



코람뉴스 (2021 년 2 월)



Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)



COVID-19 Vaccination (백신) 정보 :

현재 FDA 에서 승인된 코로나 바이러스 백신으로는 화이저와 모더나 회사의 것으로 2 가지다. 2 월 중순에는 존슨 & 존슨사의 백신도 FDA 의 승인이 날것으로 계획하고 있다.

화이저와 모더나의 백신은 3 주 또는 4 주의 간격을 두고 2 회 접종을 해야 하는 반면, 존슨 & 존슨사의 백신은 1 회 접종인 백신이다.

이렇게 승인이 난 백신은 약국 체인인 CVS,

월그린스 & 월마트 약국은 연방정부와 계약을 체결하여, 의료담당 종사자와 양로원 환자와 직원을 우선으로 접종이 실시되고, 현재는 65 세 이상과 16 세에서 64 세까지의 기저질환이 있는 분들이 접종대상이 된다 (1b 그룹).

또한 백신이 충분하게 보급되어, 일반인들도 백신을 접종하기 시작할 즈음에는 독감 접종을 하는 것과 같은 방법으로 의사의 진료실, CVS 또는 월그린스에서 접종을 받을 수 있다.

일리노이주에서는 1 월 25 일부터는 65 세 이상도 접종이 가능하다고 하였으나, **백신의 생산 부족으로 원활하게 백신제공이 어려운 현실이다. 그러므로 백신이 가능한 1b 그룹일지라도 수월한 백신 공급은 2 월말에나 3 월이 될것으로 전문가들은 예상하고 있다.**

접종후의 효과에 대해서는, 임상시험 데이터에 근거해 보면, 2 차 접종을 한 후 2 주 정도가 지나야 백신에 의한 온전한 보호를 받게 될 것이다. 뉴잉글랜드 의학 저널에 게재된 보고서에 따르면, 백신의 보호가 1 차 접종 10 일 후부터 나타나기 시작했지만 백신의 효능은 52%에 불과했고, 2 차 접종 일주일 후 효능은 95%에 달했다.

팔에 주사를 맞는 것은 다른 백신 접종과 느낌이 다르지 않을 것이지만, 단기 부작용 비율은 독감 예방 접종 보다는 높은 것으로 나타난다. 수만 명의 사람들이 백신을 이미 접종을 했고, 그 중 어떠한

치명적인 건강 문제도 보고되지 않았다. **부작용은 코로나 19의 증세와 유사할 수 있으며, 하루 정도 지속되는데 2차 접종 후 나타날 가능성이 더 높다. 그러므로 백신 접종 후 하루나 이틀은 집에서 충분한 휴식을 권고한다.** 화이자의 연구에서는 절반 가량의 사람들이 피곤함을 느꼈고, 다른 부작용으로는 두통, 오한, 근육통 등이 있었다.

비록 이러한 부작용이 있다고 하여도, 여러분의 면역 체계가 백신에 대한 강한 반응을 키워 장기적으로 지속될 면역력을 제공해줄 것이라는 좋은 신호가 된다고 한다.

코로나에 걸렸던 사람도 백신을 맞는 것이 안전하고 이로울 수도 있다고 전문가들은 말한다.

코로나에 감염된 사람들은 코로나에 면역력을 가지지만 이 면역력이 얼마나 지속될 수 있는지 아직 알지 못한다. 따라서 코로나 감염자들도 백신 접종을 추천하고 있다.

노인들에게도 코로나 백신이 유효한가 라는 질문에는, 두개의 주요 코로나 백신에 대한 임상 실험은 나이에 상관없이 모두에게 백신이 거의 같은 효과가 있음을 보여주었다.

백신을 맞았더라도 마스크를 여전히 착용해야 할까?

