

# 如何預防老年人跌倒損傷？

## —— 蒙郡政府華裔老人健康及公衆服務資源系列講座5月12日晚與您相約



如果您或您認識的老人跌倒受傷了，您並不孤單。每年有超過三分之一的65歲以上的老人因跌倒而導致損傷。很多事情都會導致跌倒。您的視力、聽力和反應可能不像您年輕時那麼敏銳。糖尿病、心臟病或甲狀腺、神經、足部或血管問題會影響您的平衡。有些藥物會使您感到頭暈或困倦，使您更容易跌倒。跌倒和跌倒相關問題的風險隨着年齡的增長而增加。隨着年齡的增長，對跌倒的恐懼變得更加普遍，即使在那些沒有發生跌倒損傷的老人中也是如此。它可能導致老人避免步行、購物或參加社交等活動。這樣生活方式的改變，會導致老人更嚴重的健康問題，需要更多的去看醫生、導致身心受傷甚至殘疾。但是不要讓對跌倒的恐懼使您無法保持正常的活動。克服這種恐懼可

以幫助您保持活正常活動，身體健康，並防止將來跌倒。與朋友聚會、園藝、散步或去當地的老年中心等活動可以幫助您保持身心健康。好消息是，有一些簡單的方法可以防止大多數跌倒。這次講座由蒙郡亞裔美國人健康促進會的高級健康協調員和此次系列講座的負責人 Phoebe Shih 女士中文講座。她持有馬州社會工作和臨床級別執照，擁有長期工作經驗，並且是蒙郡在幫助老年人及其家人改善健康狀況和生活質量工作項目的主要負責人。

馬州蒙郡的華人同胞們，你們知道蒙郡政府都提供哪些健康和公衆服務嗎？你們知道蒙郡政府有着全美各郡中規模非常龐大的健康與公衆服務隊伍嗎？很多華裔居民可能不知道，蒙郡健康與公衆服務部（也可以稱為衛生局）有

僱員1700多人，為全郡一百萬人口提供着非常全面的健康與公衆服務。但非常可惜的是，由於多數華裔居民是新移民並一定程度上受英語能力和使用習慣所限，大多數蒙郡華人同胞對郡政府所提供的公衆服務和福利資源知之不多。為了更好地服務社區居民，普及健康保健知識，提高社區居民對現有保健服務的認識和了解，以獲取優質的保健服務，大華府華裔社區健康服務中心和蒙郡衛生局亞裔美國人健康促進協會（Asian American Health Initiative, AAHI）將共同主辦“蒙郡政府華裔老人健康及公衆服務資源系列講座”。系列四講座將於5月12日（周四）晚8點至9點通過Zoom在綫舉辦。

每月第二個周四晚八點至九點鐘的七次系列講座，主要目標是以華裔語言和文化方式來為55歲以上的蒙郡華裔居民提供有關在健康、保健和生活方式方面的討論。蒙郡衛生局亞裔美國人健康促進協會（AAHI）有很多針對老年人的英語課程，專門針對中文使用者的項目並不多。本次系列講座的理念是以老年人理解的語言，以老年人健康、保健和生活方式為主題，以及相關的資源、計劃和服務的項目。

系列講座是亞裔美國人健康促進協會的 Friends' Corner（朋友角）項目，七次系列講座將在輕鬆和溫馨的環境中進行：

1) 2月10號：馬州蒙郡亞裔美國人健康促進協會簡介及如何保

持身心健康

2) 3月10號：理解老人被虐待，忽視的痛苦，如何防範它們發生

3) 4月14號：照顧患有阿爾茨海默氏癱（俗稱老年痴呆癱）的老人

4) 5月12號：如何預防老年人跌倒損傷？

5) 6月9號：如何選擇 Medicare 的各類醫療保險項目？

6) 7月14號：藥物的管理

7) 8月11號：蒙郡老年人健康服務資源和精神健康

七次的系列講座主要使用中文，如果是英文講，我們將提供現場中文翻譯。亞裔健康促進部的主講人社區宣教經驗豐富，講座不僅內容豐富和實用，也非常通俗易懂。這不但將是蒙郡華裔居民了解郡政府公共健康服務和福利資源，獲得專業協助以獲取更多有效資源和保障途徑的好機會，也是專門為華裔老人量身定制的老年健康專題講座。機會難得，請華裔同胞們不要錯過！

