



这些药不需要处方就能买到。Tylenol 中文是泰诺，只要女儿烧到华氏 100，立刻吃泰诺。这里要提到一点，自从新冠在中国爆发后，我每天跟踪各类有关新冠的报道。看到有报道指出 Ibuprofens/Advil 会加剧新冠病毒的症状，查了 CDC，又说没有科学依据这两者之间有相关性。

无论如何反正不让女儿吃有 Ibuprofen 成分的药，如 Advil，Motrin 等药，只用 Tylenol 泰诺。另外还要注意化痰，不能只注重止咳。她咳嗽的厉害，白天吃 Mucinex，晚上喝 Robitussin Dm，需要有 Cough + Chest congestion，这样能化痰。

另外一个土法是用蒸汽熏鼻，我每天蒸汽熏鼻五分钟，杀死鼻腔内病毒。每天温盐水漱口几次，生病时照做，累得无法起床时没做。肠胃不舒服吃 Pepto bismol。平时补充大剂量 Vi C 和 E，抗自由基。喝鸡汤，喝水，保持身体不能缺水。

女儿病后第五天，我先生也开始发病。那天他从医院回来，不停的咳嗽，他的咳嗽声让我提心吊胆。那天晚上我立刻从主卧室搬出来。好在我们的公寓有四间卧房，这样我们三个人，一人一间避免交叉感染。

第二天先生也开始发烧，症状与我女儿差不多。我现在要一人照顾两个病人了。我当时像打了鸡血似的精力充沛，忙得团团转。两个都关在房间内，给这个送汤，那个送水，不停的煮鸡汤。先生不像我女儿那样自觉听话，开始几天他病得卧床不起，偶尔感觉好些就会起来瞎转，这样我哪里还能躲过去？！

第九天，我也发病了。开始是头疼，然后就开始咳嗽，接下来就发烧了。我始终烧都不是很高，华氏 99 度左右。可是人累得要命，浑身没劲和酸痛。

还常常恶心。我们一家每年都打流感疫苗，所以，虽然有时还会得流感，也就三天左右就好转。可是这次我们每个人都病了两周，我每天躺床上十几个小时。有一天我感觉好些，心想 4-5 天没洗头了，就想好好洗一洗，可是洗完之后，我虚脱得差点晕倒，又恶心，又呕吐，从来没有如此难受过。

病的程度比以往每次得非常严重的流感难受得多。总结我自己的症状表现为：头疼，发烧，咳嗽，浑身疼，乏力（非常累，感觉累到虚脱），丧失嗅觉。我女儿除了我以上的症状外，还胸闷，轻度呼吸困难。

我先生具有所有我的症状再加上下腰部疼痛，很厉害疼得他都睡不着。所以我们三个都具有新冠病毒感染的症状。那时由于测病毒核酸有困难，所以我们三个都没有去测。

其实当初发病的时候，累得要命，根本无法到处跑去测病毒。等到完全恢复了，四月份的纽约，测病毒核酸非常容易了，可是对我们家来说已经没有意义了，况且还有假阳性。所以我们一直在找测抗体的地方。测抗体才是王道。

三月底，纽约新冠大爆发，每天死亡人数成百上千，非常急需恢复者的抗体血清。女儿那时已经恢复，她看到纽约的 Mount Sinai Hospital 可以帮助测抗体，如果你有抗体，可以捐献血清去帮助那些危重病人。

女儿立刻报名要求去捐血清，我和老公知道后，觉得真是一举两得，可以测到抗体，又能帮助别人，何乐而不为呢？因为我们一直无法证实我们到底有否得新冠。所以我们也去报名。不知是医院有太多人报名还是什么原因，总之一直没有联系我们。

一直到 4 月底，总算 Labcorp 可以测抗体了，我们立刻去抽血，结果出来我和我先生都是 IgG 阳性，说明我们身上有抗体了。女儿因为期末考试，太忙，还没去测，但是她是传染给我们的，所以她肯定也得了。至于她是哪儿传染来的，只可能是法学院，那时纽约市已经传染开了，可是测试有限，都不知道。

