

COVID-19 长者须知

降低您患上COVID-19的风险：

- 限制不必要的出门旅行
- 与他人保持两米(六英尺)的距离
- 在室内公共场所或无法保持社交距离的情况下,戴上口罩或面罩
- 经常清洁双手。使用肥皂和水或酒精类(70-90%)洗手液
- 避免用未洗过的手触摸脸部
- 用肘或纸巾遮住咳嗽或喷嚏。立即将纸巾丢进垃圾桶内,然后洗手。
- 清洁和消毒经常触摸的物体和表面
- 避免与生病的人密切接触
- 如果您感到不适,请待在家里

有关最新的健康指导以及有关COVID-19的问题,请致电多伦多公共卫生局热线416-338-7600(上午8:30至晚上8点)。您也可以访问多伦多市网站toronto.ca/COVID-19,来获取更多信息。

如果您出现COVID-19症状,请致电您的医护人员,或者安大略省Telehealth(1-866-797-0000)。

COVID-19症状



发烧



流鼻涕



呼吸困难



感觉不适



咳嗽



丧失味觉或嗅觉



喉咙痛, 吞咽困难



恶心、呕吐、腹泻

如果您呼吸困难,请拨打911。长者也可能有以下症状：

- 失去方向感, 思维混乱
- 比平常睡得多
- 肌肉酸痛, 头痛
- 头晕、虚弱或跌倒
- 寒战

COVID-19 长者须知

对长者的帮助:

- 食品、膳食, 以及递送必需品
- 有人与您交谈或检查您
- 心理健康支持
- 前往医疗预约的交通
- 帮助应对虐待长者问题
- 面向长者的更多项目和服务

您可以致电:

211 (24/7服务)

多伦多长者热线 (Toronto Seniors Helpline): 416-217-2077 (上午9点至晚上8点)

这两个号码都可提供多种语言服务。

还为原住民长者提供了许多COVID-19支持服务。致电多伦多原住民支持服务委员会(Toronto Aboriginal Support Services Council, TASSC): 电话为647-748-6100 转103, 或发电邮至support@tassc.ca

您可能也有资格获得财务帮助:

- 拖欠租金和能源
- 医疗费
- 丧葬费用协助
- 收入支持

如果您当前正在接受Ontario Works或Ontario Disability福利, 请联系您的个案工作者。如果您没有获得社会帮助, 但需要财务帮助, 请致电416-338-8888与多伦多市联系。

如果您有以下方面的问题, 请拨打**311** (24/7服务, 提供多种语言) 联络多伦多市:

- 图书馆, 社区娱乐中心, 公园
- 帮助寻找并保持住所