



冠状病毒和老年人：须知和应对

60岁及以上的人群感染新型冠状病毒的风险较高。症状包括发烧，干咳和呼吸困难，并且主要在人与人之间传播。以下是老年人应如何准备并保护自己免受新型冠状病毒的侵害。该指南来自[美国疾病预防控制中心](#)，及老年病学专家Carla Perissinotto医生和Samir Sinha医生。

注意：随着政府官员对Covid-19了解更多，相关建议可能会更改，因此请关注您当地的卫生部门和疾控中心以获得最新信息。

Scottie Andrew 和 Vanessa Yung

未雨绸缪

- 取消不必要的医生预约
- 为您不能错过的预约安排远程会诊
- 指定紧急联络人
- 经常洗手（用肥皂和水擦洗20秒）
- 如果没有肥皂，请使用洗手液

存货

- 确保您有足够的食品和日用品以足够待在家里较长时间
- 处方药可能很难提前获得，因此请考虑邮购

旅游

- 避免不必要的飞机旅行
- 不要去邮轮-邮轮上的乘客被感染的风险更高

生活

- 如果您居住在疫情爆发区，请尽量留在家中
- 在公共场所，避免人群和通风不良的场所
- 与人保持几英尺的距离
- 到过公共场合后用肥皂洗手
- 如果您需要隔离，请与家人和朋友保持联系

养老院

- 大多数长期护理机构都有全球性流行病应对方案
- 致电机构工作人员以获取相关方案的信息
- 如果您生病了，不要去养老院
- 如果您要前往疫情爆发区的养老院，请在进入之前进行检查
- 如果养老院禁止访客，请寻求其他交流方式

如果您认为自己患病

- 进行测试前请致电您的医生
- 不要使用公共交通工具，并尽量待在家里
- 致电当地冠状病毒热线以获取更多信息