

疫情雖反彈，情況并不壞

大華府社區健康服務中心新冠及新冠疫苗問答更新

在新冠疫情持續兩年多的今天，對於大多數美國民眾來說，正常生活已在逐步恢復中。多數人並沒有注意到或太在意現在的疫情情況。而一些關心疫情的民眾可能發現，全美各地的新冠疫情已在回升中，感染人數明顯增加，很多地區的社區感染水平也從輕度上升為中度。但眼下的這波疫情反彈，目前還沒有出現住院人數及死亡人數明顯增加的嚴重疫情。所以，關於目前的全美及本地疫情，用一句話來說，就是：“疫情雖反彈，情況并不壞”。

目前的疫情及防疫指南

在美國，目前98.4%以上的新增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一直在增加中。CDC 在 5 月 14 日發布的新冠變異株追蹤最新數據顯示，BA.2 占 50.9%，BA.2.12.1 已占到 47.5%。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明顯反彈。近幾日，全美每日報告的平均新增病例數已回升到近十萬例，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已回升。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。馬州每日平均新增病例數已回升到近兩千例；維州的每日平均新增病例數接近三千例。馬州蒙郡和維州費郡目前均已為中度社區感染水平地區。需要說明的是，由於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。好消息是，這波疫情並沒有造成全美及本地新冠住院病例及死亡人數的明顯現上升。目前，全美總體來說，新冠住院病例和一兩個月前相比已略有上升。但每日報告的新冠死亡病例數和一兩個月前的數據相比基本持平，每日三四百例。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。這主要是因為多數美國民眾已接種新冠疫苗及其加強針以及從之前的感染中獲得了抗體而得到了保護，即使感染了新冠，絕大多數人也是輕癥。這也是福契博士等權威專家之前預測新一波疫情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的理由。

但是，由於疫情還沒有結束，疫苗的保護力也會隨時間下降，對於廣大民眾來說，目前應該繼續做好打疫苗及個人防護的綜合防疫措施，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。儘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 具有有效降低病毒載量進而降低重癥風險的作用。用於新冠感染出現癥狀 5 天之內的輕、中癥患者。因為是處方藥，需要先聯繫家庭醫生開處方或向藥房諮詢。另外，美國聯邦政府已開始發放第三輪免費快速自檢試劑盒，每家可以收到兩件包裹的試劑盒（每件 4 個，共 8 次檢測），通過郵局寄送。可使用鏈接 <http://covidtests.gov> 網上申請或打電話至 800-232-0233 電話申請。

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。

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。

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系。大華府社區健康服務中心目前的新增幫助服務由馬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！

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）。一個最新消息是，FDA 在 5 月 17 日批准了輝瑞疫苗在對 5-11 歲兒童接種 5 個月之後作為加強針再次接種。預計 CDC 將會在一兩天內開過專家會議後推薦使用。

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）。

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。

如果您需要了解本地新冠疫苗接种、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.

與馬州蒙郡郡長候選人面對面

馬州重要大選華人選民不缺席

由大華府地區重要華人社團參與組織的馬州蒙郡郡長候選人見面會將於六月六日“黃道吉日”在馬州蓋城舉行，讓民選官員們關注華人社區的關切和訴求，感受到我們的在選舉中的影響力。

眾所周知，美國是高度民主發達的國家，在政治領域，你祇有發聲，才能引起別人的注意來維護你的權益。民主國家是承認和接受實力的，所謂政治實力就是你吶喊聲音的高低，影響力的大小和選票的多少。

從歷史來看，華人移民美國始於 19 世紀 20 年代，加州出現淘金潮，美國西部急需勞動力，大批華人移居美國靠出賣苦力為生，受到了當時社會不公正待遇，遭受歧視與排斥。華人在美國的社會地位長期不被重視，客觀的原因之一就是華人普遍不敢參與政治，游歷於美國政治的邊緣地帶，為政治的睡眼者。過去幾年來，華人參政意識有了一定的增強，但國際市場調查研究公司尼爾森發表了一項調查報告顯示，亞裔選民中獨立選民占到近一半，但整體對選舉參與度不高，有近 1/4 在過去的 4 次初選和大選中沒有投票。在美國民主社會裏，政治影響力主要通過兩“票”來實現：選票和鈔票。如果我們不參與選舉投票，我們就是局外人，我們的訴求和正當利益就不會得到重視。

