

32 社区报道

蒙郡公共卫生事务主管高度肯定CCACC对新型冠状病毒防疫措施

在新型冠状病毒疫情逐渐加温之际,美京华人活动中心(CCACC)高层主管们积极实行因应措施,曾于2月7日主动前往蒙郡公共卫生部,和蒙郡主管公共卫生事务的官员 Travis Gayles 博士会面,讨论疫情应变事宜, Gayles 博士并于2月26日回访中心。参访后, Gayles 博士高度肯定 CCACC 对新型冠状病毒防疫的做法,承诺将继续与各个组织进行更紧密的合作,努力将疫情对蒙郡的威胁降到最低。

位居蒙郡最高公共卫生官员(Montgomery County Health Officer and Chief of Public Health Services)的 Travis Gayles 博士于2月7日和美京华人活动中心、美国华人医师会、蒙郡小区事务办公室以及亚裔美国人健康促进协会(AAHI)的代表,讨论相关疫情议题时,当场允诺造访美京华人活动中心。

此行, Gayles 博士与其副手 James C. Bridgers, Jr. 博士首次拜访 CCACC, AAHI 的项目经理陈俊文(Perry Chan)先生也应邀参加。现场欢迎贵宾的有美京华人活动中心董事长赵畅女士、会长李志翔先生、资深顾问黄幼基先生、居家护理中心主任暨美京艺廊馆长孙文影女士、欢乐日间保健中心主任林澄璋先生、泛亚义务门诊主任陆惠兴女士。

参访中, Gayles 博士阐述蒙郡卫生部门

对于新型冠状病毒所做的努力。他在 CCACC 李志翔会长的陪同与翻译下,向欢乐日间保健中心(CCACC ADHC)的耆老与员工致意,说明蒙郡的防疫准备、个人应该注意的卫生保健方法和心理上的因应。他进一步指出蒙郡政府和中心将如何携手合作对抗疫情,确保蒙郡居民的健康与生活环境。

随后, Gayles 博士参观中心的泛亚义务门诊(CCACC PAVHC)。他大力赞赏泛亚义务门诊所提供的各项服务,并应允将向蒙郡居民推广泛亚义务门诊所提供的服务。在与忙着看诊的周武屏医师打了个招呼后, Gayles 博士前往中心的居家护理服务(CCACC In-Home Care)与美京艺廊(CCACC Art Gallery),他对于孙文影女士身兼居家护理中心主任及美京艺廊馆长的义工精神,深表敬佩。

导览结束后, Gayles 博士等人与中心主管一同参与中心著名活动「Breaking Eggrolls at CCACC」,共享佳肴美食与极品茗茶,李志翔会长亦向 Gayles 博士简报中心建立新型冠状病毒疫情信息分享平台的努力、服务华裔及侨社之愿景、37年的成长过程与义工精神、目前的组织架构,同时介绍保健福利、教育、文康康体、日间保健中心、居家护理和艺廊各个方面的服务。

蒙郡 COVID-19 应变计划

~~CCACC 新型冠状病毒之信息平台~~

在全球对新型冠状病毒疫情的忧虑不断升高之际,蒙郡公共卫生事务主管官员以及紧急状况管理暨国土安全负责人在临时召开的蒙郡全体议员听证会上,简报关于新冠病毒的最新资讯以及蒙郡政府的应变计划,种种措施包括缩短病毒检测时间,经由<Alert Montgomery>通报状况,建立有效的实时通告系统及咨询专线,齐备各级学校的因应之道,并参照其他州的经验,政府会负担没有保险的居民的测试费用。重要的是,凡没有隔离两周需要的,不要囤积食物,更不要抢购额外生活用品。增强自身免疫力、勤洗手、保持良好的卫生习惯,才是维持健康的关键。

蒙郡议会听证会关注疫情

蒙郡议会于3月3日临时召开全体议员听证会,听取蒙郡最高公共卫生事务主管官员 Travis Gayles 博士(Montgomery County Health Officer and Chief of Public Health Services)和本地紧急状况管理与国土安全主任 Earl Stoddard (Director of the Montgomery County Office of Emergency Management & Homeland Security, OEMHS)的简报。

