

恐懼蔓延比病毒傳播更傷人

疫情數據每天都在更新，病毒也會不斷更新，簡守信認為，人們對於疾病的認知，也要保持更新。真正需要害怕的不是病毒，而是歧視確診者與貼標籤，製造緊張的社會氛圍。

「如果你周遭沒有人確診，表示你沒有朋友。」這是新冠肺炎疫情熱區人們相互流傳的玩笑話，雖然語帶解嘲，但也點出了 Omicron 病毒的高傳播力特性。

二〇二二年春天，本土新冠肺炎確診病例快速攀升，中央流行疫情指揮中心不但沒有升級防疫措施，還陸續宣布放寬防疫措施，縮短居家隔離天數與啟動輕症居家照護模式。

去年，前年病毒崛起的高重症率、死亡率、醫療量能吃緊的景況，彷彿還歷歷在前，面對媒

體與各界觀點論戰不休，疫情海嘯等形容詞映入眼裏，不少民眾感到憂心忡忡，深怕自己確診「害」到別人，遭受歧視，也深怕被別人「害」到。

面對這波疫情，到底該不該害怕？「這波疫情來得急，傳染力強無庸置疑，也擋不住，但毒性跟 Delta 病毒株完全不一樣，所以我們必須認知一件事——戒慎防疫但不必恐慌！」

談起這波疫情，臺中慈濟醫院院長簡守信首先要釐清大家

的觀念：「如果把這一波本土疫情，當成去年五、六月疫情的話，雖然病原都稱為新型冠狀病毒，但會有一點張冠李戴。」

以客觀事實來看，去年流行 Delta 病毒株，臺中慈院住院病人中有高達八成需要供應氧氣，兩成插管，中重症比例極高；今年的整體個案數雖然攀升，但 Omicron 病毒株以輕症為主，再加上國際間已有不少先進國家演示大流行的結果，透過數據證實可以朝向普通感冒的方式來處置——多休息，在病毒量最高的前

三天自我隔離，避免傳染給他人；症狀嚴重時就醫治療，可以得到即時的照護。

寬心理解，關懷取代恐懼

疫情數據每天都在更新，病毒也會不斷更新，簡守信認為，人們對於疾病的認知，也要保持更新。

「在病毒的世界裏，唯一不變的就是『變』。」尤其是單股結構的 RNA 病毒，複製過程容易出錯，而會經常產生突變，但並不表示情況就會惡化。「從病毒演化的觀點來看，弱毒性，與宿主共存，加上高傳播力，才能成為它的生存優勢。」

四月本土疫情擴大，四月二十八日家用快篩試劑販售實名制上路，民眾於藥局排隊購買。



非洲的伊波拉病毒之所以有地域的局限性，無法全球大流行，正是因為它們的致死率太高，傳播鏈容易斷掉，這對病毒來說並非有利條件。

毒性弱、傳播力強，才是病毒發展的長久趨勢，新冠肺炎感冒化是必然的走向，而現在已有愈來愈多國家對待 Omicron 病毒等同於一般感冒。

「以高強度措施去圍堵感冒，那就有點奇怪。如果把每個小弟都當成大哥，全部送到綠島關起來，那綠島馬上不堪負荷，社會治安反而會出問題！」

過度恐慌、過度隔離，社會的功能反而會受到阻礙，更會讓

新冠肺炎疫情持續兩年多，民眾已習慣進入醫院要經過重重檢核，也了解在大流行時盡量減輕醫療人員負荷。

確診者或密切接觸者，遭受到歧視與不必要的壓力。

「要了解現在病毒的傳播力強，傷害性不那麼大，確診者更不是罪魁禍首，不應該把他們污名化。」

如同有些人對於漢生病、身心症、身心障礙者仍然存在歧視感，甚至社區集體排斥他們的中繼之家，簡守信感嘆，這不是成熟社會應該有的現象。

「多了解、多包容、多關懷，建立正確的認知，彼此和諧共存，讓社會得到良好的運作，這是需要自我提醒的部分。」

醫院、護理之家等養護機構，是中重症高風險族群的聚集地，為了保護身罹疾病、高齡而抵抗力較差的住院患者和住民，必須採取嚴謹的感控措施，將病毒阻絕於外，或限制於特定範圍內。

