

對付奧密克戎，疫苗加強針仍有比較好的效果！

——大華府社區健康服務中心新冠疫苗問答更新(12-29-2021)

關於目前的新冠防疫和疫苗使用，幾點最新信息如下：1) 奧密克戎變異株(Omicron Variant)的傳播席卷世界各地，已在全美及本地引起奧密克戎變異株感染病毒“風暴”；2) 奧密克戎變異株對現有疫苗的保護能造成較高的突破感染，接種疫苗後也還有很大可能感染。但是，目前已知，現有疫苗依然能有效預防奧密克戎變異株感染後出現重癥、住院及死亡。尤其是打了加強針後，疫苗的保護作用將會很大程度提高，包括明顯增強預防突破感染能力。3) 根據奧密克戎變異株傳播致病特點，CDC的預防指南要點是：打疫苗、打加強針，戴口罩，做檢測。另外，CDC剛剛修改了防疫指南，把新冠感染者的隔離天數從10天縮短到5天。並相應縮短了對密切接觸者的隔離時間。

“奧密克戎”風暴席卷而來

短短幾周時間，奧密克戎變異株已成為美國的新冠感染主要病毒株，目前的絕大多數新冠病例都是由奧密克戎感染造成。奧密克戎傳播速度極快，全美各地新增病例及住院病例數幾周來急劇飆升。近日，全美及本地馬州、維州、DC三地的每日報告新增加病例全部創造新冠疫情以來的最新記錄！全美多地區包括馬裏蘭州都出現多處醫院病床滿員或接近滿員。由於感染人數較多，目前在家使用的新冠感染快速自測試劑盒出現全國性嚴重短缺，各地核酸檢測站前也排起了長隊。同時，幾千個航班取消，籃球、冰球等職業體育的頂級聯賽因較多球員感染而不得不將多場比賽延期……一場新冠病毒“風暴”已席卷而來！幸運的是，由於已有較多人接種新冠疫苗，目前的新冠感染者普遍癥狀

較輕，重癥和住院比例較低。但由於當前的新冠病毒奧密克戎變異株傳播極其迅速，感染者眾多，如不採取有效防範，更多的感染者短時間內出現後將可能導致住不上院、做不上檢測、甚至連非處方藥都買不上的災難性結果。

打加強針仍然有效果

關於新冠疫苗對奧密克戎變異株的效果，目前已知奧密克戎變異株對現有疫苗的防護已造成了明顯的免疫逃逸作用。也就是說，打了目前的疫苗並不能完全得到保護。很多人還是會感染奧密克戎導致的新冠，並傳染給其他人。已有的研究數據顯示，完全接種新冠疫苗後超過一定時間，隨着體內抗體濃度的下降，對預防奧密克戎感染大概只有百分之三四十的保護力，但是仍然可以較好地預防感染後出現重癥、住院、死亡。而打了加強針後，對預防奧密克戎感染的保護力可以增加到百分之七十。所以，應對來勢汹汹的奧密克戎，一定要接種疫苗，並及時地打上加強針。同時，由於打疫苗不能完全預防感染奧密克戎，除了打上疫苗，採取戴口罩、並在需要時及時做檢測是CDC建議的奧密克戎感染防疫指南中的幾大綜合要素。

目前的新冠疫苗怎麼打

目前，5歲以上的所有人可以打輝瑞疫苗(Pfizer-BioNTech)；18歲以上的所有人可以打莫得納(Moderna)或強生疫苗(J&J/Janssen)。16歲以上的所有人可以打輝瑞疫苗加強針；18歲以上的所有人可以打莫得納或強生疫苗加強針。輝瑞和莫得納的加強針要在第二針打完六個月之後打，強生的加強針在第一針打完兩個月後打。

同時，需要知道的是，CDC建議接種了輝瑞或莫得納疫苗的免疫功能低下者在第二針打完28天後打第三針疫苗。

到哪兒去打疫苗

全美各地及本地新冠疫苗劑量充足，接種站到處都有。但由於去打加強針及兒童疫苗的人很多，目前加強針預約等待時間大概是一周時間。本地新冠疫苗接種站有連鎖藥房(包括超市藥房)、醫院及醫生診所、地方政府主辦或授權的社區接種站等多種選擇。但對大多數社區居民來說，你家附近的藥房應該是最快、最方便的接種點。你可以用CDC的全國性疫苗接種點查找鏈接(www.vaccines.gov)查找居住地附近提供新冠疫苗的藥房。你也可以通過訪問本地衛生局的網站獲取有關疫苗的更多資訊。

這裏提醒馬州蒙郡居民，蒙郡政府在Rockville, Germantown, Silver Spring等地設有多處社區接種點，很可能預約到一兩天內甚至當天的加強針。感興趣者請用下面的鏈接查看和預約：<https://mcgvaccineprod.powerappsportals.us/en-US/covid-vaccine-scheduling/>。

