

# 四種方法助你度過一個快樂、安全的假期

進入 COVID-19 大流行的第二個聖誕假期，我們都渴望着重新與親朋好友團聚，並回歸讓人珍視的傳統假期。如下簡單步驟可讓家人和朋友在其秋冬慶祝活動中保持健康。

當男女老少彙聚一堂進行慶祝時，避免向祖父母、幼兒及其他易受感染人群傳播 COVID-19 的最佳方法，就是確保所有符合條件的人都接種 COVID-19 疫苗。5-11 歲兒童為最近獲得接種 COVID-19 疫苗資格的群體。

美國公共衛生部特約公益 Covid-19 廣告音頻：進度條 00:00 / 00:35 後退 15 秒 倍速 快速 15 秒

現在，所有 18 歲及以上成年人都可接種加強針。接種第二劑輝瑞 (Pfizer) 或莫德納 (Moderna) 疫苗至少六個月後，或接種單劑強生 (Johnson & Johnson) 疫苗兩個月後，可接種加強針劑。由於加強針劑無需與之前接種的疫苗相同，因此您可選擇上述三種 COVID 疫苗中的任何一種作為加強針劑接種。

與 COVID-19 疫苗的初始劑一樣，所有美國居住人員都可免費接種加強針劑。無論是否預約，都可隨時接種加強針劑，且無需出示保險

或身份證明。瞭解更多，請訪問 [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)。

除接種疫苗和/或加強劑外，人們還可採取下述措施，以確保安全享受最近可能錯過的與家人、朋友在一起的時光及進行特定的聯繫會面，即使是來自本國不同家庭和不同地區的人們團聚。

評估旅行計劃。請考慮推遲旅行，直到接種全劑疫苗。乘坐飛機、公共汽車、火車和其他公共交通工具時，請切記正確佩戴口罩。如您未接種疫苗，請做好計劃，在美國境內旅行前 1-3 天並在返回後 3-5 天進行核酸檢測。即使檢測結果為陰性，也須進行為期 7 天的自我隔離。如您自駕旅行，請注意您和旅伴在加油、吃飯和上廁所時也有可能接觸病毒。請切記佩戴口罩並勤於洗手，並在相關場所保持社交距離。如您需出國旅行，且旅行目的地疫苗接種率低且 COVID-19 正在傳播，請訪問美國疾病控制與預防中心 (CDC) 的網站，以獲取國際旅行的建議。

進行檢測。如您與 COVID-19 患者有過密切接觸，或在假期前感覺不適，特別是有

COVID-19 症狀，請進行檢測。在大部分藥店和醫生診所都可進行檢測。進行檢測可獲得安全感，並知曉不會感染您的朋友和親戚，從而保證人人都可享受輕鬆假期。如有任何疑慮，請考慮參加虛擬的慶祝活動，保持安全的同時，也能夠其樂融融！

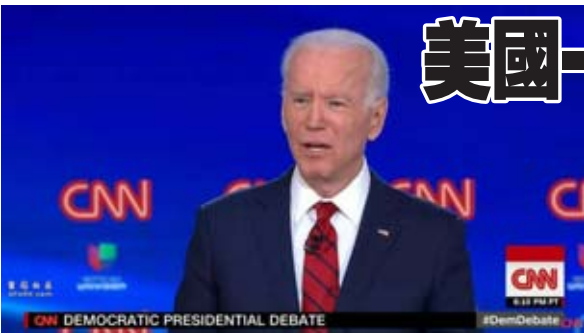
注意通風。和家人共同慶祝時，請盡量避開擁擠、通風不暢的地方。請考慮將慶祝活動移至戶外，尤其是計劃大型聚會時。去享受野餐或烤棉花糖的樂趣吧！如參加室內家庭活動，有些客人可能未接種疫苗，請一定正確佩戴口罩，遮住口鼻。請切勿為 2 歲以下兒童戴口罩。美國疾病控制與預防中心建議，在公共室內環境中務必佩戴口罩，無論是否接種疫苗。

