

蒙郡政府华裔老人健康及公众服务资源系列三讲座4月14日晚开讲

阿尔茨海默病是一种大脑疾病,会逐渐地破坏记忆力和思维能力,患者的行为和性格也会发生变化,并最终丧失最简单生活能力。在全世界估计有近6000万人患有阿尔茨海默病,其中许多人是65岁及以上老人。越来越多的人在生活中都会经历家人和朋友患有阿尔茨海默病。阿尔茨海默病的症状——思维、记忆、推理和行为的改变——被俗称为老年痴呆症。老年痴呆症是目前第七大致死亡的疾病,也是全球老年人残疾和被依赖照顾的主要原因之一。在身体、心理、和经济上,老年痴呆症不仅对患者,而且对他们的照顾者都有非常大的影响。无论你是哪种形式的照顾者,时常会使你不知所措。这次的讲座将帮助你如何有效地对老年痴呆症的进行日常护理。

马州蒙郡的华人同胞们,你们知道蒙郡政府都提供哪些健康和公众服务吗?你们知道蒙郡政府有着全美各郡中规模非常庞大的健康与公众服务队伍吗?很多华裔居民可能不知道,蒙郡健康与公众服务部(也可以称为卫生局)有雇员1700多人,为全郡一百万人口提供着非常全面的健康与公众服务。但非常可惜的是,由于多数华裔居民是新移民并一定程度上受英语能力和使用习惯所限,大多数蒙郡华人同胞对郡政府所提供的公共服务和福利资源知之不多。为了更好地服务社区居民,普及健康保健知识,提高社区居民对现有资源的认识和了解,以获取优质的保健服务,大华府华裔社区健康服务中心和蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会(Asian American Health Initiative, AAHI)将共同主办“蒙郡政府华裔老人健康及公众服务资源系列讲座”。系列三讲座将于4月14日(周四)晚8点至9点通过Zoom在线举办。

每月第二个周四晚八点至九点钟的七次系列讲座,主要目标是以华裔语言和文化方式来为55岁以上的蒙郡华裔居民提供有关在健康、保健和生活方式方面的讨论。蒙郡卫生局亚裔美国人健康促进协会(AAHI)有很多针对老年人的英语课程,专门针对中文使用者的项目并不多。本次系列讲座的理念是以老年人理解的语言,以老年人健康、保健和生活方式为主题,以及相关的资源、计划和项目。系列讲座是亚裔美国人健康促进协会的Friends

Corner(朋友角)项目,七次系列讲座将在轻松和温馨的环境中:

1.2月10号:马州蒙郡亚裔美国人健康促进协会简介及如何保持身心健康

2.3月10号:理解老人被虐待,忽视的痛苦,如何防范它们发生

3.4月14号:照顾患有阿尔茨海默氏症(俗称老年痴呆症)的老人

4.5月12号:如何预防老年人跌倒损伤?

5.6月9号:如何选择Medicare的各类医疗保险项目?

6.7月14号:药物的管理

7.8月11号:蒙郡老年人健康服务资源和精神健康

七次的系列讲座主要使用中文,如果是英文讲,我们将提供现场中文翻译。亚裔健康促进部的主讲人社区宣教经验丰富,讲座不仅内容丰富和实用,也非常通俗易懂。这不但将是蒙郡华裔居民了解郡政府公共健康服务和福利资源,获得专业协助以获取更多有效资源和保障途径的好机会,也是专门为华裔老人量身定制的老年健康专题讲座。机会难得,请华裔同胞们不要错过!

4月14日讲座的题目:照顾患有阿尔茨海默氏症(俗称老年痴呆症)的老人

时间:2022年4月14日(周四)晚8点至9点。

参加方式:参加本次或本系列讲座不需要提前报名。只需要记住讲座的时间,按时从手机、平板电脑或笔记本电脑等电子设备上登录即可。请用下面的链接登录在线会议或通过扫码识别本文中的二维码照片登录,也可以采用拨打电话的方式参与。

Zoom Meeting Link

<https://us06web.zoom.us/j/84382708811?pwd=TVNYeXZFekdq25YbFo5aG9NM3owQT09>

Meeting ID: 843 8270 8811; Passcode: 709480

电话参与:301-715-8592

大华府华裔社区健康服务中心中文帮助电话: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。

大华府华裔社区健康服务中心(Chinese American

照顾患有阿尔茨海默氏症(俗称老年痴呆症)的老人

—蒙郡政府健康服务资源ZOOM讲座 老年人系列之三

2022年4月14日(周四)晚8点

蒙郡卫生局亚裔健康促进部AAHI社区专员主讲

本系列讲座每周第二个周四晚8点-9点 连续7次,欢迎参加

Meeting ID: 843 1705 4441, passcode: 709480;
电话参与: 301-715-8592



扫码或电话听讲座

主办:大华府社区健康服务中心(CACHS)
蒙郡卫生局亚裔健康促进部



Community Health Services)是一个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。有关我们服务的更多信息,请登录浏览我们的网站:www.cachs.org。

(大华府华裔社区健康服务中心供稿)

第二针加强针来了!

