

COVID-19 고령자를 위한 정보

COVID-19 감염 위험을 줄이는 방법

- 불필요한 외출 자제
- 타인과 2미터(6피트) 간격 유지
- 실내 공공 장소 및 사회적 거리두기를 하지 못할 때는 마스크나 안면 가리개 착용
- 손 자주 씻기. 비누와 물로 씻거나 알코올이 함유된(70~90퍼센트) 손세정제 사용
- 씻지 않은 손으로 얼굴 만지지 않기
- 기침이나 재채기를 할 때는 팔꿈치나 휴지로 얼굴 가리기. 휴지는 즉시 쓰레기통에 버리고 손 씻기.
- 손이 자주 닿는 물체나 표면은 닦고 소독하기
- 몸이 아픈 사람과 밀접접촉 하지 않기
- 몸이 좋지 않을 때는 집에 머무르기

최신 건강 지침을 알고 싶거나 COVID-19와 관련해 궁금한 점이 있으실 경우 토론토 보건부 핫라인인 416-338-7600으로 전화하십시오(오전 8:30부터 저녁 8시까지). 자세한 정보는 토론토시 웹사이트인 toronto.ca/COVID-19에서도 확인하실 수 있습니다.

COVID-19 증상이 나타날 경우 주치의를 연락하거나 Telehealth Ontario인 1-866-797-0000으로 전화하십시오.

COVID-19 증상



열



기침



호흡곤란



목 아픔, 침 삼키기 어려움



콧물



미각 또는 후각 상실



몸살



메스꺼움, 구토, 설사

호흡이 곤란할 경우 911을 부르십시오. 고령자에게는 다음의 증상 역시 나타날 수 있습니다.

- 방향감각 상실, 혼란
- 평소보다 늘어난 수면 시간
- 근육통, 두통
- 어지러움, 허약, 쓰러짐
- 오한

COVID-19 고령자를 위한 정보

고령자 지원

- 식료품, 식사, 필수품 배달
- 말동무를 해주거나 안부를 확인해줄 사람
- 정신건강 지원
- 병원에 가기 위한 교통편
- 노인 학대 대처 지원
- 그 외 고령자를 위한 프로그램과 서비스가 다수 실행 중

다음의 번호로 전화하십시오.

211(연중무휴)

토론토 시니어 헬프라인 416-217-2077 416-217-2077 (오전 9시 - 저녁 8시)

두 번호 모두 여러 언어로 서비스를 제공합니다.

원주민 중심의 COVID-19 고령자 지원 서비스 역시 다수 마련되어 있습니다.

토론토 원주민 지원 서비스 협의회(TASSC)인 647-748-6100 x103으로 전화 주시거나 support@tassc.ca으로 이메일을 보내주십시오.

다음과 같은 재정 지원 역시 받으실 수 있습니다.

- 월세 및 공과금 연체비
- 장례비용 지원
- 의료비
- 소득 지원

현재 온타리오 워크스(Ontario Works) 또는 온타리오 장애(Ontario Disability) 지원금을 받고 있는 분은 케이스 담당자에게 연락하십시오. 사회지원금을 받고 있지 않으나 재정 지원이 필요한 분은 416-338-8888로 토론토시에 연락하십시오.

다음과 관련된 질문은 311로 토론토시에 전화하십시오(연중무휴, 여러 언어로 통화 가능).

- 도서관, 커뮤니티 레크레이션 센터, 공원
- 집 찾기 및 유지 관련 도움