Gayles 博士报告时指出,虽然美国境内感染的人数不断上升,并出现死亡病例,但马里兰州的状况不算严重。截至3月3日下午4时,马州地区有8例疑似案例,5例已经证实为阴性,3例正在等待结果。蒙郡邻近的华盛顿特区与北维地区的情况类似。从目前的状况来说,蒙郡没有必要升级当前的应变计划。

各项应变计划与检测费用

Gayles 博士分享了关于新冠病毒测试的最新消息:疾病预防与控制中心(CDC)已更新指引,放宽了疑似测试的标准。之前全美所有的疑似案例,由本地指定的医院收集样本,然后送到位于亚特兰大的 CDC 测试中心检测,但检测时间长,容易增加小区感染的机会。今天开始,马州的疑似病例的测试样本都会送到位于巴尔的摩的实验室检测。这一操作会大大缩短检测周期,减少潜在的感染风险。有出席者询问测试的费用, Gayles 博士指出,健康保险应该会负担该费用。马州与蒙郡会参照其他州的经验,例如加州与华盛顿州,政府会负担没有保险的居民的测试费用。

身兼蒙郡公共卫生主管以及马州公共卫生官员的 Gayles 博士一直与大华府地区和其他区域的卫生官员保持紧密沟通,每周与马州卫生部通报情况。如果临床数据或者感染状况有变,卫生官员会发出紧急警报。紧急状况管理与国土安全部门会协调各个政府部门、学校、公共交通等各机构,采取应对措施。该部门也会通过「Alert Montgomery」(需要预先网络登记)向居民通报状况。

通报系统与咨询专线

Gayles 博士同时提出,自今年1月开始,蒙郡卫生部已经采取一系列行动,通告蒙郡各级系统如何应对新冠病毒的突发。同时,卫生部也与本地机构,比如美京华人活动中心(CCACC)以及多位小区医生沟通,了解小区状况,通过本地新闻媒体发布相关信息。

如果小区居民想了解蒙郡关于新冠病毒,或者其他公共健康服务的信息,可以致电蒙郡公共服务专线(240-777-0311),或访问网址:www.mc311.com。如果你有近期的疫区旅行史,与确诊病例的接触史,或者有疑似症状(如咳嗽发热、恶心、呕吐和腹泻等),请与家庭医生电话咨询。医护人员可以致电蒙郡的传染病专线:240-777-1755,咨询及寻求说明。另外,马州卫生部也开放热线 410-767-6700(工作时间)以及 410-795-7365(非工作时间),解答居民的问题。

请勿抢购并囤积物品

Stoddard 主任表示,紧急情况管理与国土部门已经和卫生部展开密切合作,一旦发现疫情,会采取相应的应对措施。他呼吁,如果你没有隔离两周的需要,不需要囤积食物,更不需要额外抢购生活用品。他同时指出,他们会特别关注弱势群体,比如各个养老院、无家可归的人群等,保证他们得到足够的资源。

一位蒙郡公立学校系统的负责人也简报说,自1月初起,学校系统就开始通过网页、社交媒体以及蒙郡家长网络沟通情况。一旦需要停课,学校系统会为有需要的学生准备相应设备,实施远程授课。这位负责人呼吁,虽然学生考勤非常重要,但是如果学生生病,家长必需要把孩子留在家中,让其得到足够的休息与照顾,以预防病毒传染给他人。

增强免疫与良好卫生是健康关键

听证会上, Gayles 博士还分享了一组资料,让大家更了解新冠病毒:从已发生的疫情来看,80%的人群不会感染到新冠病毒;在感染到新冠病毒的人群里,80%也不会发展成为重症或危及生命;感染新冠病毒致死的人群中,没有任何病史只有0.9%,6%的本身有慢性高血压,6%是有长期肺部疾病(比如说长期吸烟),7%的有糖尿病,11%有心血管疾病。如果你本身的免疫系统没有问题,那么,大家不必过分担心。

