**COVID19 疫苗 201 研討會**

由摩特諾瑪縣公共衛生部門編制，9/27/2001。 如有疑問，請聯絡 Beth Poteet：beth.poteet@multco.us 或 503-314-3136。

**時間：**2 小時

**學習目標：**研討會結束時，參加者將能夠：

* 解釋 COVID19 疫苗的基本原理：它們如何發揮作用、疫苗批准過程、突破性病例和加強劑
* 了解 COVID19 檢測，以及何時進行隔離或檢疫
* 確定針對社區的疫苗宣講策略和資訊傳遞，以解決社區對 COVID19 疫苗的擔憂
* 為他們如何分享這些資訊制定計劃

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **主題 &*****方法*** | **過程** | **資料** | **主持人 &****時間** |
| 非正式歡迎 | * *提前 10 分鐘開始研討會。 允許參加者加入及非正式地互相問候。*
 |  | 研討會開始前 10 分鐘 |
| 歡迎和簡介*大組討論* | * *歡迎各位參加 COVID19 疫苗 201 研討會。*
* *主持人介紹自己。*
* *從 PPT 投影片第 2 頁的土地和人民鳴謝頁面開始。 有關指導，請參見*[*領土鳴謝*](https://native-land.ca/resources/territory-acknowledgement/)*。*
	+ 美利堅合眾國是由外來的人士在被佔的原住民土地上建立起來的。這種佔有和奴役行為由白人殖民者在政府的支持下進行。摩特諾瑪縣位於圖拉丁卡拉普亞人、莫拉拉人、說奇努肯語的摩特諾瑪、凱斯拉梅特和克拉克馬斯等，以及其他許多在哥倫比亞河沿岸定居人民的被佔有土地之上。儘管有人故意和不斷地試圖摧毀這些民族和他們的文化，但他們中的許多人仍在生存和抵抗。來自這些部落的人已經成為大隆德部落聯盟、西利茨印第安人部落聯盟，以及華盛頓州的奇努克族和考利茨族的一部分。我們向這些部落和目前居住在摩特諾瑪縣的 400 多個部落社區的成員表示敬意。
* *讓參與者熟悉你正在使用的技術平台。 例如，如何使用靜音、影片、聊天和反應功能。*
* **說**：我們想知道都有誰來參加研討會。 我將請大家說出你的名字、性別（如果你使用），還有你工作的地方。
	+ *主持人將按名字的字母順序呼叫參與者(使用「參與者」*（*Participant*）*標籤查看表單)。*
* *在 PPT 投影片第 3-4 頁查閱目標和議程。*
* 在研討會上，我們採用一種被稱為大眾教育的方法。 大眾教育尊重群組中人們的智慧和經驗。 我們請大家在研討會中發言。
* 為了幫助我們在接下來的數小時內一起有效地合作，我們因而提出《關懷守則》。 *在 PPT 投影片第 5 頁查閱《關懷守則》。*
	+ 有沒有少了什麼協定，需要我們補充的？
	+ 有人對這些協議有問題嗎？ 如果有，請給主持人發送私人消息。*[稍等片刻，看看是否有人提問]。*
	+ 如果你同意《關懷守則》，請使用「按讚」（thumbs up）反應按鈕。
* 在我們開始下一項活動之前還有什麼問題嗎？
* 大家可能會有很多問題。 請在聊天（「Chat」）中輸入。 我們會盡力在最後回答你的問題。 如果沒有時間了，或如果我們不知道答案，我們會後續跟進大家的問題。 我們不是醫療保健專業人士。
 | * PPT：研討會標題
* PPT：土地和人民鳴謝
* PPT：目標
* PPT：議程
* PPT：《關懷守則》
 | 15 分鐘 |
| 暖身*思考、配對和分享* | * *主持人 - 配對分組討論室。*
* **說：**今天，我們將深入研究 COVID19 和 COVID19 疫苗。 我們希望從關注我們作為一個社區所擁有的優勢開始。 我們將把大家分成兩人一組，在討論室裡用 3-4 分鐘討論這個問題：
	+ **你在自己的社區裡怎樣做來照顧彼此？**
* *Beth 會開啟討論室。 留出 3-4 分鐘討論時間。 把所有人都帶回大組。*
* **說：**我們很想知道大家都分享了什麼。 請輸入到聊天（「Chat」）中分享。
	+ *大聲讀出聊天（「Chat」）裡的內容。*
* **說：**感謝大家的參與。
 |  | 10 分鐘 |
| 圍繞 COVID19 疫苗的迷思和擔憂*投票* | * **說：**在我們深入研究 COVID19 疫苗之前，我們想分享我們從社區醫療工作者那裡聽到的一些迷思和擔憂，看看你們的社區是否也聽到了類似的內容。