그렇다. 하지만 영원히는 아니다. 코로나 백신은 근육 깊숙이 주입되며 면역 체계를 자극하여 항체를 생성한다. 이는 예방접종을 받은 사람이 코로나에 걸리지 않도록 하기에 충분한 보호장치 역할을 할 것으로 보인다. 하지만 아직 분명치 않은 점은 백신 접종을 받은 사람 스스로가 코로나에 걸리지 않도록 그 사람의 인체 내부에서 항체가 활동을 시작한다 해도 이 사람이 재채기를 하거나 코로 숨을 내쉬면서 타인을 코로나에 감염시킬 수 있는지 아직 분명하지 않다.

상황이 좋아지고 있다는 것을 어떻게 알 수 있을까?

지역사회의 테스트 양성비율은 상황이 어떻게 돌아가는지를 보여주는 지표가 될 것이다. 이 수치는 지역사회에서 행해진 전체 테스트 중 양성 비율이다. 수치가 낮을수록, 더 적은 수의 새로운 환자가 발생하며, 당신이 바이러스에 감염된 사람과 교차할 가능성이 더 적어진다. 파우치 박사는 “가장 좋은 숫자는 제로”이며, “결코 제로가 될 수는 없겠지만, 그에 가까운 숫자라면 좋다”고 말했다.



공중 보건 관계자들은 국민들이 적어도 70-75%의 예방 접종율에 도달할 때까지 이러한 사전 조치들을 계속 취하기를 바라고 있다. **질병에 대한 집단 면역은 일반적으로 인구의 70~90%가 예방접종을 받았을 때 이루어진다는 것이다.** 치료제로는 감염 확산을 막을 수 없다. 더구나, **코로나의 종식은 없다고 전문가들은 예상한다. 토착병이 될 것이다. 그게 판데믹의 정의다.** 가끔 스스로 사라져버리는 경우도 있지만, 틈틈이 변종이 나오며, 감기나 독감처럼 함께 살아갈 운명이다. 백신 접종 후 한 사람이 면역을 형성하려면 6주에서 8주가 걸린다. 시간이 지나 집단 면역이 형성된다고 해도 계속해서 유효한 것은 아니다.

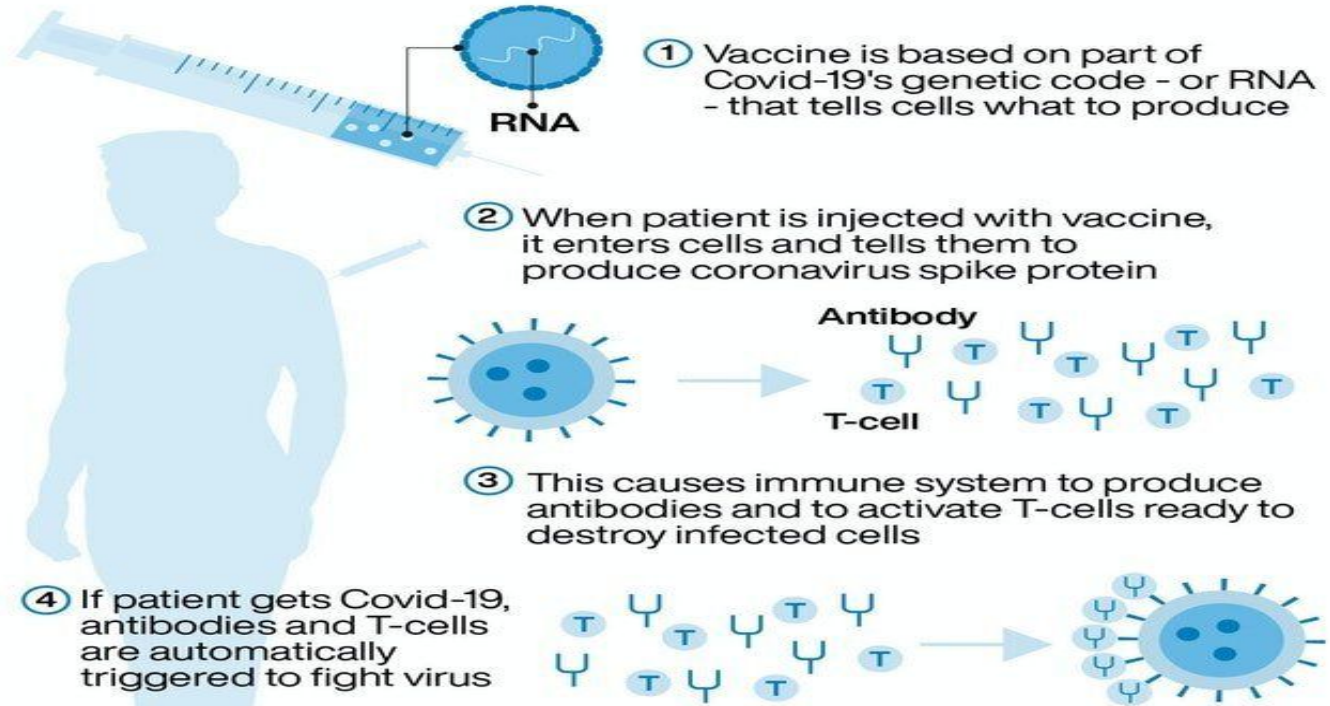
집단면역이 이루어질때까지 우리가 실천해야 할 것은;