考慮健康狀況。如您或家人有健康問題，或有人正在服用削弱免疫系統的藥物，請務必採取額外的預防措施，即使您已完全接種疫苗。美國疾病控制與預防中心建議，免疫系統薄弱

人員需遵循類似未接種疫苗人員的預防指南，比如戴口罩和保持社交距離等。

寒假是與我們所關愛的人們重聚、慶祝的時刻。有很多途徑可讓今年的慶祝活動值得紀念。遵循該安全措施可讓你們聚在一起，並享受傳統樂趣，從而使該節日與眾不同。各項安全要求是重中之重，確保樂享假期的最佳途徑就是接種疫苗。

瞭解更多信息和查詢疫苗接種點，請訪問 [www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov)。



# 美國一夜瘋漲 41% 確診!好消息:未來幾月迎轉機

實總數的一小部分，美國疾病控制與預防中心估計，在所有新冠肺炎感染病例中，至少有 73% 是由 Omicron 引起的，在紐約和新澤西等 5 個州，這一數字高達 92%。

周日，美國報告了 128676 例新冠肺炎病例和 27 例新增死亡病例。由於聖誕節的原因，死亡人數有所下降，周日的死亡人數可能會高於

往常，因為開始記錄積壓的病例。

官員們現在警告說，這種病毒可能會在 1 月到 3 月之間感染 1.4 億人——佔所有美國人的 60%，儘管 90% 感染新冠病毒的人預計沒有症狀。最後一天發表的三項研究證實，這種菌株比 Delta 病毒更溫和，可能導致住院率降低 80%。

歐米克引發的第三波流感大流行嚴重破壞了美國人的聖誕節計劃。由於天氣和病毒激增，航空公司周日取消了 600 多個航班。拜登政府宣佈，將解除對 8 個非洲國家的禁令，以應對歐米克公司在新年前夕的行動。

在紐約市，市長比爾·白思豪 (Bill de Blasio) 宣佈，他將把時報廣場新年前夜狂歡者的人數限制在 1.5 萬人，低於原計劃的 5.8 萬人，出席者將需要戴口罩，並出示疫苗接種證明。

新冠藥物將大量供應，未來幾月迎來轉機！

不過也有一些好消息即將到來。上週三和週四，美國食品和藥物管理局 (Food and Drug Administration) 批准了二種抗病毒藥物，分別是：默克公司 (Merck) 生產的，名為 molnupiravir。以及輝瑞公司 (Pfizer) 的抗病毒藥物。

根據商務部說，在未來幾個月內將大幅增加對藥物的生產和投放。這也將為未來的疫情帶來新的轉機！

儘管歐米克症狀相對較輕，治療冠狀病毒的藥物也將投放市場，但福奇仍敦促美國人不要自滿。

他說，由於感染歐米克變種病毒的人數如此之多，它可能會抵消病情真正減輕的影響。

他解釋說：“因此，如果有很多、很多、很多人的嚴重程度都不那麼嚴重，這可能在某種程度上抵消了在有這麼多人的情況下嚴重性不那麼

嚴重的積極影響。”他敦促人們在飛機上也要戴上口罩。

福奇說：“我認為，在我看來，摘掉口罩的想法真的是我們甚至不應該考慮的事情。”他還稱讚了前總統唐納德·川普公開支持新冠病毒疫苗。

據瞭解，川普上周在德克薩斯州與比爾·奧

## 福奇談特朗普打加強針遭支持者喝倒彩：我感到沮喪和震驚

據美國《國會山報》26 日報道，近日美國前總統特朗普告訴支持者他接種了新冠疫苗加強針，聽眾當中有人喝倒彩發出噓聲。白宮首席醫療顧問福奇 (26 日) 表示，對此事他感到“沮喪”和“震驚”。

