

奧密克戎真的很“溫柔”嗎？

——大華府社區健康服務中心新冠及新冠疫苗問答更新

今年冬季 新冠疫苗如何打？

什么人可以打新冠疫苗？

- 5歲以上的所有人可以打輝瑞疫苗
- 18歲以上的所有人可以打莫得納或強生疫苗

什么人可以打加強針？

- 12歲以上的所有人可以打輝瑞疫苗加強針（第二針打完5個月之後）
- 18歲以上的所有人可以打莫得納疫苗加強針（第二針打完5個月之後）
- 18歲以上的所有人可以打強生疫苗加強針（第一針打完兩個月之後）

到哪儿打新冠疫苗？

- 連鎖藥房或超市藥房、診所、社區接種點
- 用www.vaccines.gov查找附近接種點

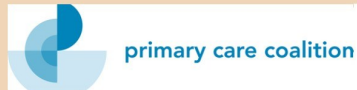
您需要幫助嗎？

一批醫學專業背景義工為你答疑解惑，幫你找到最方便的疫苗接種站，幫你解決交通困難。請撥打大華府社區健康服務中心新冠疫苗接種中文幫助電話：

240-658-9228, 571-668-5836

（普通話和廣東話服務，也可以中文短信聯繫）

大華府華裔社區健康服務中心（Chinese American Community Health Services）目前是一個完全由義工運作的非營利社區組織，以致力於慈善及公益性社區健康服務為宗旨。欲了解有關我們服務的更多信息，請登錄瀏覽我們的網站：
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.

本期更新要點：

- 1) 奧密克戎“風暴”依然強勁，頂峰預計即將到來；
- 2) 奧密克戎並不是很“溫柔”，對沒打疫苗者或有基礎疾病者有很大“殺傷力”，輕癥甚至無癥狀感染依然有可能出現較長病程或後遺癥；
- 3) 輝瑞疫苗加強針已擴展到12歲以上所有人，輝瑞和莫得納疫苗加強針與第二針間隔縮短到5個月；
- 4) 蒙郡政府本周開始大規模發放快速自檢試劑盒；
- 5) 大華府社區健康服務中心新冠系列講座1月18日晚再此與您線上相約，金衝飛醫生將主講奧密克戎之下的華府地區新冠疫情及應對。

奧密克戎“風暴”依然強勁

一個多月來，由傳染力超級強大的新冠病毒奧密克戎變異株（Omicron Variant）造成的新一輪新冠感染“風暴”席卷世界各地，並在全美及本地區急劇飆升。全美及各州每日報告新增病例數連破紀錄，全美單日報告病例數近日已多次超過一百萬例！全美各地的新冠住院人數也已處在新冠疫情以來的最高點當中。本地馬裏蘭州和維吉尼亞州也相繼因飆升的疫情宣布進入“緊急狀態”，以便調用一切資源應對疫情。在美國，目前奧密克戎變異株造成的新冠感染已占全部新病例中的99%以上。美國頂級衛生專家預測，奧密克戎變異株造成的這一輪新冠感染“風暴”還將持續飆升，在兩三周內達到峰頂。

奧密克戎並不太“溫柔”

奧密克戎傳染力極強，傳播迅速，造成越來越多的人感染。萬幸的是，感染奧密克戎後普遍癥狀不重，很多人只是出現咽痛，流鼻涕，輕微發熱等上呼吸道感染癥狀，重癥及住院病例較少。病死率也遠低於新冠原始病毒株及Delta變異株。但是，奧密克戎真的這樣“溫柔”嗎？專家提醒，奧密克戎並不像看上去的那樣“溫柔”，民眾仍須小心應對，採取一切必要防疫措施，預防感染。主要理由是：

1) 奧密克戎變異株對沒打疫苗者或有基礎疾病者依然有較大“殺傷力”，會造成重癥以致死亡。由於兒童的疫苗接種率較低，尤其是5歲以下兒童還沒打疫苗，目前疫情已造成較多的兒童住院病例，令人憂心。

2) 奧密克戎的輕癥甚至無癥狀感染依然有出現較長病程和後遺癥的可能。已有很多研究發現，一些情況下，新冠感染者的病程可持續數周至數月。這種長病程和後遺癥現象可能發生在任何感染過新冠的人，即使病情很輕，或者沒有任何癥狀。還

有研究表明，多達七分之一的感染了新冠病毒的兒童和年輕人也可能在大約三個月後出現與新冠有關的癥狀。

3) 由於感染率極高和感染人口基數太大，更多新冠病例的出現可能造成更大量的住院及重癥病例，而使醫院病床、重癥監護等緊急醫療資源出現“擠兌”式的枯竭，而導致災難性後果。因此，CDC及各級衛生部門呼吁，對於奧密克戎，民眾仍需採取積極有效防疫措施。那就是：沒打新冠疫苗，趕快去打疫苗；沒打加強針，要及時按CDC推薦的間隔時間去打加強針；適時適地戴上口罩，並盡可能戴N95或KN95等高質量防護口罩；及時去做病毒檢測（如出現疑似癥狀或與病毒陽性者有接觸），並根據結果採取合理防疫措施。

疫苗加強針年齡提前，間隔時間縮短

CDC在幾天前更新了新冠疫苗加強針接種年齡，12歲以上的所有人可以打輝瑞疫苗加強針。同時，把輝瑞和莫得納疫苗第二針與加強針的間隔時間縮短為5個月。

目前，12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在第二針打完5個月之後打，強生的加強針在第一針打完兩個月後打。

第一針新冠疫苗的接種年齡是：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）。

到哪儿去打疫苗？

全美各地及本地新冠疫苗劑量充足，接種站到處都有。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/>。

蒙郡大規模發放快速自檢試劑盒

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，但近來缺貨嚴重，不容易獲得。一個好消息是，馬州蒙郡政府從1月10日開始在各個蒙郡公共圖書館免費發放快速自檢試劑盒，前去領取者每人限領兩盒。有關參與發放的圖書館地址、發放時間及等詳情請通過下面的鏈接查看：<https://montgomerycountymd.gov/covid19/testing/rapid-tests.html>。

新冠系列講座 本月18日晚再次與您線上相約

時間：2022年1月18日（周二）晚8點至9點半。

大華府社區健康服務中心新冠系列講座每月舉辦一次，本期將再次由本地知名華人全科醫生金衝飛醫生主講。金醫生是本地一家急診中心（Urgent Care）的主任，他將從新冠最前線醫生的角度介紹奧密克戎變種病毒之下的華府地區疫情及如何應對。18日當晚的講座中，還將有馬州蒙郡（Montgomery County, MD）

衛生局的代表介紹蒙郡的新冠檢測、疫苗接種、防控、救助等相關資訊最新信息。此外，本地華人社區健康服務機構大華府社區健康服務中心和美京華人服務中心健康醫療中心將介紹兩家機構提供給華人社區的新冠服務。

講座Zoom Meeting鏈接：
<https://us06web.zoom.us/j/87858272873?pwd=RysrVDlvSG1TaGt5UmpDdVJHLOxXQT09>。Meeting ID: 878 5827 2873; Passcode: CACHS; 電話參與：301-715-8592。屆時，也可以通過掃碼海報中的二維碼圖（可在手機上直接按壓圖片識別）進入講座。

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：240-658-9228, 571-668-5836。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繫。

大華府社區健康服務中心目前的新冠幫助服務由馬裏蘭州蒙哥馬利郡衛生與公眾服務局亞裔健康促進部（Asian American Health Initiative）和蒙哥馬利郡初級醫療聯盟（Primary Care Coalition）共同資助。特此致謝！

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）