

# 第二針加強針來了！

## 大華府社區健康服務中心新冠及新冠疫苗問答

關於美國的新冠疫情及新冠疫苗使用，最近一周有兩個重要信息。一個好消息，一個壞消息。好消息是：FDA和CDC已批准第二針輝瑞和莫得納新冠疫苗加強針對50歲及以上人士的接種使用；壞消息是，奧密克戎BA.2亞變異體新冠病毒毒株已進一步逼近，目前已在美國占到新發病例的72%。

### 第二針加強針及當前的新冠疫苗接種

從3月30日開始，50歲以上的美國民眾在接種第一針加強針四個月後可以打第二針輝瑞或莫得納疫苗加強針。此外，之前打了強生疫苗加強針的任何年齡人(18歲以上)以及12歲以上年齡的免疫功能低下者也可以在第一針加強針四個月後打輝瑞或莫得納疫苗作為第二針加強針。

輝瑞和莫得納疫苗對新冠重癥具有顯著保護作用。但越來越多的證據表明，疫苗在幾個月後就會失去抵抗感染的效力；同時對重癥的保護功能也有所下降。為此，第二針輝瑞和莫得納疫苗加強針(第四針疫苗)的開打將為新冠感染高風險人群提供了加強免疫保護的機會。CDC尤其推薦65歲以上或患有慢性病的50歲及以上人士接種第二針加強針。關於50歲以上健康人士是否需要現在就打第二針加強針，目前有一些爭論。對此，CDC表示，對這些人來說，可以根據個人情況自己決定。這裏，大華府社區健康服務中心建議華

裔民眾在需要時向自己的家庭醫生諮詢您的第二針加強針接種計劃。

### 當前新冠疫苗接種的其它相關信息：

第一針加強針：12歲以上的所有人打輝瑞疫苗作為第一針加強針；18歲以上的所有人打莫得納或強生疫苗作為第一針加強針。輝瑞和莫得納的加強針在其第二劑疫苗打完5個月之後打；第一劑接種了強生疫苗者，其加強針在第一針打完兩個月後打(可以打強生疫苗或從輝瑞和莫得納疫苗中選一種)。

前兩針輝瑞和莫得納疫苗及強生的單針疫苗接種：5歲以上的所有人打輝瑞疫苗(5-11歲兒童的兩針疫苗接種間隔時間是3周，12歲以上是3-8周)；18歲以上的所有人打莫得納或強生疫苗(兩針莫得納疫苗的接種間隔時間是4-8周)。

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。目前可以預約到一兩天內甚至當天的加強針。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。

### 奧密克戎BA.2和目前的疫情

我們在兩周前的更新中介紹到，傳染性更強的新冠病毒變異株——奧密克戎變異株BA.2亞變異體“已在路上”，已在美國占新增病例中的54%。4月2日，CDC更新了其監測數據，奧密克戎BA.2目前已上升到占全美新增病例的72.2%，已成為造成大多數新冠感染的致病病毒株。由於奧密克戎BA.2傳染性更強(是奧密克戎普通型的1.5倍左右)、傳播更迅速，相信在三周後就可能占到美國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續下降中，每日新增病例、住院病例、死亡病例都進一步下降。全美每日新報告病例在兩萬九千例左右，每日死亡病例已降至數百人。不過，隨著BA.2的快速傳播，預計將會導致新冠感染病例回升而引起疫情的反彈。但由於BA.2致病癥狀輕微，以及大多數美國民眾已接種疫苗或從先前的感染中獲得免疫保護而形成群體免疫效果，福契博士等專家們認為，此波奧密克戎BA.2疫情應該不會像之前德爾塔和奧密克戎普通型傳播時那樣嚴重。但是，由於有近30%的美國民眾還沒有完全接種疫苗，尤其是低齡兒童。而且即使接種了疫苗并打了

