

ما يحتاج البالغين من كبار السن إلى معرفته



نصائح

ينتشر كوفيد-19 في مجتمعنا. يمكن أن يسبب كوفيد-19 الحمى والسعال ومشاكل خطيرة في التنفس.

بعض الناس يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة. يمكن أن يصاب الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا، وأي شخص يعاني من مرض السكري، وأمراض القلب، ومشاكل الرئة، والسرطان، والحالات الصحية المزمنة الأخرى بمرض حاد وخطير من كوفيد-19.

كيف يمكن أن نحافظ على سلامتنا:



- قُم بارتداء غطاء الوجه في الأماكن العامة، واغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية، وتجنب الآخرين المصابين بالمرض.
- درب نفسك على التباعد الجسدي عن طريق الحفاظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بينك وبين الآخرين.
- حاول ألا تلمس وجهك.
- تجنب محاولات النصب والاحتيال التي تعد بالشفاء، أو اللقاءات أو طلب المال لدعم الأفراد الذين يعانون من كوفيد-19.

كيف يمكن أن تبقى على اتصال:



- تواصل مع العائلة، أو الأصدقاء، أو الجيران، أو مقدم الدعم الذي تثق به عن طريق اتصال تليفوني، أو رسالة نصية، أو بريد إلكتروني.
- إذا كنت تشعر بالقلق أو الوحدة، اتصل على خط الصداقة للحصول على الدعم العاطفي على الرقم: 800-971-0016
- اتصل بطبيبك أو بالعيادة إذا كنت تعاني من حمى أو قشعريرة، أو سعال، أو ضيق في التنفس. اتبع تعليماتهم بعناية.
- اتصل على الرقم 911 إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس، أو ألم في الصدر، أو الشعور بالاضطراب.

اتصل على خط كوفيد-19 لمقاطعة ألاميدا (510-268-2101) للحصول على أحدث المعلومات



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla-Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD-Interim Health Officer

Contact

Public Health Department :
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org