

疫情略有反弹,民众无需恐慌

——大华府社区健康服务中心新冠及新冠疫苗问答更新(04-20-2022)



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,本周依然可以说是一个坏消息和一个好消息。坏消息是,传染性更强的奥密克戎 BA.2 亚变异体新冠病毒毒株已全面“入侵”,目前已在美国占到新发病例的 94%;好消息是,虽然每日新报告病例数开始上升,但住院病例及死亡病例并没有上升。目前疫情只是略有反弹,民众尚不需担心。

奥密克戎 BA.2 和目前的疫情

CDC 的新冠病毒变异株追踪最新数据(4月16日)显示,BA.2 占 74.4%,BA.2 的亚型 BA.2.12.1 占 19%。两项相加,由 BA.2 引起的新发病例已占到全部新发病例的 94.4%。让美国民众可以暂时舒口气的是,虽然奥密克戎 BA.2 全面来袭,但目前的疫情还没有出现大幅反弹。近几日,全美每日报告的平均新增病例数在三万五千例左右,比一周前上升了大概 15%。除纽约、费城及一些东北部地区出现新报告病例的明显增加外,美国其它大部分地区的新报告病例只是略有上升或没有明显变化。本地马州、维州、DC 三地的新报告病例数也开始回升,但仍处在较低水平。马州、维州的每日平均新增病例数都在一千例以下。需要说明的是,由于目前很多民众在家用快检试剂盒自测,很多阳性病例并没有上报。所以,目前的新增病例统计数可能远远低于实际感染病例数。好消息是,目前本地及全美各地的新冠住院病例及死亡人数并没有出现上升。由于住院病例及死亡病例数据的上升通常会

有滞后,以及刚刚结束的春假有可能带来疫情的上升,卫生部门正在密切注意本周及下一周的疫情数据。如果这两周每日新增病例数没有出现大幅上升,尤其是住院病例数及死亡人数没有明显上升,那将绝对是大好消息。福契博士等权威专家此前也预测,奥密克戎 BA.2 将给美国带来一定程度的疫情反弹。但由于多数人打了疫苗及不少人在之前感染,新一波疫情应该不会像此前德尔塔变异株和奥密克戎 BA.1 变异株流行时那样严重。

对于广大民众来说,目前所做的就是不变应万变,继续做好个人防护,以巩固已接近全面胜利的新冠防疫成果。那就是:1) 打疫苗并及时打上加强针。目前 50 岁年龄以上者,已经可以打第二针加强针疫苗;2) 戴口罩。尽管目前大多数地方已不要求在室内公共场所及公共交通工具上必须戴口罩,我们还是建议大家适时、适当地佩戴口罩,尤其是在拥挤的室内公共场所及交通工具上;3) 及时做新冠检测。如果与新冠感染阳性者有密切接触或出现疑似症状,应及时用快检试剂盒自测或去做核酸检测。如结果是阳性,应采取隔离、使用非处方药和及时就医等相应措施。需要提到的是,辉瑞公司的抗新冠病毒药 Paxlovid 已被 FDA 批准紧急使用。Paxlovid 具有有效降低病毒载量进而降低重症风险的作用。用于新冠感染 5 天之内的轻、中症患者。因为是处方药,需要先联系家庭医生开处方或向药房咨

询。

第四针疫苗

第四针疫苗,也就是辉瑞疫苗和莫得纳疫苗的第二剂加强针。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(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)的打开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。

疫苗接种其它信息

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 的全国家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。

我们的新冠服务

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。

为了在新冠疫情期间为社区民众提供心理健康帮助,大华府华裔社区健康服务中心正在举办蒙哥马利郡(蒙郡)青少年心理健康华裔家长指导班。每期由四次在线课程组成,时间是每个周三晚上 7 点至 9 点。于三月份举办的第一期指导班已经圆满结束。第二期将于 5 月 4 日晚开课,此后连续三个周三晚上同一时间继续,5 月 25 日晚结束。这是一个政府资助和义工服务相结合的社区健康教育项目,对参加者(限于蒙郡居民)完全免费。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。名额有限,报满为止。5 月 4 日晚开课的第二期指导班目前开始接受报名,报名请点击后面的链接 <https://forms.gle/k7bRvX9BRyZUNcrK6>,也可以登录我们的网站 www.cachs.org 填写报名表或拨打我们的热线电话咨询。

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)及其疫苗的知识信息,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)

