

COVID-19

Informações para Idosos

Reduza seu risco de pegar COVID-19:

- Limite-se a sair de casa só quando for essencial
- Mantenha-se a dois metros (seis pés) de distância dos demais
- Use máscara ou protetor facial em lugares públicos interiores e quando não puder manter a distância física
- Higienize suas mãos com frequência. Use água e sabão ou um higienizador a base de álcool (70-90 por cento)
- Evite tocar no seu rosto se as mãos não estiverem lavadas
- Cubra sua tosse ou espirro com o cotovelo ou lenço de papel. Descarte o lenço de papel imediatamente no lixo e lave as mãos.
- Limpe e desinfete superfícies e objetos que são tocados com frequência
- Evite contacto próximo com pessoas doentes
- Fique em casa se não se sentir bem

Para ouvir as mais recentes orientações de saúde a respeito da COVID-19, ligue para a linha direta da saúde pública (Toronto Public Health), 416-338-7600 (08:30-20:00 hrs). Ou então visite o website da cidade de Toronto para maiores informações: toronto.ca/COVID-19.

Se você começar a apresentar sintomas da COVID-19, chame o seu provedor de cuidados de saúde, ou a Telehealth Ontario **1-866-797-0000**.

SINTOMAS DE COVID-19



Febre



Tosse



Dificuldade para respirar



Dor de garganta, dificuldade para engulir



Coriza



Perda do olfato ou paladar



Não se sente bem



Náusea, vômito, diarreia

Se estiver com dificuldade para respirar, chame 911. Pessoas mais idosas também podem apresentar os seguintes sintomas:

- Desorientação, confusão
- Dormir mais do que o costume
- Dores musculares, dor de cabeça
- Tontura, fraqueza ou quedas
- Calafrios

COVID-19

Informações para Idosos

Ajuda para os idosos:

- Mantimentos, refeições, e entrega de necessidades
- Alguém para conversar ou ver se está bem
- Apoio à saúde mental
- Transporte para consultas médicas
- Apoio em caso de maus-tratos ao idoso
- Muitos outros programas e serviços para os idosos

VOCÊ PODE CHAMAR:

211 (Disponível 24/7)

Linha de Apoio aos Idosos 416-217-2077 (09:00-20:00 hrs.)

Ambos esses números oferecem atendimento em muitas línguas.

Há também muitos programas de apoio à COVID-19 direcionados a indígenas idosos. Chame a Toronto Aboriginal Support Services Council (TASSC) no **647-748-6100 x103** ou envie email para **support@tassc.ca**

Você também pode ser elegível a receber assistência financeira com:

- Aluguel (renda) e energia atrasados
- Despesas médicas
- Ajuda com custos funerários
- Ajuda com seu sustento

Se você já estiver recebendo pagamentos do Ontario Works ou do Ontario Disability, contate seu assistente social. Se não estiver recebendo assistência social mas precisar de ajuda financeira, contate a Cidade de Toronto no **416-338-8888**.

Ligue para o 311 para chamar a Cidade de Toronto (disponível 24/7, em muitas línguas), **se tiver questões a respeito de:**

- Bibliotecas, Centros Comunitários de Recreação, Parques
- Ajuda para conseguir ou manter habitação