

# 年长人士须知



## 提示

COVID-19（新冠病毒）正在我们的社区中传播，会引起发烧、咳嗽和严重的呼吸问题。

有些人罹患重病的风险更高。60岁以上的人群以及糖尿病、心脏病、肺病、癌症和其他慢性病患者都可能因COVID-19而病情加重。

### 如何注意安全：



- 在公共场所佩戴口罩，勤用肥皂和水洗手20秒钟，并避免接触病人。
- 与他人保持至少六英尺的身体距离。
- 尽量不要触碰自己的脸。
- 避免那些允诺特效药、疫苗或借支持COVID-19患者之名索取金钱的骗局。

### 如何保持联系：



- 与家人、朋友、邻居或可信赖的支持者通话、发短信或电子邮件。
- 如果您感到担忧或孤独，请致电友谊热线寻求情感支持：800-971-0016。
- 如果发烧、发冷、咳嗽或呼吸急促，请致电医生或诊所。严格遵循其指示。
- 如果呼吸困难、胸痛或精神混乱，请致电911。

致电阿拉米达县COVID-19热线：510-268-2101，获取最新信息。



Alameda County  
Health Care Services Agency  
阿拉米达县  
医疗保健服务局



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities  
阿拉米达县公共卫生部  
欢庆健康人健康社区

Colleen Chawla - 局长  
Kimi Watkins-Tartt - 主任  
Nicholas Moss, MD - 临时卫生官

#### 联系方式

公共卫生部  
(510)267-8000 主线

COVID-19信息：  
(510)268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)