加州大学洛杉矶分校中国留学生举办“中华文化之夜” 青春版的文化阐释

洛杉矶(2022年4月18日)加州大学洛杉矶分校(UCLA)的中国学生学者联谊会(CSSA)4月17日晚在被视为校园标志的罗伊斯大礼堂(Royce Hall)举办主题为“重启?如初”的中华文化之夜系列活动。通过“经典的传统;可辨识的古典和现代的结合;具有鲜明当代元素的现代和未来”等三大板块组成的文艺晚会以及留学生创作作品的艺术展,将中华文化进行了一次完美的青春版阐释。中国驻洛杉矶总领事馆教育组明廷玺参赞,王群领事,曹乾领事,杨丽君领事以及数百名来自校内外留学生和来宾参加了当天的活动。

UCLA 中国学生学者联合会主席郑雅萱在致辞时表示,“京韵大鼓一敲,戏曲唱腔一响,好像一下子把我从洛杉矶四月的夏天带回了记忆中千里之外的隆冬,屋内热气腾腾,欢笑嬉闹中夹杂着电视节目和鞭炮的声音。”她说“三年前我坐在观众席,学长学姐用一场盛大的晚会带我过年,三年后我即将离开校园,希望能给来到校园不久的学弟学妹留下相似的仪式感。因为无论身在何地,我们都思念着故乡一条大河波浪宽景色。”

呼应 12 生肖这个中华文化的重要元素,晚会由 12 个节目组成。当盛装的京剧演员独自缓步从观众席出场边走边走上舞台、台上的京韵大鼓表演组成的《洛城京韵》开场,全场惊艳。据晚会总导演王朵一介绍,希望这样独特的入场方式可以让观众感受京剧从历史的长河中走到现实、产生时光穿越的梦境感,拉近与观众的距离,以现实魔幻的感觉、向观众娓娓道来,引领走近绝美的中

华文化。

UCLA 中国民乐队气势磅礴的《金梨颂》、UCLA 中国舞社的《绽放》、洛杉矶越剧团的《西厢记》片段展现丰富的传统中华文化元素。来自南加州大学(USC)、加州大学尔湾分校(UCI)、以及加州艺术学院(CalArts)三个学校的中国留学生同时参与了第一个篇章的表演。

UCLA 留学生原创编剧小品《解构徐浩然》,是和加州艺术学院(CalArts)的跨校合作,三位演员是加州艺术学院表演专业的中国留学生,作品中加入了与现代时事相关内容。韶天怡的独舞《慎独》以现代舞为基础,以非传统戏剧、实验抽象的表演方式,音乐中加入的人声是春节时留学生家人与子女用各自方言的问候话语,配合舞者在即兴空间发挥释放体内的“中国”,在此时刻的异国他乡唤醒体内的中国,思考如何定义和呈现留学生本身的“中国力”。

晚会“现代到未来板块”的嘻哈、街舞、无伴奏合唱、摇滚乐队等现代感、未来感鲜明,与西方文化相碰撞的艺术类型节目包括,加大洛杉矶分校和南加大留学生合作演出的《我们的时代》;加大洛杉矶分校 ModernX 舞社的《LA 女战士》;嘻哈说唱《故乡英雄》;加大尔湾分校第一个华人舞社 I-11Y 的《诫》;UCLASouLA 无伴奏合唱团的《生生不息》;晚会在校园内知名的大吉他社-东四乐队的《小舟扁》歌声中落下帷幕。

来自成都的中国留学生王朵一、曾先后两次执导 UCLACSSA 春晚,她在介绍这次活动的宗旨时表示,留学生们满怀对舞台和中华文化的热爱,希望以这次晚会为契机、平



台、一场盛大的仪式和典礼,怀着敬畏感,满怀希望和憧憬开启新的生活,走出隔阂、共同追逐梦想、探讨更多美好的可能性,成为迈向新未来的开端。

晚会开场前的艺术展览“春归”,通过留学生们的书法、摄影、绘画等艺术作品展览,将在舞台上不能充分表达的艺术元素,以另一个表现方式展现,希望能让异国他乡的游子产生与故乡和故土文化的共鸣。

全美中华青年联合会会长任向东在观看演出后表示,晚会的立意、节目和构思完美契合,表演的感染力和专业水准等综合表

现,可称为中国留学生文艺演出的“超一流”水准,让不同族裔的观众可以充分感受中国传统文化青春魅力。

加州大学洛杉矶分校时全美排名第一的公立大学,现有约五千名中国留学生。今年的中华文化之夜主题“重启”,表达了留学生们怀揣着如虎般的雄心壮志,迈向崭新的未来,气宇轩昂;而“如初”,在表达留学生们未曾遗忘往昔的点滴美好,守护温暖的过往,初心依旧。这也是疫情以来在校园内中国留学生的第一次大型线下活动。(AACYP 洛杉矶)