加強針，疫苗保護力也會隨時間下降。因此，傳播力更強的奧密克戎變異株BA.2預計將還是會在美國造成不少人感染。即使感染後重癥及死亡率非常低，但如果感染人群基數太大，依然會造成嚴重危害。為此，專家們和衛生部門指出，對於新奧密克戎變異株的到來，民眾無需恐慌，但須警惕對待，採取積極應對措施。那就是：打新冠疫苗，及時打上加強針，部分人群還需要及時打上第二針加強針。同時，根據疫情狀況，適時、適地做好防護，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變異株出現。最近在英國發現的新冠病毒奧密克戎XE變異體，被認為是迄今為止傳染性最強的新冠病毒毒株，比奧密克戎BA.2的傳染力還要高出大概10%。奧密克戎XE變異體，是由BA.1和BA.2組成的一種組合病毒株。目前在英國報告了上千例，在美國還沒有報告。此外，還有在英國和法國發現的奧密克戎XF和XD變異體，但目前只有數十例報告。對於這些新的變異株，WHO及美國權威專家認為，現在還沒有足夠數據認為這些變異株會造成新的疫情及嚴重後果，民眾不需要

恐慌。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。如你有交通困難，我們也可以提供幫助。

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美國人健康促進協會(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)

## 免費網上英文課程：糖尿病的自我管理 4月21日開班

泛亞社區醫療中心(CCACC Health Center)將自4月21日起，舉辦線上免費的糖尿病自我管理工作坊(Diabetes Self-Management Program, CPSMP)課程。這課程是由斯坦福大學醫學院根據實務證據，針對糖尿病患者特別規劃的，希望讓參與成員正確認識糖尿病，並學習如何有效自我管理，進而提升生活質量並擁有健康生活。本課程經過多個健康審定機構驗證，證明其糖尿病管理領域相當的有效性。

本次糖尿病自我管理工作坊邀請金玲醫生和陸惠興(臨床社工)主持。兩位主講人均獲得馬州Living Well Center of Excellence中心的慢性疾病自我管理項目主講資格認證。主講人結合自身對慢性疾病管理的認識，引導參加者分享各自的經驗。每次課程，學員可以建立新的健康習慣和健康的思

維方式，從而更好的提高生活質量。課程更會介紹當今西方社會普遍採納的自我放鬆訓練，希望通過適量的運動，調節生活的方式，減輕糖尿病癥狀。參與的成員皆給予正向肯定的回饋，並表示面對糖尿病的自我管理能力有所提升。

最近一次的課程安排將自2022年4月21日開始至2022年5月26日為止，每星期四下午3點至5點半，一共進行六周。本課程為免費參加，課程採用英文溝通，參加者須全程參與六周課程並配合填寫所有問卷，自即日起接受報名。每次課程可容納12人，報滿即止。歡迎致電301-820-7200轉8205，或電郵至hsiaoyin.chen@ccacc-dc.org詢問或報名。

報名鏈接：[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPrk6rUrP1rS\\_rA8W-dPruFipOdbdz80YZCnv5JgtFNpw1GQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfPrk6rUrP1rS_rA8W-dPruFipOdbdz80YZCnv5JgtFNpw1GQ/viewform)

如果您需要了解本地新冠疫苗接種、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](http://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.

## 馬州維州全職房地產專家

雙碩士 精通英語 買賣交涉高手 具備豐富房地產及法律知識

**方景林 Harry**

240-478-0250 (c)  
301-840-8061 (o) 經驗豐富 負責認真

[www.HarryFangHomes.com](http://www.HarryFangHomes.com)  
EISDOM@GMAIL.COM Line: goodfriend35  
WeChat: GYLHAIH 通國英台粵語

最新房源 馬州大馬士革平地52.2英畝，農業住宅兩用，鄰居皆有水電，\$700,000，適於建莊園。

**長榮房地產公司** (1989開業迄今)

## 金通移民律師事務所

301-778-5528(中文)  
703-584-5082

[www.goldwaylaw.com](http://www.goldwaylaw.com) [info@lilawoffice.com](mailto:info@lilawoffice.com)

**我們的專長：移民法相關的所有問題**  
**我們的信念：為您提供最全面的服務**

多年移民申請訴訟經驗，成功案例包括EB-1A杰出人才綠卡快速審理一天批准，P簽證2天批准，在Baltimore和Arlington移民法庭辯護各類刑事遞解及政治庇護案件。

辦公室：Rockville MD; Fairfax VA; Washington DC. 免費諮詢

## 全職房地產經紀人，服務于 DC MD VA

# 黎洋 Mark Li

3015927550 (C) 2404998786 (H)  
3013158388 (O) 3018380433 (F)  
[Yangli66@hotmail.com](mailto:Yangli66@hotmail.com)

1-109w