

美国华人医生的备战新冠清单

作者: Gloria Zhang

该来的终究躲不过。

大疫逼近,最关键的是不要恐慌,做好安排。

病毒袭来,拼的是免疫力。保持健康的饮食和生活习惯。该干嘛干嘛,心态平和。

勤洗手,远离人!

有人说美国处在疫情早期,错了,是处在爆发/流行前期。病毒在美国流传已经至少六个星期。早期早就过了,社区传播和扩散是不可避免的,迟早要来的。为什么?两个主要原因:

新冠病毒的特点:超长潜伏期,无症状携带者,没有特异症状,大量不自知的轻症患者,没有便捷可靠的检测手段……所有这些足以让这个病毒随着人类的流动而迅速传播到全世界。一个地区,目前没有病例不等于没有病毒,只是还没有出现被确诊的病人而已。

部分断航封疆都只能延缓但不能阻止新冠病毒的传播。武汉封城为时已晚。预警是有的,大陆错过了早期控制的最佳时期,后来的全民运动式的老派措施付出很大代价但也确实有效地控制了病毒的传播。所有其他国家里,只有新加坡真正做到了收到预警后的早期积极防控。1月3号,武汉还在不确定人传人的时候,新加坡就开启了机场体温检测,启动了多个哨点检测,卫生部向全国医疗机构发出警报,密切注意可能的疑似病人,之后又根据情况采取了收紧入关等一系列措施,所以貌似轻松佛系,实则紧锣密鼓。小国高效的优势尽显无疑。其他国家各有各的昏招和对策,不多说了。

美国的情况

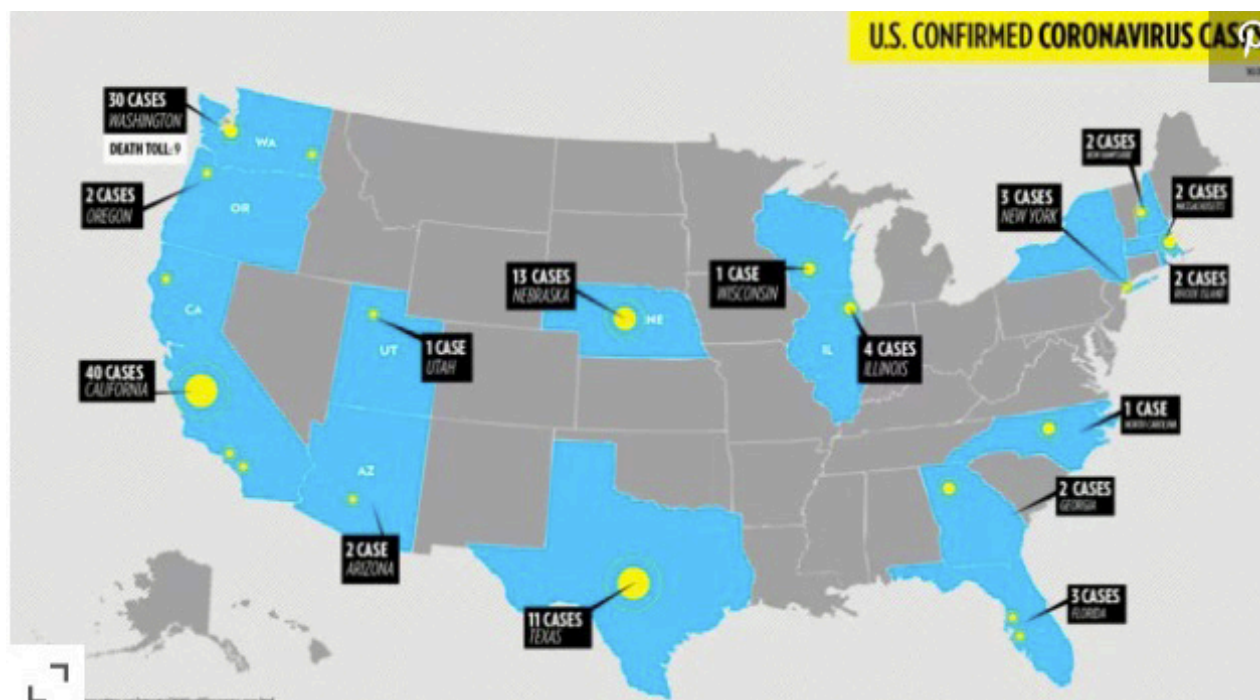
以1/23武汉封城作为一个时间点,之前,武汉每周有六趟航班直飞旧金山或纽约,波音787,载客280左右,加上始发于其他城市的航班,保守估计有大约3-4千人次在1/1-1/23之间直接由武汉进入美国。这些人入关时几乎没有任何的检查,全部散到美国各地。有多少人携带病毒?没人知道,但是肯定有。没有检查,没有追踪,新冠病毒悄悄地来了。这样一个狡诈的病毒,一旦落地,传播几乎是肯定的。等到证实社区传播的时候,其实是冰山浮出水面,显露了一角。

最近几天,美国发生了几件标志性的事件:

◇西雅图出现首个没有明确接触史和旅行史的病人。证实社区传播的存在。

◇出现了死亡病例。美国目前几例死亡的新冠患者是西雅图的一个护理院里居民,都是原来就有基础疾病的高危人群。

◇出现了来自伊朗和意大利的输入性病例。世界性的流行,防武汉或中国意义已经不大,病毒冲击了太多的国家,防不胜防。



▲ 截止3月4日,美国感染新冠病毒分布图。据People.com消息,截止3月4日,全美确诊感染病例129例,死亡9例,全球约9万4千人感染。

虽然社区传播不可避免,但是不等于一定会爆发或大流行。措施得力的话,还是有可能避免在当地流行。

流行病的防治措施,不仅是医学问题,更多的是社会、政府、政治和经济的问题。要根据当地的人文地理、生活习惯、居住条件、医疗环境和具体的疫情来制定。美国疾控中心CDC,作为一个政府的专业性机构,美国人民对它的信赖和认可远远超出白宫。很遗憾,它也有政府部门的通病,也理应得到监督和批评。

防疫是全社会的事情,大家需要通力合作才能共同战胜病毒。那么,我们可以做些什么准备工作?简单列了一个单子(大家最关心的食物不重要,放最后了)。

制定行动计划

我们希望有最好的结果,但是要准备应付最坏的情况。首先,不要恐慌,虽然这个病毒传染性很强,但是大部分是轻症患者,而且孩子们受影响不大,多少可以缓解一点焦虑。

跟家人坐下来,包括孩子和老人,一起讨论一下整个家庭的计划。让家人知道正在发生什么,有可能

会怎样。

◇如果学校停课,孩子们怎么安排。

◇如果你有疑似症状,去不去上班?提前打听一下工作单位的相关规定,心里有数。

◇如果有家人需要居家隔离,尽可能准备好单独的卧室和卫生间。分餐、消毒等安排可以提前了解一下(美国CDC官网有居家隔离的详细信息,前面的文章也提到过)

◇万一你需要住院,老人、孩子、宠物等怎样安排。

◇紧急联系人包括学校、医生、朋友等的联系方式是不是在手边?

关注当地的疫情

每个地方的具体情况都不一样,关注当地官方部门的疫情报告,听政府和专家的话,及时行动。一旦当地认定有病毒感染爆发或流行,会考虑采取关闭学校和幼儿园、取消集体活动等措施。美国学校和社区的通告都很及时,多留心。跟周围的朋友们保持联系以便及时获得信息。

(下接第B7版 →)