

COVID-19

Informazioni per gli anziani

Riduci il tuo rischio di COVID-19:

- Limita i viaggi non essenziali fuori casa
- Mantieni due metri (sei piedi) di distanza dagli altri
- Indossa una maschera o la copertura del viso in spazi pubblici interni e quando non è possibile mantenere la distanza fisica
- Lavati spesso le mani. Utilizza sapone e acqua o un disinfettante a base di alcool (70-90 per cento)
- Evita di toccare il viso con mani non lavate
- Quando tossisci, copriti la bocca con il gomito o un tessuto. Getta immediatamente il tessuto nella spazzatura e lavati le mani
- Pulisci e disinfetta oggetti e superfici toccati frequentemente
- Evita il contatto ravvicinato con le persone malate
- Rimani a casa se ti senti male

Per la guida sanitaria più aggiornata, e domande su COVID-19, chiama la linea verde del

Toronto Public Health al 416-338-7600 (dalle 8:30 a.m. alle 8 p.m.). Per maggiori informazioni visita il sito internet del Comune di Toronto a toronto.ca/COVID-19.

Se si sviluppi sintomi di COVID-19, chiama il tuo medico, o il Telehealth Ontario al **1-866-797-0000**.

COVID-19 SINTOMI



febbre



Tosse



Difficoltà respiratorie



Mal di gola, problemi di deglutizione



Naso che cola



Perdita di gusto o odore



Non sentirsi bene



Nausea, vomito, diarrea

Se hai difficoltà a respirare, chiama il 911. Gli anziani possono anche avere questi sintomi:

- Disorientamento, confusione
- Dormire più del solito
- Dolori muscolari, mal di testa
- Vertigini, debolezza o cadute
- Brividi

COVID-19

Informazioni per gli anziani

Assistenza per gli anziani:

- Cibo, pasti e consegna di prodotti essenziali
- Qualcuno con cui parlare e che ti controlla
- Sostegno alla salute mentale
- Trasporto per visite mediche
- Supporto per gli abusi degli anziani
- Molti più programmi e servizi per gli anziani

CHI PUOI CONTATTARE:

211 (Disponibile 24/7)

Assistenza telefonica per gli anziani (Toronto Seniors Helpline) 416-217-2077 (dalle 9 a.m. - alle 8 p.m.)

Entrambi i numeri forniscono un servizio in molte lingue.

Ci sono anche molti servizi di supporto COVID-19 focalizzati sugli indigeni per gli anziani. Chiama il Toronto Aboriginal Support Services Council (TASSC) al **647-748-6100 x103** o manda una email al **support@tassc.ca**

Potresti essere anche eleggibile ad aiuto finanziario nei seguenti casi:

- Affitto e arretrati per l'energia
- Assistenza per le spese funerarie
- Spese mediche
- Sostegno al reddito

Se attualmente ricevi indennità dall'Ontario Works o Ontario Disability, contatta il tuo assistente sociale. Se non ricevi assistenza sociale, ma hai bisogno di aiuto finanziario, contatta il Comune di Toronto al 416-338-8888.

Chiama il Comune di Toronto al 311 (disponibile 24/7 in molte lingue) se hai domande riguardante:

- Biblioteche, centri ricreativi, parchi
- Assistenza a trovare e mantenere il tuo alloggio