周日，福奇在美國廣播公司 (ABC) 的《本周》節目中表示：“前總統特朗普站出來發表這一聲明時，我感到有點沮喪，他的追隨者對他發出噓聲，這讓我感到震驚。”福奇告訴節目主持人喬納森·卡爾，他希望特朗普繼續告訴人們要接種疫苗。

卡爾指出，特朗普最近在一檔保守派節目中接受採訪時表示，這位前總統“真的反駁了疫苗不能保護人們的觀點”。他還提到，特朗普說過，去醫院就診的人“主要是那些沒有接種疫苗的人”。

卡爾告訴福奇，“如果你接種了疫苗，你就不會死——這是特朗普的原話。我的意思是，看看他的支持者聽了這句話後有什麼反應會很有趣。”

福奇回應說，“我認為，他 (特朗普) 繼續告訴人們應該接種疫苗，並向他們闡明這一點，在我看來是一件好事。我希望他能繼續這樣做。”

報道指出，特朗普一直支持自

萊利 (Bill O'Reilly) 一起露面時，宣佈他接受了加強注射。

福奇表示，他希望這位前總統能夠繼續發表講話，支持人們接種疫苗。

福奇對喬納森·卡爾說：“我認為，他繼續說人們應該接種疫苗，並向他們闡明這一點，在我看來是一件好事。”“我希望他能堅持下去”

已執政期間推動研發的新冠肺炎疫苗。

特朗普上周在節目中表示，“疫苗是有效的，但有些人不這麼認為。那些病得很重去醫院的人是那些不接種疫苗的人。但這仍然是他們的選擇。如果你接種疫苗，你就會受到保護。”

為此，上週拜登罕見地兩次稱讚特朗普，點名感謝特朗普公開透露他已經打了加強針。當被問及對此的看法時，白宮新聞秘書普薩基表示，拜登承認特朗普“向許多美國人發出了一個重要信號，表明接種疫苗的重要性”。

對此，特朗普告訴福克斯新聞網，他聽到拜登的言論時感到“驚訝”，並補充說，“我認為這是一件了不起的事情，我認為這讓很多人感到高興。”

然而，特朗普並沒有表達對接種疫苗強制命令的支持，在他預告 2024 年自己可能再次參選美國總統時，他的支持者中幾乎沒有人支持疫苗強制命令。

根據美國疾控中心 (CDC) 的疫苗追蹤系統，美國有超過 6450 萬人接種了加強針，佔完全接種疫苗人口的 31.5%。(編輯：SDY)



美國時間 12 月 26 日，根據外媒報道，美國因變種病毒歐米克 (Omicron) 確診病例在短短 24 小時內增長了 41%。然而，由於檢測能力的不足，這一數據或許只是冰山一角！

拜登 5 億家庭快速檢測成空話！

12 月 21 日 (上週二)，美國總統喬·拜登承諾向美國民眾提供 5 億份新冠病毒檢測，但截至目前，拜登尚未簽署購買這些檢測的合同，也沒有建立一個網站供人們下單。未能批准並分發足夠數量的家庭快速檢測盒。

12 月 26 日當天上午，美國國家過敏和傳染病研究所所長 Anthony Fauci (安東尼·福奇) 在接受美國廣播公司採訪時表示：“新冠肺炎病例持續增加，導致對新冠肺炎檢測的需求增加，政府未能做好準備，現在無法滿足。”

另外，由於需求激增，亞馬遜 (Amazon)、沃爾格林 (Walgreens) 和 CVS 已經對每位顧客可以購買的測試數量進行了限制。

上週三，ABC 新聞《今夜世界新聞》的主持人大衛·繆爾詢問拜登總統，儘管拜登政府做出了承諾，但缺乏檢測盒是否是他的政府的失敗。

然而，拜登總統表示，我不認為這是一個失敗。“你可能會說，我們應該在一年前、六個月前、兩個月前、一個月前就知道……我希望我兩個月前就想到訂購‘5 億次測試’了。”