* *進行 Zoom 投票。 每個人投票後，與小組分享結果。*
	+ 1. COVID19 疫苗會改變你的 DNA。 你在自己的社區是否聽過這種說法？
		- 答：是/否
	+ 2. 一旦接種疫苗以後，就不會感染 COVID19。 你在自己的社區是否聽過這種說法？
		- 答： 是/否
	+ 3. 我有天然免疫力，所以不需要疫苗。 你在自己的社區是否聽過這種說法？
		- 答： 是/否
	+ 4. 只有老年人會死於 COVID，我年輕健康，所以不需要接種疫苗。 你在自己的社區是否聽過這種說法？
		- 答： 是/否
	+ 5. 可以給 12 歲身高/體重的 11 歲孩子接種疫苗。 你在自己的社區是否聽過這種說法？
		- 答：是/否
	+ 6. 疫苗是倉促開發的，並不安全。 你在自己的社區是否聽過這種說法？
		- 答： 是/否
	+ 7. 疫苗會引致不育。 你在自己的社區是否聽過這種說法？
		- 答： 是/否
	+ 8. 接種疫苗後，就不用再戴口罩。 你在自己的社區是否聽過這種說法？
		- 答： 是/否
	+ 9. 即使我接種了疫苗，我還是會傳播病毒，所以我有否接種疫苗並不重要。 你在自己的社區是否聽過這種說法？
		- 答： 是/否
	+ 10. 疫苗引起病毒變種。 你在自己的社區是否聽過這種說法？
		- 答： 是/否
* **你還從社區中聽到哪些關於接種疫苗的擔憂？**
* *感謝大家的參與。 解釋我們將在以下一個活動中討論這些迷思。*
 | * 投票：圍繞 COVID19 疫苗的迷思和擔憂
 | 15 分鐘 |
| COVID19 疫苗 201*Jeopardy 遊戲* | * **說：**為了回顧有關 COVID19 和 COVID19 疫苗的一些最新資訊，我們將玩一下 Jeopardy 遊戲！
* 按名字的字母順序將參與者分配到各組(每組 5-6 人)。 要求每個小組選擇一個類別和問題。 他們將有 30 秒時間回答問題。 輪到他們的時候，讓他們取消靜音。
* *玩 Jeopardy。[遊戲棋盤參見單獨的 COVID19 Jeopardy 投影片。 也可以在*[*下方*](#e06ui0rtizyt)*找到問題和答案。 你可能需要更新資訊。]*
* **說：**謝謝大家的參與。
 | * PPT：Jeopardy 遊戲
 | 40 分鐘 |
| 解決社區的擔憂*小組* | * *主持人根據人口組別設置討論室。*
* **說：**我們知道我們將共同努力面對。 我們要打敗的敵人是病毒，而不是在是否接種疫苗方面對立。
* 我們也知道，僅僅分享資訊不能解決社區成員對病毒的擔憂。 這需要以有禮貌並尊重人們的文化之方式傾聽和溝通。
* *JerMichael 分享他和他姨姨談話的例子。*
* **說：** 現在，大家將有大約 20 分鐘，按人口組別進行合作，討論**何種宣傳策略和資訊，對你們社區的人/與你們合作的人解決對疫苗的擔憂最有幫助。** 你可以自己選擇想要加入的小組。 大家現在可以去討論室了。 我們將在 20 分鐘後帶你們回到大組。 如果有討論室只有 1 名參與者，我們將把你轉到多文化討論室。
* 你可能要想一想，當你與社區成員討論疫苗時，哪些地方做得好，哪些做得不好。 你也可以談談什麼樣的教育方法在你的社區中最有效，比如社區領袖與醫療專業人士分享資訊、研討會、資訊會議等。
* *如果哪個小組只有 1 名成員，主持人將加入這個小組。*
* *分成小組，討論 20 分鐘。*
* *把參與者帶回大組。 請參與者分享進行這些對話的任何有用的技巧或做法。*
* 接種疫苗是個人決定。 不管決定如何，我們都將共同努力面對。 我們感謝大家所做的一切來教育和支持社區度過這困難的時刻。
 |  | 35 分鐘 |
| 下面的步驟*個人工作* | * **說：**我們會給大家提供一份今天所使用的課程計劃和投影片。
* 在我們將要結束的時候，請用數分鐘思考一下這些問題。 如果你願意，可以自己寫筆記。 你大約有 5 分鐘的時間。
* *在聊天（「Chat」）中分享提示：*
	+ **對於如何在你的社區分享資訊，你有什麼計劃？ 想想你想要聯絡的人或者想要舉行的教育活動。**
* *如果時間允許，要求 2-3 人發言。*
* 感謝大家今天的參與！
 |  | 5 分鐘 |

