

16 社区报道

CCACC 疫苗注射: 抗疫征程的里程碑

2021年2月27日,在蒙郡公共卫生部的支持与授权下,美京华人中心CCACC下属的CCACC健康医疗中心的医疗团队,以及以CCACC李志翔会长为首的义工团队,共近50人,为年逾75岁的社区居民,注射第一针莫多纳mRNA新冠疫苗。由社区机构现场为居民注射新冠疫苗,这在蒙郡是首例,此举也成为CCACC抗疫征程中重要的里程碑。

未雨绸缪的密切关注

CCACC的抗疫征程始于2020年的1月底。当时,CCACC下属的泛亚义务门诊(CCACC健康医疗中心的前身,下面简称“泛亚诊所”)主任陆惠兴女士,于2月7日刚从国内探亲回美。那时,虽然中国已经风起云涌,封城锁国,可是回美的旅程,陆主任却一路畅通无阻,并没有遭遇任何的检测和防疫措施。在公共卫生领域工作多年的陆惠兴感觉风雨将至,必需未雨绸缪,在自愿隔离期间,她组织华裔社区医生,如周武屏和崔巍医师,和关心社区的热心人士,如李孟光先生与黄幼基先生,经由主动联系,与蒙郡卫生主管 Dr. Travis Gayles 会面,讨论万一疫情爆发,蒙郡将会有怎样的预防措施。由于社会制度和企业文化因素,疫情还是不可避免地全面爆发,但是,华人社区对公共卫生的密切关注,愿意全力支持本地政府防疫工作的意向,已清晰传递。

逆流而上的社区服务

疫情暴发后,泛亚诊所逆流而上,不但坚持开放诊所,还以远程看诊及现场看诊的方式为病患提供服务。从去年11月底,更成为新冠的测试点,为病患以及社区居民服务。

除了医疗服务,泛亚诊所一直关注社区居民的身心健康的需要。从去年3月到6月期间,我们陆续提供了8次有关身体健康与心理健康的新冠系列讲座。从8月底开始,我们每周五下午以CCACC常青社网上平台,为居民提供疫情讲座,内容包括各种纾困信息、医疗保险、福利信息、社安信息等。随着疫情的猖獗,何时能接种到疫苗成为每周讲座的焦点话题之一。

有鉴于此,1月15日,我们请来疾病预防专家金玲医生,以及蒙郡公共卫生官员 Chris Rogers,为大家讲解新冠疫苗的知识,和蒙郡的疫苗发放计划。这次网上会议吸引超过250名本地及纽约等多地的华裔居民参加。在会议上,我们首次设立了问卷,让社区居民留下信息,为的是当我们有疫苗供应时,可以联系合格的居民以注射疫苗。到截稿为止,参与问卷的人数已超过600人。

紧急落实的疫苗注射

作为社区医疗诊所,泛亚诊所的医护和辅助人员得以在1A优先级里接受新冠疫苗注射,这也是为什么我们这次有足够且已免疫的医疗人员为社区提供疫苗注射服务。

由于疫苗供应异常紧张,社区的疫苗注射进展缓慢。蒙郡有众多老年居民,却没有从马州政府获得较多的疫苗。马州的其他很多地方都已经进入1C的优先组别,而蒙郡目前还有有差不多一半的1B优先组别(即75岁以上居民)仍然无法注射第一剂。

目前政府的做法是要求居民网上预先填写个人资料,电邮通知轮候到的居民,再进行注册。对于轮候到的居民而言,稍一疏忽,得到的注册链接可能很快就被其他人抢占。这样的操作,对独居的老年居民,尤其不利。

从每周的网上交流中,我们了解到长者的焦虑情绪,我们多次直接与蒙郡公共卫生官员沟通,告知我们有两张名单:一张是,近50人可随时义务为社区居民注射疫苗的医疗团队;另一张是,登记在册的近300位75岁以上无法以常规注册的居民。

赢得赞赏的完美操作

从公共卫生主管 Dr. Gayles 联系泛亚诊所的负责人,到落实疫苗供应,再到开始联系社区老人进行注册,前后不到1个星期。在短短的3-4天时间,CCACC的工作人员和义工们,打出超过1000多通电话。CCACC五位创始人之一兼资深顾问的李潮先生,连同常青社主任任尔翔等人,亲自到老人公寓,为没有电邮的老人现场注册。短短的三天时间,成功注册了289名75岁以上的老人,其中包括20多位美国老人家。

