

疫情略有反彈，民衆無需恐慌

——大華府社區健康服務中心新冠及新冠疫苗問答更新

關於美國的新冠疫情，本周依然可以說是一個壞消息和一個好消息。壞消息是，傳染性更強的奧密克戎 BA.2 亞變異體新冠病毒毒株已全面“入侵”，目前已在美國占到新發病例的 94%；好消息是，雖然每日新報告病例數開始上升，但住院病例及死亡病例并没有上升。目前疫情只是略有反彈，民衆尚不需擔心。

奧密克戎 BA.2 和目前的疫情

CDC 的新冠病毒變異株追蹤最新數據 (4月16日) 顯示，BA.2 占 74.4%，BA.2 的亞型 BA.2.12.1 占 19%。兩項相加，由 BA.2 引起的新冠病例已占到全部新發病例的 94.4%。讓美國民衆可以暫時舒口氣的是，雖然奧密克戎 BA.2 全面來襲，但目前的疫情還沒有出現大幅反彈。近幾日，全美每日報告的平均新增病例數在三萬五千例左右，比一周前上升了大概 15%。除紐約、費城及一些東北部地區出現新報告病例的明顯增加外，美國其它大部分地區的新報告病例只是略有上升或沒有明顯變化。本地馬州、維州、DC 三地的新報告病例數也開始回升，但仍處在較低水平。馬州、維州的每日平均新增病例數都在一千例以下。需要說明的是，由于目前很多民衆在家用快檢试剂盒自測，很多陽性病例並沒有上報。所以，目前的新增病例統計數可能遠遠低於實際感染病例數。好消息是，目前本地及全美各地的新冠住院病例及死亡人數並沒有出現上升。由于住院病例及死亡病例數據的上升通常會有滯後，以及剛剛結束的春假有可能帶來疫情的上升，衛生部門正在密切注意本周及下一周的疫情數據。如果這兩周每日新增病例數沒有出現大幅上升，尤其是住院病例數及死亡人數沒有出現明顯上升，那將絕對是好消息。福契博士等權威專家此前也預測，奧密克戎 BA.2 將給美國帶來一定程度的疫情反彈。但由于多數人已打了疫苗及不少人在之前感染，新一波疫情應該不會像此前德爾塔變異株和奧密克戎 BA.1 變異株流行時那樣嚴重。

對於廣大民衆來說，目前所做的就是以不變應萬變，繼續做好個人防疫，以鞏固已接近全面勝利的新冠防疫成果。那就是：1) 打疫苗並及時打上加強針。目前 50 歲年齡以上者，已經可以打第二針加強針疫苗；2) 戴口罩。盡管目前大多數地方已不要求在室內公共場所及公共交通工具上必須戴口

罩，我們還是建議大家適時、適地佩戴防護口罩，尤其是在擁擠的室內公共場所及交通工具上；3) 及時做新冠檢測。如果與新冠感染陽性者有密切接觸或出現疑似癥狀，應及時用快檢试剂盒自測或去做核酸檢測。如結果是陽性，應採取隔離、使用非處方藥和及時就醫等相應措施。需要提到的是，輝瑞公司的抗新冠病毒藥 Paxlovid 已被 FDA 批准緊急使用。Paxlovid 具有有效降低病毒載量進而降低重症風險的作用。用于新冠感染 5 天之內的輕、中癥患者。因為是處方藥，需要先聯系家庭醫生開處方或向藥房諮詢。

第四針疫苗

第四針疫苗，也就是輝瑞疫苗和莫得納疫苗的第二劑加強針。從 3 月 30 日開始，50 歲以上的美國民衆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症具有顯著保護作用。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；同時對重症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衆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。

疫苗接種其它信息

第一針加強針：12 歲以上的所有人可以打輝瑞疫苗作為第一針加強針；18 歲以上的所有人可以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 歲以上的所有人可以打輝瑞疫苗 (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 歲以上的所有人可以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。

我們的新冠服務

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热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。

為了在新冠疫情期間為社區民衆提供心理健康幫助，大華府華裔社區健康服務中

心正在舉辦蒙哥馬利郡 (蒙郡) 青少年心理健康華裔家長指導班。每期由四次在線課程組成，時間是每個周三晚上 7 點至 9 點。于三月份舉辦的第一期指導班已經圓滿結束。第二期將於 5 月 4 日晚開課，此後連續三個周三晚上同一時間繼續，5 月 25 日晚結束。這是一個政府資助和義工服務相結合的社區健康教育項目，對參加者 (限于蒙郡居民) 完全免費。由于是研討班小班形式，每期祇邀請 30 位蒙郡華裔家長參加。名額有限，報滿為止。5 月 4 日晚開課的第二期指導班目前開始接受報名，報名請點擊後面的鏈接 <https://forms.gle/k7bRvX9BRyZUNcrK6>，也可以登錄我們的網站 www.cachs.org 填寫報名表或撥打我們的熱線電話諮詢。

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)



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.