根据我们家这次的经历，意识到新冠病毒传染性实在是太强了，我女儿开始生病，我们立即采取一切措施隔离、预防、消毒。可是还是全家感染，说明此病毒只要家人染上了，那真是防不胜防，既然躲得过初一躲不过十五，那真就只好全家免疫了。哈哈，全家免疫是否加快迈向全民免疫的步伐。

好多国内的亲人都问，我们全家生病为什么不去住院。

在美国真正大病了才去医院住院。我们没有掉以轻心、不重视，我们时刻观察着症状的变化。谢天谢地，我们一家都没有转成新冠肺炎重症，如果任何一人转成新冠肺炎重症了，那么一定要去医院治疗，在家目前没条件吸氧，除非自己去买机器。

正如所有报道中，这来势汹汹的新冠病毒，80%的人群不会转为重症，而那 20%的重症病人，许多都有基础病，肾透析患者、糖尿病、高血压、肥胖、癌症、免疫功能低下、高龄等等因素。而一般平时健康的民众就在家扛过去吧。我们闯过了一劫，虽然痛苦，但是扛过来了。

2020年3月10日香港时间9点MS的电话会邀请了Eric Ding, 美国流行病学学家, 哈佛大学公共卫生系教授来讲新型冠状病毒。Eric是霍大公共卫生系本科毕业。

1. Work for WHO
2. 伊朗的内阁已经有10-15%感染
3. 意大利已经控制不住了, 只好封国
4. 死亡率和医疗系统的承受能力密切相关
5. 韩国每天检验15k, 美国现在只有2.5k
6. 所有船票机票等都可以退, 以前从没发生过
7. 全国范围的学校休学估计也快了, 虽然得一个个州解决
8. 已经不是beginning, 已经full blown了
9. 中国即使检测阳性, 如果没有症状, 也不算。中国也并没有完全胜利
10. 美国现在只对重症做检测
11. 美国现在还只是武汉1月中的状态
12. 美国至少有10k cases
13. 当新闻开始报道ICU和床位不够时, 当死亡率再上升时, 大家就要恐慌了
14. 这不是flu, 至少是一般流感的两倍
15. SARS在没有疫苗的情况下9个月内控制住, 这次没有疫苗肯定解决不了
16. 和SARS不一样, 非对称传播, 在没有症状时已经开始传播了
17. 天气和气温也许能略微帮助, 但是还会传去南半球
18. 现在太多室内活动, 让情况更糟
19. 当人们意识到需要把所有活动取消时, 已经很严重了
20. 新加坡模式没法复制去美国, 新加坡每个case都能track到源头, 美国根本做不到
21. 法国马上会变成下一个意大利
22. 低收入人群不希望被检测, 一旦查出来被隔离, 收入就没了
23. 可以WFH的工种其实占比很低
24. 美国的人均床位在OECD里就排在18-19样子, 低于欧洲
25. 美国CDC开始分发1百万的测试盒, 但是同时还缺做检测的人, 有帮助, 但有限, 很难达到韩国的检测水平, 更别说中国了
26. Endgame: 可能会很差, 需要转换去做mitigation, 马上医院就会满, 然后就会开始挑更有治愈可能的人进ICU, 加剧恐慌
27. 治愈的人: 测试结果有不准确性: 症状没有+检测两次阴性->然后居然又会出现阳性
28. 关于对肺的影响: 不确定是不是有终生影响
29. 特朗普: 经济对他的连任影响巨大, 所以尽可能play down, 并让VP Pence控制舆论
30. CDC的头是受政府影响的, 里面的很多科学家其实很担心, 有些人认为全球40-70%的人会被感染
31. Eric认为全球1/6的人在某个点会被感染, 但不会同时
32. 美国可能会比中国有更多的人感染
33. L-type vs S-type: 武汉更多S, 中国输出型更多L, 但哪个更严重不好说
34. 关于疫苗: 抗病毒的会更快, 可能4月底。但疫苗要更长
35. R0大概在2-4, 现在流感疫苗也就是48%有效性, 这个病毒得疫苗得有80+%的有效性才能真正有效。估计起码要一年
36. 美国媒体为什么不报道检测量: 因为有人检测很多次, 政府中央集中程度很低, 各州检测方法差异巨大