**COVID19 Jeopardy 遊戲**

**疾病**

* 10: 患有糖尿病或肺病等慢性疾病的人士如果感染 COVID19 病毒，出現重症的風險\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。
* A. 是零
* B. 更低
* **C. 更高**
* 信息：患有嚴重心臟病、慢性腎病、癌症、鐮狀細胞病、2型糖尿病、肺病、目前或曾經吸煙的人士，以及免疫功能低下的人士，都更有可能患上 COVID19 重症。[查看完整表單](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html)。
* 20: 如果你曾經患上 COVID19，就不會再得此病。
	+ A. 對
	+ **B. 錯** 資訊：[目前的證據](https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/lasting-immunity-found-after-recovery-covid-19)表明，初次感染後 6-8 個月再次感染 COVID19 病毒不常見。然而，專家不知道這種保護能持續多久，而且有可能不止一次感染 COVID。未接種疫苗的人士再次感染的可能性增加。
* 30: COVID19 症狀可能持續數周甚至數月。
	+ **A. 對**
	+ B. 錯
	+ 信息：[長期 COVID](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html) 包括一系列症狀，這些症狀可能在初始感染 COVID 後持續數周或數月。症狀包括疲勞、腦霧、嗅覺喪失、情緒變化和關節或肌肉疼痛。
* 40: 單克隆抗體可作為治療 COVID19 的方法，適用於 COVID19 檢測呈陽性的人士和：
	+ A. 超過 12 歲和體重超過 88 磅的人士
	+ B. 有輕微或中度 COVID 症狀的人士
	+ C. 被認為會因 COVID 住院的高風險人士
	+ **D. 以上所有**
	+ 信息：[單克隆抗體治療](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3897.pdf)模擬我們的免疫系統對引起 COVID19 的病毒之反應。除了用於 COVID 檢測呈陽性的人士外，單克隆抗體還可用於 12 歲及以上、已暴露或會暴露於高風險的人士(如在聚集場所)，並且：未接種或已部分接種疫苗的人士，或由於免疫受損疾病或正在服用免疫抑制藥物而預期免疫反應不強的人士。

**疫苗如何發揮作用**

* 10:COVID19 疫苗包括：
	+ A. 病毒
	+ B. 豬肉及豬肉製品
	+ C. 微晶片
	+ D. A、B 及 C
	+ **E. 以上都沒有**
	+ 信息：[疫苗](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you)不含豬肉、動物產品、微晶片、胎兒細胞或活病毒。它不會讓你患上 COVID19 或改變你的 DNA。
		- * 20:哪個品牌的疫苗只需要施打一劑？
				+ **A. 強生**
				+ B. 輝瑞
				+ C. 莫德納
				+ 信息：[强生](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you)只需要施打一劑。輝瑞/Comirnaty 和莫德納疫苗需要在第一劑後 3 或 4 周至 6 周再施打一劑。
* 30:COVID19 病毒有這麼多變種是不尋常的。
	+ A. 對
		- * **B. 錯**
			* 信息：病毒經由變異不斷變化。有時新的[變種](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html)出現然後消失。其他時候，新的變種會保留下來。減緩新變種出現的最好方法是減少感染的傳播，包括接種疫苗。
* 40:與其他疫苗一樣，COVID19 疫苗教會我們的身體如何\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_並\_\_\_\_\_\_\_\_\_引起 COVID19 的冠狀病毒。
	+ A. 建立/生長
	+ B. 識別/增加
	+ **C. 識別/對抗**
	+ 信息：[疫苗教會你的身體](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you)產生一種看起來像 COVID19 病毒中的蛋白質的無害蛋白質。你的身體會對這種蛋白質作出反應，並能產生能夠識別和對抗 COVID19 病毒的抗病細胞與抗體。