마스크 착용, 사회적으로 거리두기와 손씻기 잊지마세요!!!

아래의 인터넷 페이지는 한국어로 된 코로나 백신 정보입니다. 참고하세요...

<https://korean.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

How the RNA vaccine would work



PA graphic. Source: Nature

●△△●△△ 다음은 위의 도표의 해석본입니다....

RNA 백신이 어떻게 우리 몸에서 역할을 하는지...

1. 백신은 코비드 19 유전코드 (RNA) 에 기초하여 만들어진다.
2. 백신을 주사하면, 인체세포에 침투해서, 바이러스의 스파이크 단백질을 생성하도록 지시한다.
3. 이것은 면역체계를 활성화시켜 항체를 생산토록 하고 티(T) 세포에서 감염된 세포를 파괴하도록 한다. 즉 코비드 19 바이러스와 전투를 경험하도록 한다.
4. 실제로, 코비드 19 바이러스가 몸에 들어오면, 위의 전투경험을 상기하여 항체와 티세포가 이 코비드 19 바이러스와 몸안에서 싸우게 된다.

♥♥♥ 2월의 생신을 축하합니다. ♠♠♠♠♠

오성진님 (311 호, 10 일), 양길자님 (404 호, 28 일), 윤영란님 (402 호, 9 일)

♠♠♠ ♠♠♠ 환영합니다. ♠♠♠ ♠♠♠

104 호에 오샘분이 새로 이사오셨습니다. 환영합니다!!!



알림

✂ 코로나백신을 코람 주민들에게 단체로 맞을수 있도록 시카고 보건국에 1 월에 신청하였습니다. 2 월말이나 3 월초 중으로 시카고 보건국으로부터 일정이 잡히게 될 것이며, 각주민들에게 공고하겠습니다. 그러므로 백신을 원하는 분들은 서비스코디네이터에게 알려주세요. 부작용이 염려되는 분들은 미리 주치의와 상담하기를 권합니다.

개인적으로 월그린에서 백신접종을 원하는 분들은 서비스코디네이터에게 오세요. 월그린에 예약하는 방법을 알려드리겠습니다.

✂ 코로나 확진율이 낮아지면서 식당 및 공공장소의 제약이 완화되었어요. 그러나 아직은 집단면역이 이루어지지 않은 상태로 안심할 단계는 아니예요. 코람 주민들 한분한분은 연장자이거나 병약한 분들로, 가장 코로나 바이러스에 취약한 분들이구요. 지난 1 년이 지루하게 지나갔지만 앞으로 최소한 여름까지는 **우리 모두 조금만 인내해요!!!**

✂ 24 일 수요일 2 시 30 분에는 김선웅발닥터의 진료가 있습니다. 210 호로 오세요...

✂ 제 2 차 경기부양금 \$600 아직 못받으신 분들은 서비스코디네이터에게 방문해주세요. IRS 웹페이지를 찾아봐드리겠습니다.