關於戴口罩及新冠檢測信息

儘管目前對奧密克戎變異株的認識仍然有限，無法完全確定它傳染力高的原因，但鑒於新冠病毒絕大部分透過空氣傳染的特性，口罩還是一個非常有效的防疫工具。關於口罩的選擇，目前美國的衛生專家呼吁的內容也有所改變，從原本“先求有，再求好”任何可以遮蓋口鼻的布料都可用，現在提醒民眾避免戴布口罩，應盡量選擇防護力較佳的外科醫療口罩或N95

等級口罩。說明在奧密克戎變異株擴大傳染之際，民眾應該升級口罩的防護力。

當前疫情之下，社區民眾對新冠感染檢測的需求非常高。目前的檢測主要有在家使用的快速抗原檢測盒和醫院化驗室進行的PCR核酸檢測兩種方法。快速檢測盒是一個簡單、快速、靈敏的方法，本地政府衛生部門之前曾免費分發給社區民眾。不過，目前缺貨嚴重，不容易獲得。核酸檢測更準確，但需要一兩天甚至更長時間才能知道結果。而且目前情況下，預約並盡快做上核酸檢測並不容易。為了幫助社區民眾，本地各郡、市政府在多處設有免費核酸檢測(採樣)點。相關信息可以通過以下鏈接獲得。

馬州蒙哥馬利郡：<https://www.montgomerycountymd.gov/covid19-testing.html>

馬州霍華德郡：<https://www.howardcountymd.gov/covid-19-testing>

哥倫比亞特區：<https://coronavirus.dc.gov/testing>

維州費爾法克斯郡：<https://www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus/coronavirus-covid-19-testing>

www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus/coronavirus-covid-19-testing

最後，大華府地區的華人同胞，如果你在新冠防疫、檢測及疫苗接種方面需要幫助，請聯系我們。大華府華裔社區健康服務中心醫學專業背景的熱心義工們將為你答疑解惑，查找檢測點及疫苗接種站。如果你有交通困難，我們也可以提供幫助。

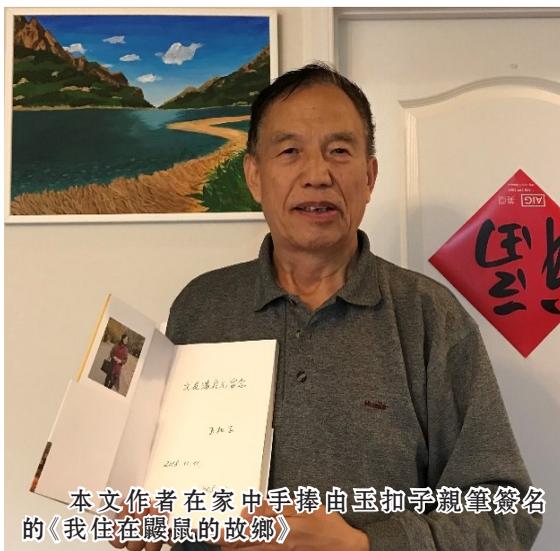
大華府華裔社區健康服務中心中文幫助電話：571-668-5836, 240-658-9228。兩個熱線電話都提供中文普通話和廣東話服務，也可以發中文短信聯系。

大華府華裔社區健康服務中心(Chinese American Community Health Services)是一個目前完全由義工運作的非營利社區組織(501c3機構)，以致力於慈善及公益性社區健康服務為宗旨。有關我們的服務和更多新冠病毒感染疾病(COVID-19)及其疫苗的知識和信息，可登錄瀏覽我們的網站：www.cachs.org。

(大華府華裔社區健康服務中心供稿)



鼯鼠的故鄉和故鄉的鼯鼠 讀玉扣子《我住在鼯鼠的故鄉》一書有感



本文作者在家中手捧由玉扣子親筆簽名的《我住在鼯鼠的故鄉》



作者的美國朋友、祖籍斯洛伐克的貝弗莉·麥高埃(Beverly McGaughy)正在翻閱《我住在鼯鼠的故鄉》

《我住在鼯鼠的故鄉》(下稱鼯鼠故鄉)，好新穎的書名！喚起了我對此書的好奇，也喚起了對故鄉鼯鼠一絲挂念。

對書的好奇讓我擁有了了一本鼯鼠故鄉，並罕見地讀完。看够了重大題材，厭倦了嘩眾取寵，乍讀鼯鼠故鄉，像是從喧囂都市進入幽谷花亭，安神，賞心，悅目，怡情。不堆砌成語，不故弄玄虛，不濫用典故，不拔高貶低，簡潔而平實的語言像甘甜清澈的山泉，源源不斷地從作者玉扣子的筆下流出，匯聚成一個個活靈活現的人物和故事。