Asian American Health Initiative
Together To Build A Healthy Community

primary care coalition



第一屆開市達杯大專聯雙打網球錦標賽

第一屆開市達杯大專聯雙打網球錦標賽由大華府大專院校聯合會主辦。比賽將於 6 月 18 日在蒙郡 cabin john park tennis court 10600 Westlake Dr, Rockville, MD 20852, 舉行。這是一場與眾不同的網球賽事，是以校友會為單位的雙打比賽，每個校友會可以派出一至三對雙打來參賽，不分年齡不分級別不分男女，校友家屬也可以參賽，但每隊至少有一位是校友就可以組隊，參賽的目的就是為了加強校友之間的交流合作，增加校友之間的友誼。由于時間和場地的限制，參賽隊上限為 32 個名額，比賽時間從上午 10 點至下午 4 點，先進行小組循環然後是淘汰賽，最後是冠亞軍決賽。

可以通過下面的 Google form 報名，向各自校友會會長報名，或者聯系下面的活動聯系人。

報名截止日期是 6 月 5 日或者報名參賽隊達到 32 隊為止。

特別感謝林邦夫先生的慷慨贊助冠第一屆大專聯雙打網球錦標賽，使得我們的網球錦標賽能夠順利舉行並在華府地區產生廣泛積極的影響。希望越來越多的校友和朋友們增強對網球運動的了解普及和參與！

Google form 鏈接：<https://forms.gle/fHuQ8KyrETURSkGVA>

第一屆開市達杯大專聯雙打網球錦標賽聯系人：
Wendy Guo 313 290 8301
繆傳奇 240 643 1138 宋廣明 703 587 4668

面向大海，春暖花開 ——華府獨唱社 2022 初夏獨唱音樂會即將開幕

2022 年年初令人期待的華府獨唱社迎春獨唱音樂會由于疫情依然肆虐而不得不最終決定延期，轉眼間，時光從冬到春又即將迎來了夏，終於華府獨唱社 2022 獨唱音樂會即將開幕了！

熱鬧鬧的大華府有這麼一群人，他們平時的身份或是醫生，或是 IT 工程師，或是房地產經紀人，亦或是政府公務員，平常都在各自的工作崗位上勤勤懇懇兢兢業業的奮鬥和拼搏，并多數都已是業界翹楚。除了工作上放飛自我，在節假日和周末，他們經常會出現在華府大大小小的舞臺上縱情放歌，雖然大部分可能都不是專業的學習唱歌，雖然可能大部分都沒有經過專業的演出指導，但是不管男高女低，所到之處無不受到華府觀衆的火辣稱贊，并贏得無數掌聲和喝彩。

他們都有一個共同的愛好——歌唱，并且他們都有一個共同的去處——華府獨唱社。他們師從不同的聲樂專家，飽學十八般歌藝，每個月都會聚在一起相互切磋，博覽百家之長。為技藝，更為友誼。尤其是在這兩年，形勢迅猛的疫情，絲毫也沒有影響或是停止社員的歌唱熱情。歌唱從現場轉移到了線上。每個月依然空中相聚，依然用各自熾熱的歌聲抒發好友思

念之情，親朋思鄉之情，及期待疫情早早結束的渴望之情。因為這裏沒有沒完沒了的政治紛爭，這裏沒有沒完沒了的世界風雲，這裏沒有沒完沒了的勾心鬥角和你爭我奪，這裏祇有來自天上的歌，這裏祇有來自喜悅的歌，這裏祇有來自生命的歌。

由于疫情，經歷了兩年時間的每個月在主題演唱和專業聲樂講座，已經摩拳擦掌兩年的華府獨唱社將為大華府的觀衆朋友們呈現一臺多樣曲風多種表演形式的歌聲盛宴——“春暖花開”！這將是華府獨唱社兩年來的第一次現場對外演出！為了這個特別的時刻，華府獨唱社組織者們精心策劃，踏着春暖花開，綠樹成蔭和友誼生命天長地久這三大板塊的脚步來迎接充滿詩情畫意的，無限生機的，煥然一新的初夏！也期待着疫情在這個夏天裏被燦爛的陽光和習習熱浪吹的遠遠的，再也不要回來。

本次音樂會將延續獨唱社的傳統，演唱者依然對演出做最高標準的最認真的準備，所有演唱者的演唱水平在這兩年中也隨獨唱社的成長而成長，新歌手才華初露，老歌手技藝深厚。音樂會的曲目風格多樣多彩，既有中外經典美聲歌曲和抒情民歌，又有當代流行歌曲，還有傳統戲曲和戲歌。其中，有的旋律您非常熟悉，有的或許您是第一次聽到，但我們相信，那些美好而動聽的歌聲必將喚起您熟悉的記憶和回憶，陪伴您度過一個在疫情中演出的難忘時刻。

時光，繞指漸行，悲空了歲月的風華，撰寫了年輪的滄桑。眼眸的風景，耳際的淺笑，還有湖邊漸瘦的腳印，都一一跌入流年的光影裏。心底的思念，總是婉婉輕徊，粉如五月的微紅，若歌盈袖。讓我們繼續乘着歌聲的翅膀一起翱翔吧！

(所有觀衆朋友請記得佩戴口罩)
演出時間：05/22/2022 7:00pm- 9:00pm Free Admission
演出地點：Bender JCC of Greater Washington
6125 Montrose Rd. Rockville MD 20852

