

COVID-19 長者須知

降低您患上COVID-19的風險：

- 限制不必要的出門旅行
- 與他人保持兩米(六英尺)的距離
- 在室內公共場所或無法保持社交距離的情況下,戴上口罩或面罩
- 經常清潔雙手。使用肥皂和水或酒精類(70-90%)洗手液
- 避免用未洗過的手觸摸臉部
- 用肘或紙巾遮住咳嗽或噴嚏。立即將紙巾丟進垃圾桶內,然後洗手。
- 清潔和消毒經常觸摸的物體和表面
- 避免與生病的人密切接觸
- 如果您感到不適,請待在家裡

有關最新的健康指導以及有關COVID-19的問題,請致電多倫多公共衛生局熱線416-338-7600(上午8:30至晚上8點)。您也可以訪問多倫多市網站toronto.ca/COVID-19,來獲取更多資訊。

如果您出現COVID-19症狀,請致電您的醫護人員,或者安大略省Telehealth(1-866-797-0000)。

COVID-19症狀



發燒



流鼻涕



呼吸困難



感覺不適



咳嗽



喪失味覺或嗅覺



喉嚨痛, 吞嚥困難



噁心、嘔吐、腹瀉

如果您呼吸困難,請撥打911。長者也可能有以下症狀：

- 失去方向感,思維混亂
- 比平常睡得多
- 肌肉酸痛,頭痛
- 頭暈、虛弱或跌倒
- 寒戰

COVID-19 長者須知

對長者的幫助：

- 食品、膳食，以及遞送必須品
- 有人與您交談或檢查您
- 心理健康支援
- 前往醫療預約的交通
- 幫助應對虐待長者問題
- 面向長者的更多專案和服務

您可以致電：

211 (24/7服務)

多倫多長者熱線 (Toronto Seniors Helpline): 416-217-2077 (上午9點至晚上8點)

這兩個號碼都可提供多種語言服務。

還為原住民長者提供了許多COVID-19支援服務。致電多倫多原住民支援服務委員會(Toronto Aboriginal Support Services Council, TASSC): 電話為647-748-6100 轉103, 或發電郵至support@tassc.ca

您可能也有資格獲得財務幫助：

- 拖欠租金和能源
- 醫療費
- 喪葬費用協助
- 收入支援

如果您當前正在接受Ontario Works或Ontario Disability福利，請聯絡您的個案工作者。如果您沒有獲得社會幫助，但需要財務幫助，請致電416-338-8888與多倫多市聯絡。

如果您有以下方面的問題，請撥打**311** (24/7服務，提供多種語言) 聯絡多倫多市：

- 圖書館，社區娛樂中心，公園
- 幫助尋找並保持住所