5月12日講座的題目：如何預防老年人跌倒損傷？

時間：2022年5月12日（周四）晚8點至9點。

參加方式：參加本次或本系列講座不需要提前報名。只需要記住講座的時間，按時從手機、平板電腦或筆記本電腦等電子設備上登錄即可。請用下面的鏈接登錄在綫會議或通過掃碼識別本文中的二維碼照片登錄，也可以採用撥打電話的方式參與。

Zoom Meeting Link  
https://us06web.zoom.us/j/83979114278?pwd=UVB3TzhBOG14bHJmQUYydmV5OUhudz09

Meeting ID: 839 7911 4278; Passcode: 419126; 電話參與: 301-715-8592

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。

大華府華裔社區健康服務中心 (Chinese American Community Health Services) 是一個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。有關我們服務的更多信息，請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)



# 大流行雖過，疫情并没結束

## —— 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，近兩周來的一個最大消息就是“新冠大流行結束”。中文社交媒體上甚至流傳過“美國宣布新冠疫情結束”這一驚人消息。不少人對此質疑：每日至少五六萬新病例報告，三四百人死亡，怎麼就說是疫情結束了呢？實際情況是，一些中文自媒體誤讀或有意歪曲了美國首席新冠防疫專家福契博士近日接受媒體採訪時的言論。而福契博士所說的是：“可以認為新冠大流行 (pandemic) 階段在美國已經過去，目前主要是區域性流行 (endemic)”。為了避免民眾誤解，福契博士之後又特意強調：美國的大流行階段雖然過去，但新冠疫情在美國還沒有結束。但從全球整體來說，目前仍處於新冠大流行階段。

### 目前的疫情及防疫指南

在美國，目前98%以上的新冠病例由新冠病毒奧密克戎變異株的亞變異體奧密克戎 BA.2 及 BA.2 的亞型 BA.2.12.1 引起。BA.2.12.1 比 BA.2 的傳染性更強。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日發布的新冠病毒變異株追

踪最新數據顯示，BA.2 占61.9%，BA.2.12.1 已占到36.5%。由於奧密克戎 BA.2 及其亞型的全面來襲，美國目前的疫情已出現反彈。近幾日，全美每日報告的平均新增病例數回升到六萬例左右，比一個月前翻了一番。本地馬州、維州、DC 三地的新報告病例數也開始回升。馬州和維州的每日新增病例數也比一個多月前增加了一倍，但仍處在較低水平。馬州每日平均新增病例數在一千例以下；維州的每日平均新增病例數接近兩千例。需要說明的是，由於目前很多民眾在家用快檢試劑盒自測，很多陽性病例並沒有上報。所以，目前的新增病例統計數遠低於實際感染病例數。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數並沒有因奧密克戎 BA.2 及其亞型所致疫情反彈而出現上升。近日全美每日報告的新冠死亡病例在三四百例，和一兩個月前的數據相比基本持平。也就是說，雖然疫情反彈，新感染病例數翻番，但並沒有造成疫情的實質性惡化。這也是為什麼福契博士可以謹慎樂觀的認為美國的疫情已從大流行階段轉為區域性流行的理

由。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。但由於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。

由於疫情還沒有結束，對於廣大民眾來說，目前所做的就是繼續做好個人防疫，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癱狀，應及時用快檢試劑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 已有效降低病毒載量進而降低重癱風險的作用。用於新冠感染出現癱狀5天之內的輕、中癱患者。因為是處方藥，需要先聯系家庭醫生開處方或向藥房諮詢。

### 當前的疫苗如何打

目前，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，也就是第四針疫苗。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癱具有顯著保護作用。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；同時對重癱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。

### 新冠疫苗接種其它重要信息：

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

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。

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：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衆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**  
(普通話和廣東話電話接聽，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.