

如何预防老年人跌倒损伤？

——蒙郡政府华裔老人健康及公众服务资源系列讲座5月12日晚与您相约

如果您或您认识的老人跌倒受伤了，您并不孤单。每年有超过三分之一的65岁以上的老人因跌倒而导致损伤。很多事情都会导致跌倒。您的视力、听力和反应可能不像您年轻时那么敏锐。糖尿病、心脏病或甲状腺、神经、足部或血管问题会影响您的平衡。有些药物会使您感到头晕或困倦，使您更容易跌倒。跌倒和跌倒相关问题的风险随着年龄的增长而增加。随着年龄的增长，对跌倒的恐惧变得更加普遍，即使在那些没有发生跌倒损伤的老人中也是如此。它可能导致老年人避免步行、购物或参加社交等活动。这样生活方式的改变，会导致老年人更严重的健康问题，需要更多的去看医生、导致身心受伤甚至残疾。但是不要让对跌倒的恐惧使您无法保持正常的活动。克服这种恐惧可以帮助您保持活正常活动，身体健康，并防止将来跌倒。与朋友聚会、园艺、散步或去当地的老年中心等活动可以帮助您保持身心健康。好消息是，有一些简单的方法可以防止大多数跌倒。这次讲座由蒙郡亚裔美国人健康促进会的高级健康协调员和此次系列讲座的负责人 Phoebe Shih 女士中文讲座。她持有马州社会工作师和临床级别执照，拥有长期工作经验，并且是蒙郡在帮助老年人及其家人改善健康状况和生活质量工作项目的主要负责人。

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理解，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”。系列四讲座将于5月12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、计划和项目的服务。

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进行：

- 1) 2月10号：马州蒙郡亚裔美国人健康促进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！

5月12日讲座的题目：如何预防老年人跌倒损伤？

时间：2022年5月12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/83979114278?pwd=UVB3TzhBOG14bHJmQUgydmV5OUhudz09>

Meeting ID: 839 7911 4278;

Passcode: 419126; 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 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.cachhs.org。

（大华府华裔社区健康服务中心供稿）



大流行虽过，疫情并没结束

——大华府社区健康服务中心新冠及新冠疫苗问答更新(05-04-2022)



关于美国的新冠疫情，近两周来的一个最大消息就是“新冠大流行结束”。中文社交媒体上甚至流传过“美国宣布新冠疫情结束”这一惊人消息。不少人对此质疑：每日至少五六万新病例报告，三四百人死亡，怎么就说是疫情结束了呢？实际情况是，一些中文自媒体误读或有意歪曲了美国首席新冠防疫专家福契博士近日接受媒体采访时的言论。而福契博士所说的是：“可以认为新冠大流行（pandemic）阶段在美国已经过去，目前主要是区域性流行（endemic）”。为了避免民众误解，福契博士之后又特意强调：美国的大流行阶段虽然过去，但新冠疫情在美国还没有结束。而从全球整体来说，目前仍处于新冠大流行阶段。

目前的疫情及防疫指南

在美国，目前98%以上的新冠病例由新冠病毒奥密克戎变异株的亚变异体奥密克戎 BA.2 及 BA.2 的亚型 BA.2.12.1 引起。BA.2.12.1 比 BA.2 的传染性更强。BA.2.12.1 在全部新冠病例中所占比例也在增加中。CDC 在 4 月 30 日发布的新冠病毒变异株追踪最新数据显示，BA.2 占 61.9%，BA.2.12.1 已占到 36.5%。由于奥密克戎 BA.2 及其亚型的全面来袭，美国目前的疫情已出现反弹。近几日，全美每日报告的平均新增病例数回升到六万例左右，比一个月前翻了一番。本地马州、维州、DC 三地的新报告病例数也开始回升。马州和维州的每日新增病例数也比一个多月前增加了一倍，但仍处在较低水平。马州每日平均新增病例数在一千例以下；维州的每日平均新增病例数接近两千例。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远低于实际感染病例数。但好消息是，目前本地及全美各地的新冠住院病例及死亡人数并没有因奥密克戎

BA.2 及其亚型所致疫情反弹而出现上升。近日全美每日报告的新冠死亡病例在三四百例，和一两个月前的数据相比基本持平。也就是说，虽然疫情反弹，新感染病例数翻番，但并没有造成疫情的实质性恶化。这也是为什么福契博士可以谨慎乐观的认为美国的疫情已从大流行阶段转为区域性流行的理由。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。但由于多数人已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。

由于疫情还没有结束，对于广大民众来说，目前所做的就是继续做好个人防护，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交通工具上必须戴口罩，我们还是建议大家适时、适地佩戴防护口罩，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。用于新冠感染出现症状 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。

当前的疫苗如何打

目前，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，也就是第四针疫苗。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。

新冠疫苗接种其它重要信息：

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。

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）