**研發**

* 10:強生公司的疫苗是基於\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_疫苗數十年的研究。
* **A. 腺病毒**
* B. mRNA
* C. 繁殖
* 信息：強生的疫苗基於腺病毒研究，而輝瑞/Comirnaty 和莫德納疫苗基於 mRNA [研究](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you)。
* 20:COVID19 疫苗經過了所有的測試和安全檢查，沒有略過任何步驟。
* **A.對**
* B.錯
* 信息：過去的研究、聯邦資助以及社區中 COVID19 的高發病率使得疫苗得以快速開發。疫苗通過臨床試驗後，它們被送到美國食品藥物管理局(FDA)進行授權。在疫苗的開發、安全審查或授權過程中並[沒有走捷徑](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/vaccine-safety-and-development)。
* 30:有意招募\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_參與這些臨床試驗。
* **A. 有色人種**
* B.政府僱主
* C. 醫護人員
* 信息：對於輝瑞/Comirnaty、莫德納和強生疫苗，在美國的[研究參與者中約有三分之一(1/3)是有色人種](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/diversity-vaccine-studies)。
* 40:FDA 為每種疫苗准予 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。
* A. 快速授權
* B.合理使用授權
* **C.緊急使用授權**
* 信息：[輝瑞/Comirnaty](https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-first-covid-19-vaccine) 現在獲得了 FDA 對 16 歲及以上人士的完全授權。對於 12-15 歲的青少年以及免疫功能低下的人士注射第 3 劑疫苗，仍有緊急使用授權。

**何時接種疫苗**

* 10:當感染 COVID19 時，你可以接種 COVID19 疫苗。
* A. 對
* **B. 錯**
* 信息：如果你感染了 COVID，應該等到康復以後，不再需要隔離後才接種疫苗。在因 COVID19 住院期間不能接種疫苗。如果你因曾經暴露於 COVID19而進行檢疫，則應等到檢疫結束後[才接種疫苗](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html)。
* 20:對於懷孕和以母乳餵哺的人士，不應該接種疫苗。
* A. 對
* **B. 錯**
* 信息：CDC 強烈[建議孕婦接種疫苗](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/pregnancy-and-breastfeeding-and-covid-19-vaccine)。 目前沒有證據表明任何疫苗，包括 COVID-19 疫苗，會導致女性或男性的生育問題（受孕問題）。 我們鼓勵每個人向他們的醫療提供者諮詢，討論他們可能有的任何問題或擔憂。
* 30:目前，沒有針對 12 歲以下兒童的疫苗。
* **A. 對**
* B. 錯
* 信息：雖然時間尚不確定，但 OHA 正計劃於 10 月獲得 FDA 和 CDC 對 [5-11 歲兒童](https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2021/09/20/1038832951/pfizer-and-biontech-vaccine-trials-for-kids-show-the-shots-are-safe-and-effectiv) COVID 疫苗的緊急使用授權（EUA），並於 11 月或 12 月獲得 6 個月至 4 歲兒童的緊急使用授權（EUA）。
* 40:任何想接種的人士都可以接種疫苗加強劑。
	+ A. 對
	+ **B. 錯**
	+ 信息：建議以下人士在最初接種第二針後 6 個月[注射輝瑞疫苗加強劑](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3898B.pdf)：（a）65 歲及以上，（b）生活在長期護理機構，（c）18 歲以上並有潛在病症，（d）50-64 歲並因社會不平等而處於高風險，或（e）因工作而處於高風險（教師、雜貨店工人、醫護人員等）。請聯絡你的醫療保健提供者、藥房或撥打 2-1-1 預約接種加強劑。

**接種疫苗後**

* + - * 10:接種疫苗後的常見症狀是什麼？
1. 咳嗽和打噴嚏
2. 流鼻涕
3. **酸痛和疲勞**

信息：接種疫苗後[可能出現](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now)注射部位酸痛或疲勞。咳嗽、打噴嚏和流鼻涕是感染 COVID19 的常見症狀。

* 20:接種疫苗後你應該怎樣做？
1. 多喝水
2. **注射疫苗後等待 15 分鐘**
3. 運動 10 分鐘

信息： 接種後 15 分鐘[觀察期](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now)可使醫務人員確保你對疫苗沒有過敏反應。