在美國有一個俗語：一切政治都是基於地方的政治。2022 年是美國中期選舉年，今年馬州蒙哥馬利郡將進行郡長選舉，蒙郡的華人如何在這場“最重要的大選”裏，“不缺席”？如何通過參與初期選舉投票來提升我們的政治影響力？

華裔選民的“關注點”和大部分美國選民有一些共性但也有自己的特點。和所有人一樣，華裔選民關心新冠疫情、關心經濟發展、關心法律秩序、關心醫療保健、關心稅收政策、關心移民改革等等；而大部分華裔民眾對於美中關係的在意、對於教育機會的看重、對於“仇恨犯罪”的反對，對平權的訴求又可能格外明顯一些。那麼我們關心的政策和訴求怎樣得到重視和體現呢？那你祇有發聲才是“王道”，讓民選官員們聆聽華人社區的關切和訴求，用你手中的選票選出能代表或者符合華人社區利益的官員才是“解決方案”。

選舉、投票是參與政治的最重要手段。美國有關部門在每次選舉後，都要對不同族裔的投票率進行統計並分析研究，以便為政府和議會作決策提供參考，決策往往向投票率高的族裔傾斜。華人應該覺醒，好好對待這一嚴肅而重大的政治問題。華人不要覺得自己的選票不重要，要為自己的下一代考慮，現在投的票對下一代有長遠積極影響。

如何參與初選投票？您必須註冊為民主黨或共和黨，才有資格參加黨內選舉。初選是黨內選舉，也就是說，民主黨選民祇能投民主黨的候選人，共和黨選民祇能投共和黨的候選人，祇有少數非黨派性的位置（比如教委成員）沒

有黨派限制。也就是說，如果您不註冊黨派，您祇能給有限的幾個非黨派的位置投票。

投票，刻不容緩地鼓勵華人出來投票，才是硬道理！參政議政有不同的層次，並不是非要去競選政府官員和議員才叫參政議政，祇要積極地去投票就表示一種政治上的覺醒，就是一種政治上的行動，不管支持誰和贊成什麼，祇要投下神聖的一票，你的政治地位就因此而提高了一分。

註冊參與初選，並索取郵寄選票。今年的初選日期是七月十九日，也許很多人正在外面度假，用郵寄選票就可以讓您既能參與，又不影響度假。

點擊這個鏈接註冊黨派選舉：<https://voterservices.elections.maryland.gov/OnlineVoterRegistration/InstructionsStep1>

點擊這個鏈接索取郵寄選票（如果您已經註冊了黨派）：
<https://voterservices.elections.maryland.gov/OnlineMailInRequest/InstructionsStep1>

為了讓廣大的華人選民認識熟悉今年的馬州蒙郡郡長候選人，更好的了解各位候選人的施政政策，大華府地區 Asian American Political Alliance, Chinese Alumni Associations of Greater Washington, Chinese American Parents Association Montgomery County, Coordination Council of Chinese American Associations, Maryland Vietnamese Mutual Association, United Chinese Americans in Maryland 等重要華人/亞裔社團參與組織了蒙郡郡長候選人見面會，本次見面會將於六月六日晚七點半在馬州蓋城舉行。

時間：六月六日晚七點半
地址：CCACC Art Gallery (9318 Gaither Rd, Suite 215, Gaithersburg, MD 20878)

鑒於當日是周一，為方便大家的參加，見面會之前為參加者備有簡便晚餐（六點半--七點半）。我們期盼大家參加這次見面會，讓候選人看到我們華人的凝聚力，也讓他們知道我們的關切和訴求。

請點擊下面的鏈接登記，以便統計晚餐人數：<https://forms.gle/JSn6eUqZPCBWtwX7>

供稿：大專聯宣傳部

Conversation with 2022 Election Candidates for Montgomery County Executive

David Blair (D) Marc Eirich (D) Peter James (D)

Hans Riemer (D) Shelly Skolnick (R)

Registration Form Date: June 6, 2022, Monday
Time: 7:30 PM - 9:00 PM (a simple dinner will be served at 6:30 PM for your convenience)
Address: 9318 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877 (CCACC Art Gallery)

Registration Link: <https://forms.gle/JSn6eUqZPCBWtwX7>

Sponsoring organizations: Asian American Political Alliance, Chinese Alumni Association of Greater Washington, Chinese American Parents Association Montgomery County, Coordination Council of Chinese American Associations, Maryland Vietnamese Mutual Association, United Chinese Americans in Maryland.

Facility Sponsor: Chinese Culture and Community Service Center