疫苗注射活动的当天,尽管阴雨连绵,由于事前设想周到,安排妥当,一切进行的井然有序。从上午9点开始,到下午12点半左右,280名注册的75岁居民顺利接种。全程没有发生任何的紧急医疗事件,专业团队没有出现任何操作的疏漏,更没浪费任何一剂宝贵的疫苗。

当天负责辅助运作的蒙郡疾病控制与疫苗注射项目的主管 Daisy Lukose 和 Margret Persaud 非常赞赏本次操作。她们鼓励CCACC继续向蒙郡卫生主管争取,为更多没有赶上这次疫苗注射的75岁以上的居民,提供另一次机会。我们的义工团队也表示,这样的活动非常有意义,如果再有这样的机会,将全力支持。

调查问卷的继续开放

我们的疫苗调查问卷继续开放。如果大家有兴趣参加将来在CCACC进行的疫苗注射,请上网填写文件。一旦我们再次获得疫苗供应,会联系符合蒙郡疫苗注射优先组别的人士,完成注册事宜。问卷链接: <https://qrqo.page.link/1S4Y5>。

时光流转,我们又迎来了另一个春天。希望很快的,我们达到全社区全免疫,这样全民就可以摘掉口罩,再次直接感受春天的鸟语花香。

里程碑的简要纪实

2020年2月7日:组织华裔社区医护人员与蒙郡卫生部门主管 Dr. Travis Gayle 会面,商讨疫情策略,并举行记者会;

2020年2月至6月:为社区前线医疗人员捐赠PPE超过20000件;

2020年3月开始,开设新冠纾困专线(301-663-0983)和新冠信息专线(301-798-6001),接听近1000通电话,传递纾困项目和其他新冠服务的信息。

2020年3月至今:举行网上健康及新冠讲座,共计27场。相关的讲座视频可在泛亚 YouTube 频道重温: <https://qrqo.page.link/KZR1v>;

2020年7月至今,每周与欢乐日间保健中心的耆老们网上相聚,舒缓疫情中居家的郁闷;设立PT理疗配合心理健康服务,缓解长期居家老人的慢性疼痛和情绪;

2020年至今,通过泛亚诊所的网上看诊或现场看诊的,超过1000人次,解决许多疫情中看病的问题;

2020年11月23日,开始广泛为社区居民提供新冠PCR和快筛检测;

2021年2月27日,组织义务医疗人员,为280位75岁以上无法通过电脑注册疫苗注射的社区居民,提供新冠疫苗注射。

疫苗调查问卷QR code 泛亚 YouTube 频道 QR code

CCACC 完成首次社区疫苗接种 提醒您接种疫苗后的注意事项



CCACC于2月27日开展首次社区疫苗接种

美京华人活动中心CCACC获蒙郡政府相关单位的授权,成为首家为社区居民施打疫苗的华人社区组织。目前,这一次的疫苗施打工作已于上周六2月27日上午9时进行至下午1时在CCACC总部顺利完成。当天有280名注册的75岁及其以上的蒙郡居民获得接种,为此,CCACC特整理美国疾病预防控制中心CDC相关信息,提醒居民有关接种COVID-19疫苗后的注意事项。

接种COVID-19疫苗有助于您避免COVID-19感染。接种后,您可能有一些副作用,这是您的身体正在建立有效免疫系统的正常表现。这些副作用可能会影响您的日常活动的,但都是暂时性,几天后就会消退。

常见副作用

在您接受注射的手臂上,通常出现疼痛和肿胀;全身副作用则包括发烧、疲劳、怕冷和头疼。

有用提示

如果您感到疼痛或不适,请联系您的医生,咨询是否可以服用非处方药(如布洛芬、阿司匹林、抗组胺药或醋氨酚)来缓解。由于不清楚此类药物会如何影响疫苗效果,我们不建议您接种前服用此类药物来预防副作用。

另外,可以用干净凉爽的湿毛巾贴敷注射处,使用或锻炼手臂来减少注射部位的疼痛和不适。如有发烧症状,务必多喝水,穿着轻便。

何时求医

在大多数情况下,发烧或疼痛引起的

不适是正常的。如果出现以下情况,请与您的医生或医疗服务提供商联系:

- 接种24小时后,注射处发红或触痛加剧
- 如果副作用比较严重,或者几天后似乎并没有消退

需要预约您的第二针疫苗?

