

# 新冠病毒已真的来了,华府华人怎么办?

三月五日傍晚,马里兰州宣布首次确认三例新型冠状病毒感染阳性者。三月七日,哥伦比亚特区(华盛顿DC)和维吉尼亚州也分别出现首例新冠病毒感染者。至此,全球性爆发的新冠病毒感染已蔓延至美国首都华盛顿及其周边地区(大华府)。新冠病毒已真的来了!那么,大华府地区华人应该怎么办?本文就新冠病毒感染疫情、新冠病毒传播方式及致病特点、本地华人应对指南、核酸检测、本地社区及政府公共健康资源等方面系统性的逐一介绍。

## 全球疫情

新型冠状病毒感染,自2020年一月中旬在中国武汉大爆发流行以来,目前已席卷全球,呈全球性蔓延事态。截至3月8日,全世界已有近11万人感染,3500人死亡。大部分感染者在中国,人数超过8万,且已有3000人死于新冠病毒感染肺炎。在我们欣喜的看到中国疫情已得到有效控制之时,从二月中旬开始,韩国、意大利、伊朗等国出现新冠疫情爆发。且都在短短几日内出现上百例确诊病例,目前都已有数千名病例之多,成为中国之外新冠感染疫情最严重的国家。目前,全球近100个其他国家出现新冠病毒感染病例,中国之外的感染总人数也已达到两万九千人。

## 美国疫情

美国自1月21日出现首例病例后,直到2月下旬,一直只有因疫区旅行感染的十多例和钻石公主号邮轮感染的四十多例确诊者。然而,从二月底开始,从华盛顿州、加利福尼亚州、纽约州等地分别出现明确社区传染和更多人传人病例后,美国新冠病毒疫情急剧发展。仅仅一周多时间,出现数百例已确诊的感染者,多人死亡。截至3月7日,全美33个州出现病例,总共确诊人数超过460人,死亡19例。由于CDC之前的病毒核酸检测门槛过高和检测试剂盒短缺等原因,很多疑似者并没有得到检测。随着大规模核酸检测的进行,相信全美国的新冠阳性者数字还将会急剧飙升。

## 大华府地区疫情

大华府地区马里兰州、维吉尼亚州和哥伦比亚特区目前都已出现新冠感染病例。马州三例全是在大华府地区华人居住最集中的蒙哥马利郡,三名患者因参加埃及尼罗河邮轮旅游感染;华盛顿DC的一例推断阳性者出席过保守派行动

大会(CPAC),如何被感染并不清楚;维州的一例是住在费尔法克斯郡军事基地的海军陆战队军人,因海外旅行感染。马州、维州、DC三地政府正在全力调查这几位感染者在本地传播他人的可能,以便采取有效隔离防控措施。虽说华府地区目前还只有数例阳性者,但随着接受核酸检测人数的增加,出现更多病例也完全不会让人意外。

## 新冠病毒感染传播途径及致病特点

新型冠状病毒感染,也称为新型冠状病毒感染病或冠状病毒疾病2019,英文名称COVID-19,是由新型冠状病毒引起的呼吸道传染病。传染源主要为新型冠状病毒感染的患者,也可以是无症状感染者。病毒主要经呼吸道飞沫传播和接触传播,消化道传播、气溶胶传播等传播途径有待进一步确定。病毒潜伏期平均大约3-7天,通常不超过14天。大多数患者的表现以下呼吸道症状为主,常见临床表现包括发热、四肢乏力、干咳等症状,其它表现包括鼻塞、流鼻涕、头痛、咽痛、腹泻等。80%的感染者为轻症或无症状者,15%为严重感染者,5%为极严重感染者,严重感染者会出现肺炎甚至包括急性呼吸窘迫症候群、脓毒症休克、全身炎症反应综合征等多种严重并发症。各年龄段人群对新冠病毒普遍易感,但目前研究表明老年人和患有其它疾病者面临较高的严重感染风险。目前还没有新冠病毒疫苗,也无其它特效治疗手段。临床治疗主要采取对症治疗及支持疗法。因而一旦出现严重肺炎及并发症后,死亡风险较高。目前病例资料显示的新冠病毒感染死亡率约3%,绝大多数死亡者为高龄患者或同时患有其它疾病者。

## 新冠病毒感染应对办法

人们常说,危险和灾难面前最重要的应对措施,首先是镇定的心态。的确,镇定同样是对新冠病毒感染最好的心理准备和应对办法。美国有着世界上最先进的医疗条件、最好的医疗资源、最发达的公共卫生及疾病防控体系。况且,新冠病毒虽然传播迅速,但绝大多数感染者症状较轻,可很快治愈。新冠病毒没那么可怕,不要害怕,不要恐慌,要的是积极、认真、科学的应对方法。以下是我们根据美国疾病控制和预防中心(CDC)指南,并结合华人文化习惯和社区特点建议的新冠病毒预防办

