冠疫苗?

- 连锁药房或超市药房、诊所、社区接种点
- 用www.vaccines.gov查找附近接种点

您需要帮助吗?

一批医学专业背景义工为您答疑解惑,帮您找到最方便的疫苗接种站,帮您解决交通困难。请拨打大华府社区健康服务中心新冠疫苗接种中文帮助电话:

240-658-9228, 571-668-5836

(普通话和广东话服务,也可以中文短信联系)

大华府华裔社区健康服务中心 (Chinese American Community Health Services) 目前是一个完全由义工运作的非营利社区组织,以致力于慈善及公益性社区健康服务为宗旨。欲了解有关我们服务的更多信息,请登录浏览我们的网站: www.cachhs.org

This program and its activities are funded by the Asian American Health Initiative (AAHI), a part of the Montgomery County Department of Health and Human Services, and the Primary Care Coalition of Montgomery County.

你答疑解惑,查找检测点及疫苗接种站。如果你有交通困难,我们也可以提供帮助。

新冠系列讲座:每月举办一次,每次有一位新冠防治一线临床医生或其它方面的新冠专家做专题新冠讲座,并由马州蒙郡卫生局的代表介绍蒙郡的新冠检测、疫苗接种、防控、救助等相关资讯最新信息。此外,本地华人社区健康服务机构大华府社区健康服务中心和美京华人服务中心健康医疗中心将介绍两家机构提供给华人社区的新冠服务。三月份的新冠系列讲座将在3月22晚8点进行,本期的主讲人是华裔流行病学、美国乔治城大学(Georgetown University)全球卫生系主任黄志环博士。她的主讲题目是“新冠病毒大流行将会如何结束?”感兴趣者请留意将在下周发布的讲座通知及链接。

新冠疫情期间心理健康帮助:为蒙郡华裔家长举办免费青少年心理健康指导班,今年三月和五月各举办一期。每期由四次在线课程组成,由华裔心理、精神健康专家中文授课,时间是每个周三晚上7点至9点。由于是研讨班小班形式,每期只邀请30位蒙郡华裔家长参加。三月份的指导班目

前已结束报名并开始上课。有兴趣参加五月份指导班的蒙郡家长朋友请留意我们的报名信息,报名将在四月中旬开始。

本地另一家华裔社区健康服务机构——美京华人活动中心医疗中心也为华人社区提供全方位的新冠服务,包括疫苗接种、核酸检测、热线电话等。网址: www.ccacchhealth.org。

大华府社区健康服务中心目前的新冠帮助服务由马里兰州蒙哥马利郡卫生与公众服务局亚裔健康促进部(Asian American Health Initiative)和蒙哥马利郡初级医疗联盟(Primary Care Coalition)共同资助。特此致谢!

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)及其疫苗的知识与信息,可登录浏览我们的网站: www.cachhs.org。

(大华府华裔社区健康服务中心供稿)

美好生活离不开旅行

——大华府大专院校校友联合会圆满举办旅行讲座

被疫情笼罩了两年多的人们,眼看着疫情即将过去,人们压抑和憋屈了很久的心,急切地期待着疫情后能赶紧外出走走,放飞一下拥抱大自然的心,感受一下久违的山川风物,回味一下曾经走过的旅程。

疫情开始后,大专联为了更好地服务于广大校友,专门成立了云论坛团队,2020年底,推出的“美好生活”系列讲座,收到了更为广泛的关注度和点击率。两年来,相继为海内外校友组织了十场网络论坛和讲座,内容涵盖科技、医疗、疫情等各个方面。特别是吕萍会长于2021年末当选以来,继续重视和发挥云论坛服务校友的作用,3月5日晚,在春假开始之际,大专联新任会长吕萍女士携副会长兼秘书长姜国梁、副会长李传明、副会长李吉光、常务理事兼文艺部部长沈家宁等骨干成员,成功筹划和举办了这场“疫情后,我们去哪里放飞自己”的旅行讲座,大大地满足了广大校友的迫切心情。

最近,由中国文联出版社出版的精美旅游摄影散文集《心旅》引发了海内外读者的广泛关注,大专联“美好生活”系列讲座特别邀请到本书的三位作者全毅、唐莉夫妇和作家潘秋辰,以及《中国国家地理》摄影总编、著名摄影家马宏杰先生,共同分享了有趣、有料、实用的干货,受到了观众们的一致好评。

整场讲座1小时40分钟,内容上以旅行前、旅行中、旅行后为线索展开。唐莉主讲首先分享了旅行前选地查资料、选时间定季节、选行程找路线、订机票选酒店、买保险使用交通票、准备随身设备和行李、买旅行手册和地图、寻找景点背后的故事、向当地

人了解情况、尊重当地风俗习惯、发现和品尝美食、安全注意事项等方面的经验,既丰富实用,又流畅生动,非常接地气。全毅主讲了旅行中的摄影,围绕事先计划、考察地形、避开游人、轻便上路、相机设定、构图取景、街拍抓拍、手机拍照等方面展开,讲解深入浅出,易懂易学,引起了观众的浓厚兴趣,有的观众现场留言:能不能专门讲一期旅游中的手机摄影?