CCACC争取于3/27/2021开设第二针疫苗的注射诊所。具体安排待确定后,我们会以邮件方式通知。如果您需要注册方面的帮助,请回复此电子邮件,并告知您的有效电话号码。我们将电话里为您完成注册过程。

关于您的第二针疫苗

对于两种COVID-19 mRNA疫苗,您需要接种两针才能获得最大免疫。第一次和第二次接种的间隔时间取决于您所接种的疫苗。CCACC上周提供的是Moderna疫苗的第一针。

• 如果您接种的是Pfizer-BioNTech疫苗,则应在第一次接种后3周(或21天)进行第二次接种。

• 如果您接种的是Moderna疫苗,则应在第一次接种后1个月(或28天)进行第二次接种。

如需要了解更多COVID-19疫苗接种的信息,请查访CDC页面。与此同时,CCACC提醒您继续采取所有安全措施,与他人共处时佩戴口罩遮住口鼻,与他人至少保持6英尺的距离,避开人群聚集的地方,避免待在通风不良的空间,并经常洗手。

CCACC 医疗中心疾病预防 每月一讲: 大肠癌的预防推广月

时间: 本周五(3/5/2021)下午3:30 pm

Zoom 链接:

<https://us02web.zoom.us/j/85365528713>

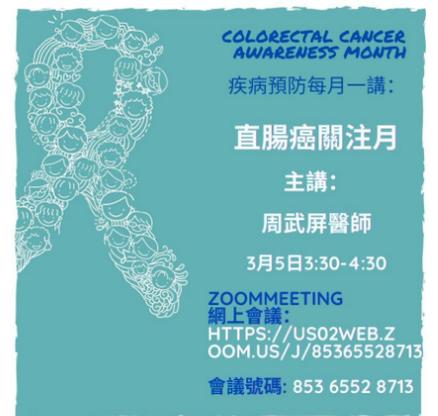
Meeting ID: 853 6552 8713

美京华人活动中心CCACC健康医疗中心致力于提高公众对预防保健重要性的认识,在2021年度推出疾病关注月及疾病预防服务。在2021年3月,我们将推广大肠癌(又称结肠癌)的预防,促进大肠癌筛查。

大肠癌也称为结肠癌,是发生在大肠和直肠中的癌症,直肠是连接结肠和肛门的通道。有时在结肠或直肠内部会形成称为息肉的细小良性细胞团。随着时间的流逝,这些息肉会变成结肠癌。结肠癌是美国癌症死亡的第二大主要原因。通过筛查可以避免60%的结肠癌死亡。

随着年龄的增长,患大肠癌的风险也会增加。根据疾病预防控制中心(CDC)的数据,大约90%的结肠癌病例发生在50岁以上的人群中。如果您有结肠癌和炎症性肠病的家族病史,则患结肠癌的风险会更高。低纤维和高脂肪饮食,缺乏体育锻炼,BMI高,吸烟和大量饮酒也会增加患结肠癌的风险。

美国预防服务工作队建议使用粪便检查,乙状结肠镜检查,结肠镜检查,CT结肠镜检查等筛查方法对50至75岁的成年人进行结肠癌筛查。结肠镜检查可以发现息肉,因此可以在变成癌症之前将其切除。



在CCACC,我们将帮助您确定结肠癌的危险因素,并根据您的年龄和危险因素推荐您进行结肠镜检查。我们还提供免费FIT测试,可为蒙郡基础治疗联盟项目的患者检测粪便中的血液,并为无保险的患者提供相关的血液检查。

大多数保险包括预防性保健,包括为50岁及50岁以上的患者以及结肠癌风险增加的患者进行结肠癌筛查。如果您的年龄超过50岁,并且尚未接受大肠癌的筛查,或者您的症状包括便血,持续的胃痛或痉挛或无意的体重减轻,请立即致电我们进行筛查。

除此以外,我们也将于3月5日,邀请到泛亚义务门诊的创始医师周武屏来为大家讲述结肠癌的防治。大家千万不要错过。



疫苗接种现场的CCACC的工作人员和义工团队