不過，福奇表示，在進入 1 月份後情況會大大改善。目前，美國各地的醫療保健診所外面再次排起了長隊，美國人爭相接受福奇所說的一種“傳染性極強”的變異病毒的檢測。

### 24 小時內增長了 41%

據瞭解，新變種病毒歐米克 (Omicron) 確診病例從聖誕節當天周日短短 24 小時內增長了 41%。但由於檢測能力的有些，這些數字只是真

# 面對新疫情，來自克利夫蘭診所的懇求

克利夫蘭診所 俄州亞太聯盟

今天，我們向你們發出了一個請求：請去接種疫苗。無論你是該打加強針了，還是對給你的孩子接種疫苗猶豫不決，或者一直以來對疫苗心存疑慮。科學是明確的：疫苗可以拯救生命，請接種疫苗吧。

對於那些今年因 COVID-19 而失去親人的人，我們表示最深切的同情。我們能感受到你們的損失。我們想分擔你們的悲痛。我們的心也碎了。

我們能夠度過這個難關的唯一辦法就是一起努力。請為你自已、你的家人和你的社區盡一份力：接種疫苗，戴上口罩，洗淨雙手，如果你感到不適，請待在家里。

當你需要富有同情心的高質量護理時，克利夫蘭診所將一直在這裡為你服務。太陽將在明天早上重新升起，並將帶來對美好一天的新希望。

我們祝願你和你的家人有一個快樂的假期和一個健康快樂的新年。

## A Plea from Cleveland Clinic

This past month has been sobering for many of us

in healthcare. Nearly two years after the COVID-19 pandemic began, we're seeing some of the highest volumes of patients with the disease in hospitals throughout the Midwest. Here at Cleveland Clinic, we're caring for more than 800 patients with COVID-19 at our Ohio hospitals. Of these patients, more than 200 are in the intensive care unit. The majority of these patients are unvaccinated. Our Ohio emergency departments are filled. We have people waiting to get into our hospitals. Neighboring hospitals in our communities are facing the same issues. We've had to postpone many non-urgent surgeries in Ohio as we try to leave enough space for patients with COVID-19. Our physicians, nurses and caregivers are working around-the-clock to care for these sick patients. They are exhausted. Today, we come to you with a plea. Get vaccinated. Please. Whether you are due for your booster shot, undecided about getting your child vaccinated or have been leery of the vaccine all along. The science is clear. Vaccines save lives. Please, get vaccinated. For those of you who have lost a loved one to COVID-19

this year, we extend our deepest sympathies. We feel your loss. We share in your grief. We, too, are heartbroken. The only way we can get through this is together. Please do your part for yourself, your family and your community. Get vaccinated. Wear your mask, wash your hands and stay home if you're feeling ill. Cleveland Clinic will always be here for you when you need compassionate, high-quality care. The sun will rise tomorrow morning, and with it will bring renewed hope for a better day. We wish you and yours a joyous holiday season & a happy and healthy New Year.

Cleveland Clinic



過去的一個月對我們許多醫療工作者來說是發人深省的。在新冠 (COVID-19) 大流行已經近兩年的今天，我們在中西部地區的醫院里看到了大量出現的新冠患者。

克利夫蘭診所所在俄亥俄州的醫院里照顧着 800 多名感染 COVID-19 的病人。在這些病人中，有 200 多人進了重症監護室。這些病人中的大多數都沒有接種新冠疫苗。

我們俄亥俄州的急診室已經爆滿，有很多病人在等待進入我們的醫院。我們社區的其它醫院也面臨同樣的問題。

我們不得不推遲俄亥俄州的許多非緊急手術，因為我們試圖為感染 COVID-19 的病人留下足夠的空間。我們的醫生、護士和護理人員正在晝夜不停地工作，照顧這些患者。他們已經筋疲力盡。