

COVID-19

اطلاعات مخصوص سالمندان

خطر ابتلای خود به COVID-19 را کاهش دهید:

- رفت و آمدهای غیرضروری به خارج از خانه را محدود کنید
- دو متر (شش فوت) از دیگران فاصله بگیرید
- در فضاهای عمومی سر بسته و زمانی که نمی‌توانید فاصله‌گذاری فیزیکی را رعایت کنید، ماسک یا پوشش صورت داشته باشید
- دست‌های خود را زود به زود تمیز کنید. از آب و صابون یا از ماده ضدعفونی‌کننده الکلی دست (70 تا 90 درصد الکل) استفاده کنید
- از لمس صورت با دستان نشسته خودداری کنید
- با قسمت داخلی آرنج خود یا یک دستمال کاغذی، سرفه یا عطسه خود را پوشش دهید دستمال کاغذی را بلافاصله در یک سطل زباله بیاندازید و دستان خود را بشویید.
- اجسام و سطوحی که زیاد لمس می‌شوند را زود به زود تمیز و ضدعفونی کنید.
- از تماس و ارتباط نزدیک با افرادی که بیمار هستید بپرهیزید
- اگر احساس ناخوشی می‌کنید، در خانه بمانید

برای آگاهی از جدیدترین راهنمایی‌های بهداشتی، و طرح سوالات درباره COVID-19، با

تلفن راهنمای سازمان بهداشت عمومی تورنتو به شماره 416-338-7600 (ساعت 8:30 صبح تا 8 شب) تماس بگیرید. همچنین می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت شهرداری تورنتو به آدرس toronto.ca/COVID-19 مراجعه کنید.

اگر علائم COVID-19 در شما ظاهر شد، با تامین‌کننده خدمات درمانی و بهداشتی خود تماس بگیرید، یا از طریق شماره 1-866-797-0000 با تله‌هلت (Telehealth) تماس بگیرید.

علائم COVID-19



تب



سرفه



تنگی نفس



گلودرد، مشکل در بلع



آبریزش بینی



از دست دادن حس چشایی یا بویایی



کسالت



حالت تهوع، استفراغ، اسهال

اگر تنگی نفس دارید، با 911 تماس بگیرید. سالمندان ممکن است دچار این علائم نیز بشوند:

- سردرگمی، پریشانی
- خوابیدن بیش از حد معمول
- دردهای عضلانی، سردرد
- سرگیجه، ضعف یا زمین خوردن
- لرز

COVID-19

اطلاعات مخصوص سالمندان

کمک برای سالمندان:

- مواد غذایی، وعده‌های غذایی و رساندن ضروریات به دست آنها
- کسی برای صحبت کردن یا کسی که جویای احوال شما شود
- پشتیبانی از نظر سلامت روحی
- رفت و آمد به محل ویزیت‌های پزشکی
- پشتیبانی در مواجهه با بدرفتاری با سالمندان
- برنامه‌ها و خدمات متعدد دیگر مخصوص سالمندان

همچنین می‌توانید تماس بگیرید:

211 (در دسترس به صورت 24 ساعته/7 روز هفته)

تلفن راهنمای سالمندان تورنتو 416-217-2077 (9 صبح - 8 شب)

هر دو شماره به چندین زبان خدمات ارائه می‌دهند.

همچنین خدمات حمایتی COVID-19 متعددی با تمرکز بر اقوام بومی برای سالمندان وجود دارند.

از طریق شماره تلفن 647-748-6100 داخلی 103 با خدمات حمایتی اقوام بومی تورنتو (TASSC) تماس بگیرید یا به آدرس support@tassc.ca ایمیل ارسال کنید.

همچنین ممکن است واجد شرایط دریافت کمک مالی در زمینه‌های زیر باشید:

- بدهی‌های اجاره‌بها و هزینه انرژی
- کمک در زمینه هزینه‌های مراسم تدفین
- هزینه‌های پزشکی
- پشتیبانی درآمد

اگر در حال حاضر کمک‌های مالی انتاریو (Ontario Works) یا پرداختی برنامه انتاریو برای حمایت از معلولان (Ontario Disability payment) را دریافت می‌کنید، با کارشناس پرونده خود تماس بگیرید. اگر کمک‌های اجتماعی دریافت نمی‌کنید اما به کمک مالی نیاز دارید، از طریق شماره 416-338-8888 با شهرداری تورنتو تماس بگیرید.

اگر در زمینه موارد زیر سوالی دارید، از طریق شماره 311 (24 ساعته/7 روز هفته، به چندین زبان)، با شهرداری تورنتو تماس بگیرید:

- کتابخانه‌ها، مراکز تفریحی اجتماعی، پارک‌ها
- کمک برای یافتن مسکن و حفظ آن