



常见问答：2019 冠状病毒疾病 (COVID-19) 与老年人

老人感染 COVID-19 风险是否较高？

是的。全球各地COVID-19疫情演变显示，超过60岁老年人感染病毒后出现重症的风险较高，有些病例甚至不幸死亡。患有如心脏病、糖尿病、肺部疾病，或免疫系统受损等严重慢性病的人感染COVID-19病毒的风险也较高。如果您是老年人而且有一种或更多长期健康状况，请务必审慎采取行动，降低感染此疾病的风险。

如果我是老年人，而小区里有确诊的COVID-19病例，那该怎么办？

如果小区有COVID-19疫情，那么可能会持续一段时间。（所谓疫情就是有许多人突然间罹病。）公共卫生官员可能会按疫情严重程度而建议小区采取某些行动，以降低民众接触到COVID-19的风险。这些行动可减缓病毒散播，并减轻疾病造成的影响。如果COVID-19在小区散布，请采取额外防护措施，与他人保持距离，并尽可能待在家里。

我们老年人可以如何准备？

- 妥善准备常用品
 - 联络医疗提供者，取得额外的必要药物。如果无法取得额外药物，可考虑使用邮寄送药。
 - 确保家里有治退烧与其他症状的成药和医疗用品（面纸、体温计）。
 - 家中应有足够日用品和水，以便在可能需要长时间待在家时有足够备品。
 - 想想若是被迫居家时间超过备品所能支撑的时间，要如何通过家人、社交圈或商业网络获得供餐的不同方法。
 - 与他人通过电话或电邮保持联系。如果您生病了，可能会需要朋友、亲人、邻居、小区卫生工作人员等人的帮助。
 - 决定如果您的照护者生病了，谁能代替他照顾您。
- 要求任何进屋子的人都要立刻洗手。在玄关贴个条子当提醒。准备含酒精的洗手液给 meals-on-wheels、居家照顾工作者，或因其他任何原因进屋子的人使用。
- 把买回来的日用品和杂货放入柜子后、碰了钱和任何来自家庭以外的东西后，切记要洗手。经常用肥皂和水洗手，每次搓洗手至少20秒，特别是在擤鼻涕后、咳嗽后，或打喷嚏后，或去了公共场所后。
- 常用商业清洁用品擦拭经常触碰的表面，例如：
 - 拐杖、助走器握把、轮椅扶手、推杆和煞车杆
 - 扶手栏杆和马桶座旁扶手
 - 伸展取物器手柄
 - 水龙头、门把，和冰箱把手
 - 电话机和遥控器
 - 电灯开关

- 药盒

要是我必须去公共场所怎么办？

- 避免与生病的人有近距离接触；和他们保持至少6英尺距离
- 避免去人潮拥挤的场所、特别是通风情况差的地方。在拥挤密闭且空气循环不良的空间里，如果群众中有人生病，就可能增加暴露于呼吸道病毒如COVID-19的风险。

罹患COVID-19疾病的警讯有哪些？

如果你出现这些罹患COVID-19的**紧急警讯症状**，请立刻寻求医疗协助。成人患者的紧急症状包括：*

- 呼吸困难或呼吸急促
- 胸口持续疼痛或感到压力
- 新的困惑或无法起身
- 嘴唇或脸色发紫

**这些并不代表所有症状。任何严重或让人担心的症状都应联络您的医疗提供者。*

如果我生病了怎么办？

- 留在家并打电话给您的主要照护医师。
- 告诉您的医生或医疗照护者是否曾接触过COVID-19。这可帮助医疗人员照顾您和避免其他人受感染或接触到病毒。
- 如果您有任何上述紧急警讯症状，或担心其他症状，请立即寻求医疗照顾。

其他人可以如何帮助老年人

- 知道您挚爱的长辈吃那些药，看能否帮他们拿额外的药。
- 和长辈及家人定期通过电邮或电话联络，看他们是否需要协助。
- 如果您照顾住在照护中心的长辈，监督情况、经常询问中心其他居民的健康状况，并且如果出现疫情，知道应变的规定。

目前对长期照护中心与管理照护中心做了哪些准备？

长期照护中心应保持警惕以避免COVID-19流入和传播。美国疾病控制与预防中心所提供的长期照护中心防疫讯息在此：[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html)

马里兰卫生厅（MDH）现正与马里兰长期照护中心合作，确保各中心对COVID-19有所准备。MDH为这些中心提供COVID-19疾病征兆和症状的教育，并敦促各中心格外警觉辨认与通报可能的COVID-19病例。此外，MDH也要求各中心监督其员工是否有呼吸道疾病征兆、检视和更新访客规定、教育员工预防感染的做法，例如洗手、检查可用个人防护装备（PPE）库存，以及制订倘若PPE不足时的应变计划。MDH已为长期照护中心举办COVID-19在线讲座，并持续与其沟通以确保照护中心居民的安全。