✂ 2021 년부터 시카고시에서는 교통위반 티켓의 벌금이 올랐어요. **자동차를 운전하는 분들은 각별히 속도위반, 신호위반에 주의하세요.**

관리실에서 알립니다.

♣ 매달 첫번째 목요일은 벌레 해충 구제회사 (Pest Service)에서 코람을 방문하여 20 개 유닛을 선정하여 집안과 집주변을 소독합니다. 바퀴벌레 및 모든 벌레를 잡아준다고 하네요. 집안에 안계셔도 담당직원이 방문하여 소독을 한다고 합니다.

전문가가 추천하는 겨울철 한파 대비 노인건강관리법 10 가지 :

1. 적정 실내온도(18~20°C) 및 적정 실내 습도(50~60%)를 유지한다.
2. 하루에 2 회 이상 최소한 10 분에서 30 분정도 창문을 열어 적절한 환기를 시킨다.
3. 물을 자주 마시고, 샤워 후에는 전신에 보습제를 발라 피부건조를 방지한다.



4. 옷은 조금 크고 가벼운 얇은 옷으로 여러 벌을 겹쳐 입고 물에 젖지 않도록 조심한다.
5. 외출 시 보온을 위해 모자, 장갑, 마스크 및 목도리를 착용한다.
6. 빙판은 매우 위험하므로 미끄럼 방지기능이 있는 바닥 면이 넓은 신발을 착용하도록 한다.
7. 외출 전에는 준비 체조로 체온을 높이고, 실외에서 오한이 느껴지면 즉시 실내로 들어간다.
8. 추위는 심장혈관과 뇌혈관에 부담을 주므로 눈치우기와 같은 무리한 실외 운동은 삼간다.
9. 대신 매일 조금씩 규칙적으로 가급적 실내 운동을 한다.
10. 한번에 15 분씩 일주일에 세 번 정도 한낮에 충분히 햇볕을 쬐다.



왼쪽 할머니 : 어제 영화를 보다가 배우가 기침을 해서 얼른 티브이를 껐어. 행여 코로나에 감염될까봐...

오른쪽 할머니 : 이런, 너는 바보구나!! 마스크만 쓰면 되지!!!



삼성서울병원 뇌신경센터가 개발한 뇌 훈련퀴즈 :
다음의 자음을 보고 동물이름을 맞춰보세요!!!