但醫院的情況不同於社區，若是把社區的作為提升為醫

院的作為時，人心反而會惶惶不安。

「美國羅斯福總統曾說：我們唯一需要害怕的，是害怕本身（The only thing we have to fear is fear itself）。恐懼是會蔓延的，人人驚惶失措下，對自己、對社會都不好。」

莫築高牆，做該做的事

簡守信以鯀禹治水為比喻，四千年前黃河氾濫嚴重，大禹和父親鯀採取截然不同的治水方式；鯀築堤堵水，汛期依然洪患遍野，大禹則順應水性疏通河道，讓洪水有了出口而能長治久安。

面對疫情也是如此，要引導大眾對病毒多所認知，和平相處，不要過度恐懼，更不要每個人都築起高牆。

對疾病的歧視與貼標籤，製造緊張的社會氛圍，才是真正需

要害怕的事，不應該恐懼無止境地升高。在醫院裏，他看到不少因為過度使用酒精消毒而皮膚龜裂、發炎感染的患者；其實，適當時機用肥皂洗手，就能有效減少感染機會。

有些人杯弓蛇影，三天兩頭快篩，先不論實際意義如何，鼻子就先受不了。也不是緊盯確診者足跡，凡走過必高規格消毒，就能恢復正常生活。

「不需要自己嚇自己。」簡守信說，證據已經告訴我們，真正會造成感染的，都是那些密切接觸、脫下口罩的地方，家裏反而是需要注意的場所。如果家中有長輩、幼兒，而自己對於接觸史有所顧慮，寧可在家就把口罩戴好，有症狀就先自我隔離。「每個人都能在被匡列之前主動因應，做好自己與家人的健康照顧，才更重要。」

而對於確診後的輕症居家照護，醫院已能透過視訊醫療協助



診治，即使是流行性感冒，也免不了有一定比例的併發症和中重症患者，必要就醫時，多數地區的交通便利性也很高。「臺灣的醫療體系能提供給居家照護者非常好的陪伴跟支持，民眾要有信心，把心安穩下來。」

氣候變遷，更衝擊生存

簡守信提醒：「未來，依然還會有新興的傳染疾病。」病毒會不斷變異，也許偶爾會出現人類免疫系統無法抵抗的特性，而造成另一波傳染病。一九一八年西班牙流感，全球估計四分之一人口感染、五千萬人死亡，但當時人們根本不了解自己的敵人是什麼；現在，人們能在一個月之內完成基因定序，一年之內研發出疫苗，醫療能力不可同日而語。

「不要過度恐慌，但是要把新興傳染病當成提醒。」人畜共

通疾病，或是經由動物傳人，成為人類無法抵禦的新病毒，無不都是在提醒著人們反思，如何愛護環境、尊重動物，和諧共處。

相較於未來無法預測的新病毒，簡守信認為，人們更需要擔心的是氣候變遷的問題。

「人們會因為害怕疾病而採取行動，遵循防疫規則，但對氣候變遷卻無感。若是毫無知覺，就容易我行我素，最後因集體的無知而造成巨大的傷害。」

去年耶誕節前幾天，強烈颱風雷伊橫掃菲律賓，造成全國近四百人死亡，許多觀光景點被夷為平地，破壞力僅次於二〇一三年的海燕風災。十二月強颱在氣象觀測史上，實為少見。

「人類活動造成溫室氣體增加，海平面溫度每上升一度C，大氣中水氣含量就會增加百分之七，加上地球自轉的帶動，大量的水氣就會形成暴雨、颱風，弱勢國家生活會變得更辛苦。」



因應Omicron變異株高傳播力，自主防疫措施成為控制嚴峻疫情的重要方法之一。

又如今日德國，為了實現非核家園的理想，而大量依賴俄羅斯的天然氣供應，隨著地緣政治的變化而來源不穩，綠能又無法有效滿足，反而要回頭考慮高碳排放的燃煤供電，造成環境破壞。

第一次工業革命時期，英國大城市因工廠大量使用燃煤，使得霧霾蔽日，心肺疾病患者死亡率攀升，大量的孩童因體內欠缺維生素D患有佝僂症；在人們正視空污危害，立法改善後，情況終於逐漸改善。

簡守信期待，愈來愈多人與企業關注氣候變遷問題，透過科技發展與經濟力的輔助，實現碳平衡的目標，永續環境健康。

非洲莫三比克二〇一九年在伊代風災過後，爆發各種傳染疾病，簡守信隨著慈濟賑災團前往義診。