法:

开一个家庭成员会,一起商量,统一筹划。计划物品准备、老人照顾及可能的隔离房间和隔离准备等。

准备两到三周的食物、饮水、药物及生活用品(包括消毒用品及清洁剂)储备,但不要做不必要的抢购、囤货。

减少不必要的出门,尤其是60岁以上及有慢性疾病者,不参加聚会性活动。

勤洗手,洗手时要用肥皂和水并应持续20秒以上时间。如不方便用水和肥皂,则用含酒精洗手液(sanitizer)。

经常用清洁剂清洁门把手、桌面等易接触表面。

咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻。

避免握手、拥抱等密切接触行为;避免与有呼吸道症状的人近距离接触(保持两米以上接触距离)。

不与他人同一器皿里分享食物或饮料,注意使用公筷;不共用毛巾浴巾等生活用品。

如出现发烧、咳嗽、流鼻涕等感冒症状,应待在家里,而不应去上班、上学或外出到公共场所。并应尽可能与其他家人隔离,如使用单独房间和单独卫生间等。

出门看病时先打电话通知诊所或医院,并戴上口罩。

戴口罩对大多数人并不是十分必要。因货源短缺,您可能没买到口罩,您无需担心。如您无任何症状也没有近距离接触病人,您无需戴口罩。

如有类似感冒症状,并担心感染新冠病毒,可及时联系您的家庭医生。如无医疗保险或无家庭医生,可联系泛亚义务诊所(电话见下文公共健康资源部分)。如联系不到家庭医生,但情况紧急,可以直接联系本地医院急诊室或拨打911电话。

## 核酸检测

核酸检测是新冠病毒感染诊断的主要依据。目前,CDC已把新冠病毒核酸检测符合标准放宽。如您出现发烧、咳嗽、呼吸困难等症状,不需要一定有疫区旅行史或与确诊病人密切接触史,而是只要家庭医生认为您有必要做新冠病毒核酸检测,就可以做。除了各州专门的公共健康检测实验室,很多商业化实验室也已被授权新冠核酸检测。而且,新冠核酸检测在各州已基本上被纳入医疗保险,费用从医保中出。如您不

清楚您的保险是否承担这项检测或您没有医疗保险,您完全不用担心。目前从联邦到各州政府都已表态,无医保者的新冠病毒感染花费政府一定会负责解决。用一句简单话说就是:别管钱的事,先看病再说!

## 本地政府及社区公共健康资源

马州蒙郡传染病热线电话:240-777-1755;蒙郡卫生局新冠病毒网页:<https://www.montgomerycountymd.gov/HHS/RightNav/Coronavirus.html>

维州费郡新冠病毒热线电话:703-267-3511;费郡卫生局新冠病毒网页:<https://www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus>

马州哈维郡新冠病毒热线电话:410-313-6284;哈维郡卫生局新冠病毒网页:

<https://www.howardcountymd.gov/Departments/Health/MM-Alerts-and-Recalls>

美京华人活动中心新冠病毒网页:<https://www.ccacc-dc.org/OnePage.aspx?tid=209&id=325>

泛亚义务诊所中文专线电话:301-798-6001;无医保者就诊预约电话:240-393-5950

大华府华裔社区健康服务中心中文帮助电话:冯宁平301-661-8866;张书岭240-618-7523;廖伟301-762-6089;Jenny Wang 301-676-8866(可讲粤语)

## 州政府及CDC官方资源

马里兰州卫生部新冠病毒网页:<https://phpa.health.maryland.gov/Pages/Novel-coronavirus.aspx>

维吉尼亚州卫生部新冠病毒网页:<http://www.vdh.virginia.gov/surveillance-and-investigation/novel-coronavirus/>

哥伦比亚特区新冠病毒网页:<https://coronavirus.dc.gov/>

关于新冠病毒知识和预防,美国CDC网站上有非常详尽的信息。除了对家庭和个人的预防指南外,还有专门针对工作场所、学校及教育机构、社区活动等具体指南。CDC新冠病毒预防社区传播网址:<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/index.html>

(供稿:大华府华裔社区健康服务中心;撰文:冯宁平)



美东最大  
房地产公司

张新娅 TOP PRODUCER

(C): 240-353-1281 (专线)  
(O): 301-548-9700  
xinya.zhang@LNF.com

全职房地产经纪人

用❤️服务 让您安❤️

为新移民购房 免费提供安居帮助

房源信息快、全、多

查询房源,请登入我的网站:

[www.xinyazhanghomes.com](http://www.xinyazhanghomes.com)



一个值得您信任的品牌公司 一个值得您信赖的专业经纪

北维州优秀经纪人奖得主

胡宏  
David Hu

房地产经纪人

全职服务于北维、  
马里兰、DC地区



Samson  
Properties

电话: 703-622-1152