那么,一趟旅行归来,并不意味着旅行就结束了,全毅、唐莉夫妻俩是一对默契和互相成就的旅行者,他们时常带着心灵走一走,放松心情看一看,视角独特拍一拍,处处留心听一听,透过表象想一想,有心有意记一记,回家之后写一写。摄影师全毅对旅行中大量的照片进行处理、整理、归类,按时间地点分为电子相册或文件包。善于做攻略和小贴士的唐莉就花费大量时间精力整理游记,梳理文字,形成游记文章通过自己创建的“多彩人生”微信公众号进行分享,很快在读者中就引起了广泛关注,随着一篇又一篇游记的广泛传播,集结成书也就成为水到渠成的事了。于是作家潘秋辰加入到挖掘旅行亮点、提升游记文采的再创作中,将一篇篇游记融入生动的文学描绘和意境深远的思索思考,从记事到抒怀,引发对天地万物的审视,对人生哲理的探寻,她在讲座中,以妙趣横生、诗情画意的语言列举了“一草一木关乎情,一人一事关乎心”,从眼中有意到心中有情的游记散文创作、升华过程。最后,整场讲座的特邀嘉宾马宏杰老师压轴出场,娓娓道来他在编辑出书过程中,与摄影师、作者心心相通,艺术美感共鸣的事例,并

从南极实地考察过程中“融冰水泡茶”的小故事里,讲出了摄影人在天文地理自然科学知识、文化积淀、人文修养等方面的事。

直播时Zoom间人数约一百人,YouTube播放量至今近500,如果观众需要回看这些不会过时的旅行干货,随时可以点击大专联的Youtube频道CAAGW.ORG进行回看。主办方大专联“美好生活”系列讲座开办的初衷即是:虽然新冠疫情严重影响和干扰了我们的生活,但能为华人社区和各位校友提供有益的帮助,能为您的生活注入美好的情愫,让我们向往美好生活的心永远充满活力。当然《心旅》这本书三位作者的最大心愿同样是分享点点滴滴的旅行经验和感受,对您在未来旅行中有所帮助,为您的生活能带来更多美好,就是集结出版这本书最大的意义之所在了。

观众反响比较热烈,有的观众是资深旅友,有的观众是旅游小白,有的观众正在规划疫情后的旅行,有的观众曾经也去过讲座中提到的景点,但大家各取所需,意见踊跃,从不同角度领会到有价值、有参考意义的攻略、计划、注意事项等等,甚至有一位观众留言:“我也去了近50个国家和地区了,看了你们分享的东西,感觉我都白去了。”还有一位观众说:“我正好也在规划疫情后的旅行,你们的讲座太及时了,把多年来各国旅行的经验整理归类,有条理、有层次、有趣味地传达出来,这本身就是一件了不起的事情,这也让我明白,以后的旅行我要做个有心的人。”还有的观众留言:“太实用了,我急忙着截屏保存了,后来才想起来可以去Youtube看回放,才不至于让我手忙脚乱影响专心听

讲。”还有的观众说:“听着听着我觉得特别受益,赶紧转给墨尔本的一个摄影群,让他们也一起来听听。”一位朋友说,“这个讲座确实改变了我先生的一些想法,我先生第二天就拉着我去走路爬山去了,从此,我们俩结伴周游世界的决心也更大了。”……

人生离不开旅行,旅行就像阅读一样,只不过不是阅读书籍,而是用双脚走遍世界,这个辛苦丈量的过程就是另一种阅读世界的方式。于是,行在天地间,乐在心窝里,滋养和启发着心灵,不断探索、认识、了解山河大地、天涯海角、风花雪月、日月星辰等等,让旅行者产生无数奇奇怪怪感受的同时,也使人类与大自然之间建立起一种默契和互相尊重的平衡关系。所以,旅行不仅仅是边走边玩、边拍、还要边走边写、边分享,真正的心灵之旅,不是走马观花四处打卡做一介过客,而是心与思随,揽星河万象,悟天地灵气,汇成生命独特的体验。

如果您想回看本期讲座,可点击以下链接:

https://m.youtube.com/watch?v=cZaxvVt_LJY

如果您还想了解《心旅》这本书的更多内容,敬请:

网上订购(复制到微信中点开更快捷):
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeTxXg72gjY2QmPPNEu5vhyWHb9CJsWS1FTvN7LEVSrWEQsAA/viewform?usp=sf_link

(大专联供稿)