Gayles 博士指出,戴口罩并不是最有效的预防办法。如果你不是医护人员,也不是有症状的病人,就不需要戴口罩。勤洗手以及保持良好的卫生习惯才是保持健康的关键。他再度呼吁大家,如果还没有打流感疫苗,现在施打流感疫苗不算太迟。虽然流感疫苗不会减少感染新冠病毒的机会,但至少降低罹患流感机率。此外,减少出入医疗机构也就避免了不必要的感染风险。

泛亚疾病预防服务年:三月免费体检

CCACC 泛亚诊所今年度得到蒙郡政府小区资金的协助,在2019年7月到2020年7月之间,推行免费的疾病预防服务。今年三月,如果你住在蒙郡,没有保险,收入符合贫民水平250%以下,那么你将可以免费获得以下服务:

- 1) 免费血液检查:
 - a. 包括常规三项(CBC+CMP+Lipid)
 - b. 乙肝筛检
- 2) 免费医生体检及咨询;
- 3) 其他预防性服务:妇女健康检查,

子宫膜片检查,肠癌筛检,流感疫苗注射等医疗服务;

要获得这些服务,需要登记进 Montgomery Care 医疗项目。详情请参照泛亚门诊网址:www.pavhc-dc.org,或者致电240-393-5950咨询。提醒一下有医疗保险的人士,根据现行的医疗保险法例,所有的医疗保险都必需免费提供预防性疾病的服务。请大家向自己的保险公司查询具体的情况。

CCACC 泛亚门诊提供流感疫苗的接种

目前在中国大陆新型冠状病毒流行的情况下,虽然我们远在美国东岸的华府地区还没有确诊病例,但是疫情迅猛,病毒的传染性极强,我们依然需要做好防护措施。其中很重要的一项,就是你不希望现在生病。但是,冬季将尽,春天将至,目前依旧是流感传播的高发季节。接种疫苗,预防流感仍是非常关键。流感疫苗全年均可接种。

流感是一种传染性极强的急性呼吸道传染病,主要通过空气飞沫传播,很容易在人群中发生流行。接种流感疫苗是预防流感最为有效的手段之一,可大大降低感染发病的机率,即使不能完全避免发病也可减轻症状,并减少重症的发生概率。

人群对流感病毒普遍缺乏抵抗力,严格来说人人都可以接种流感疫苗。流感疫苗优先接种人群为两类:一类是流感重症

高危人群,60岁及以上老年人、慢性病患者(心脏病、糖尿病、肾病、肝病、肺心病等)、肥胖者等;另一类是存在把流感病毒传染给重症高危对象的人群,包括医务人员、照顾老人和儿童的看护人员如幼儿园老师、福利院员工、保姆、与儿童和老人共同生活的家庭成员等。

禁止接种流感疫苗的人群包括:对鸡蛋或对疫苗中任一成分过敏者、格林巴利综合症患者、急性发热性疾病预防、慢性病发作期、严重过敏体质者及医生认为不适合接种的人员。美京华人活动中心泛亚义务门诊的病人现在可以到门诊接受流感疫苗的接种(周一到周五;早上9:00到下午5:00)。蒙郡基础治疗联盟项目的病人只需交\$10,其他的病人只需交\$25,则可马上获得疫苗注射。请马上行动起来,保护自己以及家人的健康。

【水彩画新意象】开幕茶会圆满举行 3/8现场示范

美京华人活动中心(CCACC)美京艺廊的塔可玛水彩画展已于2020年2月22日下午2时至4时圆满举行了开幕茶会。茶会当日贵宾云集和艺术家们齐聚一堂出席艺术盛会,此次画展共展出48幅色彩缤纷的水彩画,艺术家们的作品风格各异,琳琅满目各展所长,令人目不暇接。七位艺术家为塔可玛水彩画会的会员:Barbara Bell, David Daniels, Monika Griff, Margo Kabel, Diane Rudzinski, Jane Salomon, Michael Shibley。

【水彩画新意象】现场示范订于3月8日(星期日)下午2时在美京艺廊举行。迈

克尔·史布利(Mr. Michael Shibley),将使用各种钢笔、墨水、水彩、纸张和其他材料,现场示范如何把水溶性油墨与水彩,和水粉颜料结合在一起创作水彩画。

