

# 众志成城 共同面对疫情挑战 ~~~~CCACC 具体之因应措施~~~~



自从新型冠状病毒(COVID-19)疫情在年初爆发以来,因著疫情扩散,影响了全球。最近,马里兰州出现确诊,造成本地人心惶惶。同时,很多人觉得在做好充分准备和避免过度焦虑之间很难掌握分寸。就华府规模庞大的非营利华人组织美京华人活动中心(CCACC)而言,已针对中心内部和社区外界,采取即时的、有效的因应措施,以众志成城的精神面对疫情挑战。

### 与医界及相关组织建立联络网

新型冠状病毒于1月初爆发后,尽管当时马里兰州尚未发现确诊病例,为防患于未然,相关组织负责人和医界人士于1月31日晚上以电话会议方式建立联络网,商议如何帮助本地华人认识新型冠状病毒,了解如何预防,一旦感染后,何处可以得到治疗和帮助。这几个组织是美京华人活动中心、美国华人医师协会(ACAP)、蒙郡社区事务办公室(OCA)、亚裔美国人健康联盟(AAHI)。热心公共健康的社区医生和专家则包括 CCACC 泛亚义务门诊的义务医师周武屏、朱跃跃、程秋芳,美国华裔医师协会的钟耀辉医师、崔巍医师,以及国立卫生院传染病专家陆春燕医师。

会中决议尽快安排与蒙郡公共卫生事务负责人会面,以进一步了解蒙郡关于本次危机的处理,并由 CCACC 泛亚义务门诊部联系新闻媒体,将相关信息传递出去。此外,积极宣道蒙郡传染病热线(240-777-1755)、泛亚义务门诊专线(301-798-6001)和本地医院急诊室的联系资讯。

### 与蒙郡政府紧密联系致力于防疫

经由联系安排,美京华人活动中心、美国华人医师会、蒙郡社区事务办公室以及亚裔健康联盟的代表于2月7日与蒙郡主管公共卫生事务的官员 Travis Gayles 博士会面,讨论疫情发展和防疫举措。当时美京华人活动中心会长李志翔反应了农历新年庆祝活动以及中心社团活动所受到的冲击,还有口罩供不应求,附近的药房都已经买不到,且有个别近期旅行中国的居民不知道美国疾病控制与预防中心(CDC)有隔离14天的规定,没有严格执行隔离。这次的会谈立即建立了华人组织和蒙郡政府紧密联系的直接管道。

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 博士与其副手 James C. Bridgers, Jr. 博士应邀于2月26日首次造访 CCACC。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。

### 设立官方信息平台提供资讯

在各方极为关注疫情之际,形形色色的消息大量的流传于社媒之间。作为华府地区深耕服务的草根性非营利机构,CCACC 与蒙郡政府建立了良好的沟通渠道,能够第一时间获得蒙郡官方防疫与疫情信息,因此,CCACC 在网站上设立官方信息平台,有专人负责及时更新网页的疫情信息,并为社区提供本地资源的资讯,致力于协助华裔居民了解美国社区情况,以期发挥作为蒙郡政府与社区之间桥梁的功能。

在这个名为〈新型冠状病毒资讯中心〉的平台里,可看到蒙郡相关疫情的因应之

道,例如蒙郡议会于3月3日临时召开全体议员听证会,听取 Travis Gayles 博士等人的简报后,蒙郡 COVID-19 应变计划的报道随即刊登,内容包括各项应变计划与检测费用、通报系统与谘询专线,请勿抢购并囤积物品,增强免疫与良好卫生是健康关键等等。

### 确保欢乐中心耆老及员工的健康

CCACC 欢乐日间保健中心的耆老健康以及全体员工的健康是防疫工作的重中之重。具体作法不但要保障全体员工之工作环境的卫生与安全,员工们更是严格执行各项措施以保护耆老。

中心已致函耆老及家属,说明身为耆老们的第二个家-欢乐日间保健中心-在各个部门通力合作下,确保耆老在中心的安全,并请家人配合。

中心会让耆老们及时知道最新、最准确的本地疫情资讯;尽最大努力,保证耆老在中心的安全;调动中心的一切医疗资源,确保耆老得到应得的照顾;作为华人社区代表,向政府争取必须的防疫资源。

中心制定每天固定的消毒杀菌程序,员工严格执行设施的消毒与卫生工作。同时发出明确与清晰的筛检办法,例如量体温,让有生病症状的耆老和员工留在家中休养,而且中心护士会每天电话跟进,评估耆老和员工的身体状况,以避免病毒的相互传染,共同为中心营造一个安全且健康的公共环境。

除此之外,受疫情影响所产生的无法就诊问题,CCACC 泛亚义务门诊(PAVHC)会提供耆老及时且安心的医疗照顾。

### 向政府争取必须的防疫资源与因应措施

由于华裔社区里口罩、防护服等防疫资源的紧张情况,中心已向蒙郡政府反映,应为社区争取必要的医疗资源。

李志翔会长表示,眼前出现个亟待解决的重要问题,有些老人单独住在公寓,能否获得必要的医疗信息和帮助,很成问题;而且有些人也担心公寓不安全,闲杂人多。

事实上,老人们前来成人日间保健中心与在外参加聚会不同,在外聚会,存在可能因「毫不知情」造成的风险;成人日间保健中心对每个人的健康状况非常了解,可以提供卫生无虞的环境,让老人得以继续接受照顾。但是目前马州政府规定,耆老参加成人保健中心的活动,必须停留4小时以上,才发放补助。因此,若政府能暂时取消4小时的规定,就能顾及两面,一是既照顾到老人,二是也照顾到日间保健中心的人力和物力成本。

如此一来,即便老年人短时间待在成人日间保健中心,长时间待在家中,或者必须整天待在家中,中心也能安排护工去送药、送饭,或提供其他服务。

针对这个重要议题,CCACC 已采取行动,促请州议员重视,希望州议会能发挥力量,让州政府以行政命令或行政方式暂时取消4小时的规定。

李志翔会长说,每个部门都做好必要的防范措施,严格依照防疫流程操作,也许病毒不是那么可怕。CCACC 的精神标语是众志成城,让我们众志成城的面对疫情的挑战,共渡难关!

## 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) 免费医生体检及谘询;
- 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 谘询。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。

## 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(一共六周)

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

费用:免费  
报名与谘询: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、体验儿童瑜伽等活动及运动。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/兼职注册护士一名,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,要求有中文教学经验,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