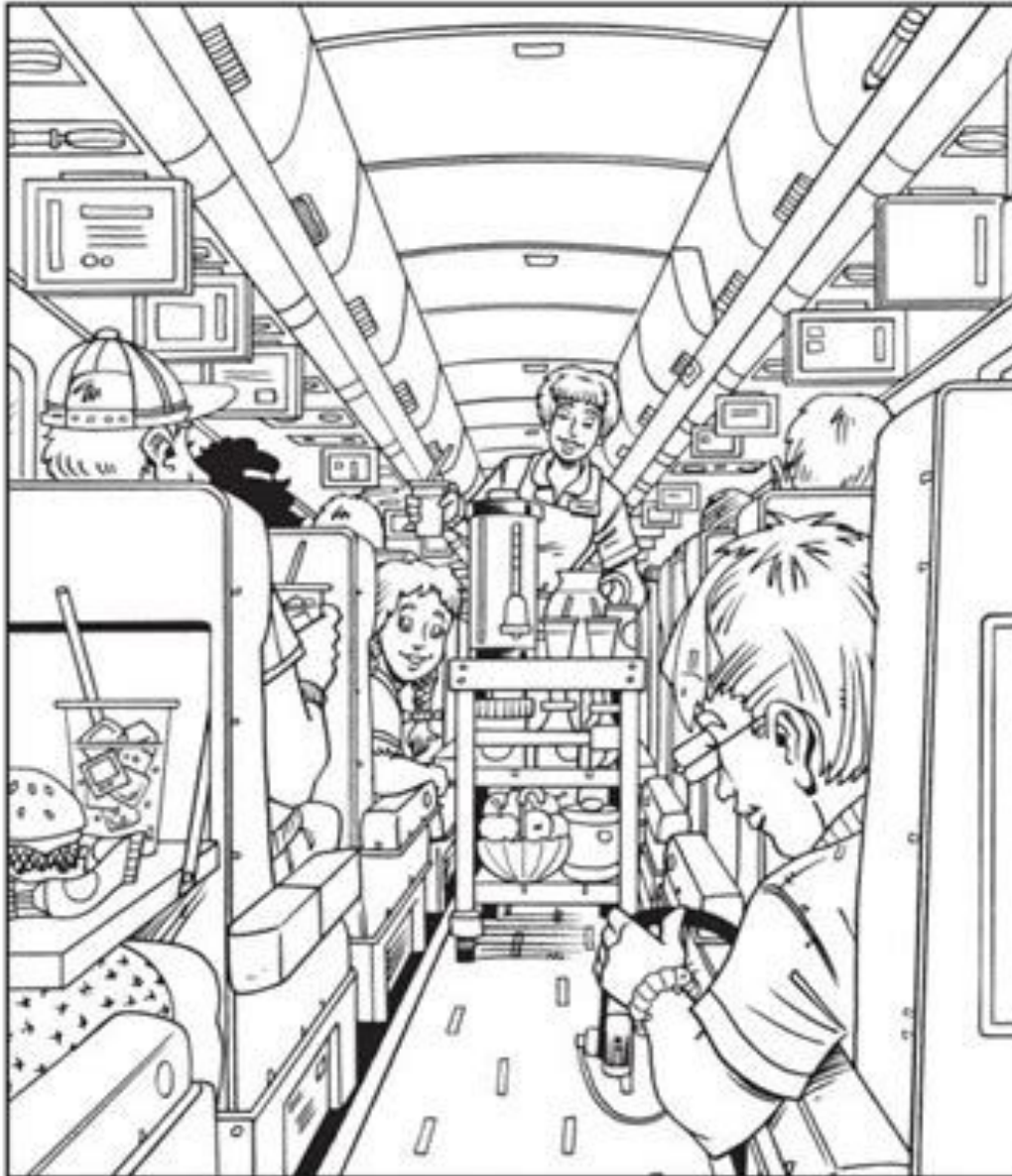
ㄱ ㄹ ㄱ	ㄱ ㅁ ㄱ	ㄴ ㄱ ㄹ	ㄷ ㄹ ㅈ	ㄷ ㅁ ㅂ
ㄷ ㄹ ㄴ	ㅁ ㄷ ㅈ	ㅂ ㅁ ㄹ	ㄷ ㅅ ㄹ	ㅅ ㅌ ㄱ
ㅇ ㅅ ㄹ	ㅇ ㄹ ㅁ	ㅅ ㅅ ㅁ	ㅋ ㄱ ㄹ	ㅎ ㄹ ㅇ

정답 : 1.기러기. 2. 까마귀. 3. 너구리. 4. 다람쥐. 5. 도마뱀. 6. 도롱뇽. 7.멧돼지. 8. 병아리.
 9. 독수리. 10. 산토끼. 11. 오소리. 12. 얼룩말. 13. 청솔매. 14. 코끼리. 15. 호랑이.

HIDDEN PICTURES®

In-Flight Service

By Ron Zalme



In this big picture, find the fish, eraser, hammer, caterpillar, tube of toothpaste, sailboat, handbell, magnifying glass, comb, book, pencil, TV, umbrella, envelope, piece of candy, and suitcase.



숨은그림 찾기 : fish (생선), eraser (지우개), hammer (망치), caterpillar (애벌레), tube of toothpaste (치약 튜브), sailboat (돛단배), handbell (손방울), magnifying glass (돋보기), comb (머리빗), pencil (연필), book (책), umbrella (우산), envelope (봉투), piece of candy (사탕조각), suitcase (여행용가방)