

警報

COVID-19: 成年人須知

COVID-19（或新型冠狀病毒）是一種在社區間傳播的病毒。病毒能夠引起發燒，咳嗽及呼吸問題。

對於感染 COVID-19 的人群，有些人患重病的風險更高：

- 60 歲及以上的老年人
- 患有糖尿病，心臟病，肺部疾病，癌症或其他慢性病的人

如何保持安全：

居家避疫：從 2020 年 3 月 17 日起，阿拉米達縣衛生官員已下令所有居民留在家中，除非需要獲得醫療護理，食物或必需品。**** 高危人群應留在家中，除非需要緊急醫療服務。請其他人幫忙採購食品和日用品。****

- 遵循公共衛生建議以保持安全 and 健康。保持冷靜並沉著應對
- 隨時掌握最新資訊。情況每天都在變化。每天獲取可靠和及時的消息。
- 保持“社交距離”——如果必須出門，請和他人保持至少 6 英尺的距離 & 避免接觸生病人群



- 勤用肥皂洗手，至少持續 20 秒。
- 盡量不觸摸自己的面部
- 咳嗽或打噴嚏時捂住口鼻
- 使用消毒液清潔屋內
- 保持食物和日常用品的供應
- 保持 30 天的藥品供應量

如何保持聯繫：

- 通過電話或電子郵件與家人，朋友，鄰居或可信賴的人員保持聯繫
- 如果您感到擔心或感到孤獨，請致電“友誼熱線”尋求情感支持：800-971-0016
- 如果發燒或發冷，咳嗽或呼吸困難，請聯繫您的醫生或診所。嚴格執行醫囑
- 如果呼吸困難，胸痛或感到困惑，請撥打 911。

資源：

- 阿拉米達公共衛生部

電子郵件：OlderAdultCOVID19@acgov.org
www.acphd.org/2019-ncov.aspx

- 疾病防禦和控制中心 (CDC)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>