“認識”玉扣子之前，我雖然知道點斯國，却不知道斯國有個科西策。讀了鼯鼠故鄉，方知科西策是斯國第二大城，歐洲文化名城，那裏有美妙的建築和雕塑，有杰出的畫家、詩人、哲人、美人，還有熱情

有趣的百姓。我願與“鷄蛋西施”為鄰，與“露絲”為友，拜“Milan”為師，做“Milos”同事，甚至願意邂逅那位帥氣的流浪漢……“擇一城終老”，此城即科西策。

山不在高，有仙則名；科西策雖小，因劉東而名。小城故事多，充滿喜和樂，隨玉扣子的《鼯鼠故鄉》游覽斯國和科西策，收獲特別多。

作者兒時喜歡一個系列動畫片，叫做“鼯鼠的故事”，從片尾字幕得知動畫片來自“捷克斯洛伐克”，長大後作者來到她兒時心目中認定的鼯鼠的故鄉斯洛伐克，於是寫了一篇散文，叫做“我住在鼯鼠的故鄉”，編輯出書時，玉扣子以此篇代序，並將此篇標題用作書名。

“鼯鼠故鄉”是童話。鼯鼠真

正故鄉何處？斯國或真之一，吾鄉甘肅臨洮亦或是一。

在故鄉，鼯鼠被叫做哈老。“哈”是“瞎”的土話，“老”是老鼠的簡稱。哈老偷吃莊稼，口碑很差。農民見哈老必捕食之。

光緒年間，曾祖輩有個憨厚“閩土”，發揚愚公精神，為全村捕哈老不止，信佛不殺生，捕到哈老不虐待，小心翼翼地送到鄰山放生。村裏人感激他，鄰山人有微詞。

哈老是地道戰專家。哈老的地道可複雜呢！出口，入口，倉庫，臥室，都精心設計。吾鄉黃土深厚，使哈老的地道天賦發揮到了極致。吾鄉早寒，一年一熟，哈老也備冬糧。小麥灌飽漿到收穫前的短短兩周時間裏，哈老努力勞動，把大量糧食拉到地道倉庫儲存起來。

公社時代，口糧欠缺。聞得某村人麥收後專挖哈老倉庫，獲得糧食甚多，因此致富。

按照人類的私利來劃分生物的“害”和“益”是錯誤的。地球是人類的，也是哈老的。哈老也是地球公民，有在地球上繼續生存的權利。

上次回國，得知村裏喜鵲絕迹，布谷鳥不再叫春，曾經波濤洶湧的洮河，如今水量可憐。

讀着《鼯鼠的故鄉》，想念故鄉的鼯鼠。故鄉的哈老，你可安好！扯遠了，趕快回歸主題吧。

斯洛伐克是個不起眼的小國，周圍的美國人似乎沒有人聽說過斯洛伐克。但我却不同，很早就對斯國有一定了解，因為我最好的美國朋友貝弗莉·麥高埃(Beverly McGaughy)的父母是斯洛伐克移

潘啓元(美國華盛頓)

民，受了她的熏陶，我知道一點斯國常識。我曾在《神州學人》《人民日報》發表的好幾篇有關貝弗莉的文字，其中《貝弗莉圓了甘肅夢》一文網上居然仍可查到：<https://caod.oriprobe.com/order.htm?id=19579611&ftext=base>。

2018年聖誕節，我邀請貝弗莉·麥高埃一家到我家過節，話興之時，門鈴響起，收到快遞，正是玉扣子寄給我的《鼯鼠故鄉》到達。聽說書的作者生活在她的祖籍國斯洛伐克，八十多歲的貝弗莉來了興趣，說起了若幹年前她在斯洛伐克尋根之旅中遇到的種種趣事。貝弗莉居然知道科西策！她的祖籍村居然離科西策不遠！雖然不認識書中的一個漢字，她卻一邊講着她的斯洛伐克故事，一邊饒有興致地翻閱着《鼯鼠故鄉》，似乎這書便是祖先故土，令人動容。

玉扣子在書中寫到“多年前是一祇屏幕上可愛的小鼯鼠讓我知道這個國家，如今我也想做這樣一祇鼯鼠，讓我家鄉的父老鄉親通過我認識斯洛伐克，也讓更多的人能夠了解并喜歡上這個旅遊資源豐富的國家……”我想她已經做到了，玉扣子是我的甘肅老鄉，讀了她的鼯鼠故鄉，讓我對斯洛伐克心生向往，故鄉、他鄉、遠方便組合成了一幅奇妙的畫卷。

(本文作者潘啓元博士現就職於美國聯邦政府，是美國華府著名撰稿人，出版紀實長篇《覓畫西藏》)