

COVID-19

Información para Adultos Mayores

Reduzca su riesgo de contagio de COVID-19:

- Limite las salidas no esenciales de casa
- Mantenga una distancia de dos metros (seis pies)
- Use cubrebocas o protección facial en el interior de sitios públicos y donde no pueda mantener la distancia física
- Lave sus manos con frecuencia. Use jabón y agua o gel desinfectante con base alcohol (70-90 por ciento)
- Evite tocar su cara antes de lavarse las manos
- Cubra su tos o estornudo con el codo o con un pañuelo desechable. De inmediato deseche el pañuelo en la basura y lávese las manos.
- Lave y desinfecte los objetos y superficies de contacto frecuente
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Permanezca en casa si no se siente bien

Si tiene preguntas sobre COVID-19 y para obtener las indicaciones de salud más recientes puede comunicarse al teléfono de asistencia de Toronto Public Health, **416-338-7600** (8:30 a.m. a 8 p.m.). También puede visitar el sitio de la ciudad de Toronto para obtener más información, toronto.ca/COVID-19.

Si tiene síntomas de COVID-19, llame a su proveedor de salud o a Telehealth Ontario al **1-866-797-0000**.

SÍNTOMAS DE COVID-19



Fiebre



Tos



Dificultad para respirar



Dolor de garganta, dificultad para tragar



Escurrimiento nasal



Pérdida del gusto o del olfato



Malestar general



Náusea, vómito, diarrea

Llame al 911 si tiene dificultad para respirar. Los adultos mayores también presentan los siguientes síntomas:

- Desorientación, confusión
- Dormir más de lo habitual
- Dolores musculares, dolor de cabeza
- Mareo, debilidad o caídas
- Escalofríos

COVID-19

Información para Adultos Mayores

Asistencia para adultos mayores:

- Alimentos, víveres y entrega de artículos básicos
- Alguien con quien platicar o que esté al pendiente de usted
- Apoyos para la salud mental
- Transporte a citas médicas
- Apoyo en caso de abuso de adultos mayores
- Gran variedad de programas y servicios para adultos mayores

PUEDE LLAMAR AL:

211 (Disponible 24/7)

Línea de Asistencia para Adultos Mayores (Toronto Seniors Helpline) 416-217-2077 (9 a.m. - 8 p.m.)

Ambos teléfonos ofrecen atención en múltiples idiomas.

Existen varios programas de apoyo de COVID-19 para adultos mayores indígenas. Puede llamar a Toronto Aboriginal Support Services Council en el teléfono **647-748-6100 x103** o por correo electrónico en **support@tassc.ca**

Puede ser elegible para recibir asistencia financiera para:

- Adeudos de renta y energía
- Gastos médicos
- Ayuda para gastos funerarios
- Ayuda económica

Puede contactar a su trabajador social si recibe pagos de Ontario Works o de Ontario Disability. Si no recibe asistencia social pero requiere ayuda económica, puede contactar a la ciudad de Toronto en el **416-338-8888**.

Marque al 311 para contactar a la ciudad de Toronto (disponible 24/7 en múltiples idiomas) **si tiene dudas sobre:**

- Bibliotecas, Centros Comunitarios, Parques
- Asistencia para conseguir y mantener vivienda