——大华府社区健康服务中心新冠及新冠疫苗问答更新(04-06-2022)



如果您需要了解本地新冠疫苗接种、新冠检测、新冠防护及救助信息,或因新冠问题需要帮助,请赶紧联系我们:

大华府社区健康服务中心
新冠帮助热线

240-658-9228 / 571-668-5836
(普通话和广东话电话接听,中文短信)

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。欲了解我们更多服务信息,请登录网站: www.cachs.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.



关于美国的新冠疫情及新冠疫苗使用,最近一周有两个重要信息。一个好消息,一个坏消息。好消息是:FDA和CDC已批准第二针辉瑞和莫得纳新冠疫苗加强针对50岁及以上人士的接种使用;坏消息是,奥密克戎BA.2亚变异体新冠病毒毒株已进一步逼近,目前已在美国占到新发病例的72%。

第二针加强针及当前的新冠疫苗接种

从3月30日开始,50岁以上的美国民众在接种第一针加强针四个月后,可以打第二针辉瑞或莫得纳疫苗加强针。此外,之前打了强生疫苗加强针的任何年龄人(18岁以上)以及12岁以上年龄的免疫功能低下者也可以在第一针加强针四个月后打辉瑞或莫得纳疫苗作为第二针加强针。

辉瑞和莫得纳疫苗对新冠重症具有显著保护作用。但越来越多的证据表明,疫苗在几个月后就会失去抵抗感染的效力;同时对重症的保护功能也有所下降。为此,第二针辉瑞和莫得纳疫苗加强针(第四针疫苗)的开打将为新冠感染高风险人群提供了加强免疫保护的机会。CDC尤其推荐65岁以上或患有慢性病的50岁及以上人士接种第二针加强针。关于50岁以上健康人士是否需要现在就打第二针加强针,目前有一些争论。对此,CDC表示,对这些人来说,可以根据个人情况自己决定。这里,大华府社区健康服务中心建议华裔民众在需要时向自己的家庭医生咨询您的第二针加强针接种计划。

当前新冠疫苗接种的其它相关信息:

第一针加强针:12岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗作为第一针加强针;18岁以上的所有人可以打莫得纳或强生疫苗作为第一针加强针。辉瑞和莫得纳的加强针在其第二剂疫苗打完5个月之后打;第一剂接种了强生疫苗者,其加强针在第一针打完两个月后打(可以打强生疫苗或从辉瑞和莫得纳疫苗中选一种)。

前两针辉瑞和莫得纳疫苗及强生的单针疫苗接种:5岁以上的所有人可以打辉瑞疫苗(5-11岁儿童的两针疫苗接种间隔时间是3周,12岁以上是3-8周);18岁以上的所有人可以打莫得纳或强生疫苗(两针莫得纳疫苗的接种间隔时间是4-8周)。

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。

奥密克戎BA.2和目前的疫情

我们在两周前的更新中介到,传染性更强的新冠病毒变异株——奥密克戎变异株BA.2亚变异体“已在路上”,已在美国占新增病例中的54%。4月2日,CDC更新了其监测数据,奥密克戎BA.2目前已上升到占全美新增病例的

72.2%,已成为造成大多数新冠感染的致病病毒株。由于奥密克戎BA.2传染性更强(是奥密克戎普通型的1.5倍左右)、传播更迅速,相信在两三周后就可能占到美国全部新冠感染病例中的九成以上。目前全美的新冠疫情仍在持续下降中,每日新增病例、住院病例、死亡病例都进一步下降。全美每日新报告病例在两万九千例左右,每日死亡病例已降至数百人。不过,随着BA.2的快速传播,预计将会导致新冠感染病例回升而引起疫情的反弹。但由于BA.2致病症状轻微,以及大多数美国民众已接种疫苗或从先前的感染中获得免疫保护而形成群体免疫效果,福契博士等专家认为,此波奥密克戎BA.2疫情应该不会像之前德尔塔和奥密克戎普通型传播时那样严重。但是,由于有近30%的美国民众还没有完全接种疫苗,尤其是低龄儿童。而且即使接种了疫苗并打了加强针,疫苗保护力也会随时间下降。因此,传播力更强的奥密克戎变异株BA.2预计将还是会在美国造成不少人感染。即使感染后重症及死亡率非常低,但如果感染人群基数太大,依然会造成严重危害。为此,专家和卫生部门指出,对于新奥密克戎变异株的到来,民众无需恐慌,但须警惕对待,采取积极应对措施。那就是:打新冠疫苗,及时打上加强针,部分人群还需要及时打上第二针加强针。同时,根据疫情状况,适时、适地做好防护,包括戴口罩、勤洗手等。

近日,有些人可能已注意到又有新的新冠病毒变异株出现。最近在英国发现的新冠病毒奥密克戎XE变异体,被认为是迄今为止传染性最强的新冠病毒毒株,比奥密克戎BA.2的传染力还要高出大概10%。奥密克戎XE变异体,是由BA.1和BA.2组成的一种组合病毒株。目前在英国报告了近千例,在美国还没有报道。此外,还有在英国和法国发现的奥密克戎XF和XD变异体,但目前只有数十例报道。对于这些新的变异株,WHO及美国权威专家认为,现在还没有足够数据认为这些变异株会造成新的疫情及严重后果,民众不需要恐慌。

最后,大华府地区的华人同胞,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。

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美国人健康促进协会(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,可登录浏览我们的网站:www.cachs.org。

(大华府华裔社区健康服务中心供稿)