

هشدار

کووید-19: آنچه سالمندان باید بدانند

کووید-19 (یا ویروس کرونا جدید) ویروسی در حال انتشار در جامعه ما است. این ویروس باعث ایجاد تب، سرفه و مشکلات تنفسی می‌شود.

برخی از افراد در صورت ابتلا به کووید-19، در خطر بالای ابتلا به بیماری شدید قرار دارند:

- سالمندان 60 سال و بالاتر
- افراد مبتلا به دیابت، بیماری قلبی، مشکلات ریوی، سرطان یا سایر مشکلات مزمن سلامتی

نحوه ایمن ماندن:

پناهگاه مناسب: مامور بهداشت شهرستان آلامدا در تاریخ 2020/17/03 به تمام ساکنان دستور داد به جز در موارد دریافت مراقبت پزشکی، مواد غذایی، یا سایر موارد ضروری از خانه خارج نشوند. ** افراد پرخطر به جز در موارد اضطراری مراقبت پزشکی، باید در خانه بمانند. از دیگران بخواهید مواد غذایی و سایر لوازم را تهیه کنند. **

- برای ایمن و سالم ماندن از توصیه‌های بهداشت عمومی پیروی کنید. آرام و آماده باشید.
- آگاه باشید. هر روز همه چیز در حال تغییر است. روزانه اخبار موثق و به روز را دریافت کنید.
- "فاصله اجتماعی" را تمرین کنید - در صورت اجبار به بیرون رفتن حداقل 6 فوت فضا بین خودتان و دیگران ایجاد کرده و از افراد مریض دوری کنید.



- مکرراً دست‌های خود را به مدت 20 ثانیه بشویید
- سعی کنید صورت خود را لمس نکنید
- سرفه یا عطسه خود را بپوشانید

- خانه خود را با مواد ضدعفونی تمیز کنید
- منابع غذایی و مواد مورد نیاز خود را ذخیره کنید
- برای 30 روز دارو ذخیره کنید



نحوه برقراری ارتباط:

- از طریق تلفن یا ایمیل از خانواده، دوستان، همسایگان یا پشتیبان‌های مورد اعتماد باخبر شوید
- اگر نگران یا تنها هستید، برای دریافت پشتیبانی عاطفی با خط دوستی به شماره 800-971-0016 تماس بگیرید
- در صورت داشتن تب و لرز، سرفه یا تنگی نفس با پزشک یا کلینیک خود تماس بگیرید. دستورالعمل‌های آنها را با دقت دنبال کنید
- در صورت داشتن دشواری در تنفس، درد قفسه سینه یا احساس گیجی با شماره 911 تماس بگیرید

منابع:

- سازمان بهداشت عمومی شهرستان آلامدا

ایمیل: OlderAdultCOVID19@acgov.org
www.acphd.org/2019-ncov.aspx

- مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)

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