欢迎对艺术有兴趣的各界人士不要错过欣赏 Mr. Michael Shibley 的现场示范水彩画。美京艺廊停车方便,免费停车;每星期二、三、五、六,中午12时至下午5时对外开放,免费参观。

美京艺廊地址:9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

美京艺廊网址: http://www.ccacc11.wixsite.com/ccaccartgallery。

慢性疼痛自我管理课程将于3月5日起开课,为期六周

时间与日期:3月5/12/19/26和4月2/9(一共6周)

地点:美京华人活动中心二楼课堂(CCACC, 9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD20877)

费用:免费

报名与咨询:240-393-5950 或电邮:hsiaoyin.chen@ccacc-dc.org

美国疾病控制与预防中心(CDC)指出,全美国约有50万的成年人患有慢性疼痛,其中近20万人有较严重的疼痛问题。疼痛是许多慢性疾病的一部分,而慢性疼痛本身已成为健康问题,对个人、家庭及社会造成负面影响。

泛亚义务门诊(PAVHC)得到马州健康资源委员会(Maryland Health Resource Commission)为期两年的资助,在华裔小区展开慢性疼痛自我管理系列服务。该项目提供了一种整体融合方法来改善慢性疼痛患者的整体生活质量,其中「慢性疼痛自我管理工作坊」是由斯坦福大学医学院根据

实务证据,针对慢性疼痛患者特别规划以小区为基础、每周一次、为期六周的课程。本课程经过多个健康审定机构验证,证明其慢性疼痛管理领域相当的有效性。在泛亚的这个项目计划下,我们将在两年里服务6组讨论。在2019年,我们已经成功举办了两组。一位参与者的心得分享:「我曾经认为疼痛已经是我生活的一部分,而我对此束手无策。然而在这个课程中学到的知识及能力,让我能更好的管理我的疼痛。」

最近一次的课程安排将自2020年3月5日开始至4月9日,为期六周,每周四下午3点至5点半,地点在美京华人活动中心(9318 Gaither Rd. Suite 215, Gaithersburg, MD 20877)。课程为免费参加,参加者须全程参与六周课程并配合填写所有问卷,自即日起接受报名。每次课程可容纳15人,报满即止。欢迎致电240-393-5950报名,或前往泛亚义务门诊网站(http://en.pavhc-dc.org/)查询相关信息。

美京华人活动中心2020全浸式中文夏令营! 尽快报名,勿失良机!

美京华人活动中心2020全浸式中文夏令营,每月优惠不断。名额有限,报名从速! 倒计时时,2020年夏天,你准备好了吗?

夏令营专门为幼儿园至五年级生设立,全部课程以中文教学。每天除了练习华语,还能透过中国书画、中国民族舞蹈、中国武术、手工艺等活动来更深入地了解中国文化。另外,小朋友也会有机会学学生物学、地球科学、练习数学、挑战数独逻辑游戏、打篮球、体验儿童瑜珈等活动及运动。每期也会安排远足活动,保证小朋友

夏天也能吹吹风,晒晒太阳。别错过这个让他们接触中国文化又可以保持身心健康的好机会。不但能学习、认识新朋友,还能留下美好的回忆!

日期:7/6至8/7(五周任您选)

时间:周一至周五,早上9点到下午6点

地点:9318 Gaither Road, Suite 215, Gaithersburg, MD 20877

联络:陈老师301-820-7186

电邮:education@ccacc-dc.org

诚征大堂员工&护士

欢乐日间保健中心诚征大堂员工,全职或兼职,但必须能在周六、周日上班。

联络电话301-820-7200分机号8102,或将简历发送至adhc@ccacc-dc.org。

另诚征全职/半注册护士一名,具中、英文沟通能力以及照护计划写作能力。有兴趣者请将履历电邮至Grace.Hsuan@ccacc-dc.org。

诚征中文教师

美京华人活动中心课后辅导班诚征中文教师。

有中文教学经验,熟悉汉语拼音及具备基础英语会话能力。

工作时间:每周一至周五,下午3:30pm至6:30pm

有意者请将履历表发至education@ccacc-dc.org