* 30:無論已接種疫苗或未接種疫苗，每個人都應該：
1. 白天呆在家裡
2. **洗手、戴口罩、與他人保持距離**
3. 恢復正常生活，因為大流行已經結束

信息：[Delta 變種](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/delta-variant.html)具有高傳染性。一些資料表明，Delta 變種可能會在未接種疫苗的人士中引起重症。由於 Delta 病毒變種引起的突破性感染，完全接種疫苗的人士可以將病毒傳播給其他人，但時間比未接種疫苗的人士短。[阻止傳播的方法](https://multco-web7-psh-files-usw2.s3-us-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/Keeping%20Students%20Healthy%20%281%29.pdf)包括戴口罩、與他人保持距離、洗手和接種疫苗。

* + - * 40:如果你接種了疫苗，就不會感染 COVID19。
				+ A. 對
				+ **B. 錯**
				+ 信息：[突破性病例](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/effectiveness/why-measure-effectiveness/breakthrough-cases.html)發生在接種疫苗的人感染 COVID19 時。疫苗在預防重症、住院和死亡方面非常有效，但沒有一種疫苗 100% 有效。

**檢測與檢疫**

* 10:以下哪項檢測應用於診斷當前的 COVID19 感染？
	+ A. 抗體檢測
	+ B. 診斷檢測
	+ C. 居家自測
	+ **D. B 和 C**
	+ 信息：[診斷檢測](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html)可以顯示你是否患有活躍的 COVID19 感染，需要隔離或檢疫。家用 BinaxNOW [自檢試劑盒](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/home-self-testing-covid-19)是診斷檢測。抗體檢測尋找免疫系統在應對導致 COVID19 的病毒時產生的抗體。抗體檢測不應用於診斷活躍的 COVID19 感染。
* 20:如果你已經接種過疫苗，並在工作地點/宗教場所/家庭成員等暴露於 COVID19，應該怎樣做？
	+ A. 暴露後 3-5 天接受檢測
	+ B. 即使沒有症狀，也應待在家中
	+ C. 暴露後 14 天內在室內公共場所佩戴口罩，或直至檢測結果呈陰性
	+ **D. A 和 C**
	+ 信息：如果你未接種疫苗並暴露於 COVID19，應在與 COVID19 患者最後一次接觸後在家中進行 14 天[檢疫](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine)，並監測可能出現的任何症狀。如果可能的話，遠離與你同住的人，特別是如果他們患 COVID19 重症的風險較高。你可以在最後一次暴露 5 天後接受檢測。
* 30:如果你接種了疫苗，且 COVID19 檢測呈陽性，即使你沒有任何症狀也需要在家裡進行隔離。
	+ **A. 對**
	+ B. 錯
	+ 信息：無論你是否有症狀，如果接種了疫苗且 COVID19 檢測呈陽性，你應該在家裡[隔離自己](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) 10 天。如果沒有接種疫苗，應從出現症狀或 COVID19 檢測呈陽性開始隔離 10 天。
* 40:如果你的孩子流鼻涕和咳嗽，應該怎樣做？
	+ A. 如果孩子在過去 14 天內與 COVID19 患者曾經有密切接觸，讓他們待在家中，並尋求醫療評估和/或接受檢測
	+ B. 如果孩子在過去 14 天內與 COVID19 患者沒有密切接觸，讓他們待在家中並接受檢測。如果檢測結果呈陰性，即使他們仍有症狀，也可以返回學校。
	+ C. 如果檢測呈陽性，應在症狀開始後在家隔離 10 天，症狀改善後 24 小時不服藥無發燒
	+ **D. A 和 C**
	+ 信息：如果孩子在過去14天內沒有接觸過 COVID-19 患者：[待在家中](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine)不要上學，並接受檢測
		- 若陰性：症狀改善後返回學校，24小時不服藥無發燒
		- 若陽性：應在症狀開始後在家隔離 10 天，症狀改善後 24 小時不服藥無發燒
	+ 如果孩子在過去 14 天內接觸過 COVID-19 患者
		- 繼續待在家中;尋求醫療評估和/或檢測
	+ 如果你沒有醫生，請致電 2-1-1 或摩特諾瑪縣初級保健中心 503-988-5558
	+ [更多資訊](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/COVID-19%20Exclusion%20Summary%20Chart.pdf)