



常見問答：

2019 冠狀病毒疾病 (COVID-19) 與老年人

老人感染 COVID-19 風險是否較高？

是的。全球各地COVID-19疫情演變顯示，超過60歲老年人感染病毒後出現重症的風險較高，有些病例甚至不幸死亡。患有如心臟病、糖尿病、肺部疾病，或免疫系統受損等嚴重慢性病的人感染COVID-19病毒的風險也較高。如果您是老年人**而且**有一種或更多長期健康狀況，請務必審慎採取行動，降低感染此疾病的風險。

如果我是老年人，而社區裡有確診的COVID-19病例，那該怎麼辦？

如果社區有COVID-19疫情，那麼可能會持續一段時間。（所謂疫情就是有許多人突然間罹病。）公共衛生官員可能會按疫情嚴重程度而建議社區採取某些行動，以降低民眾接觸到COVID-19的風險。這些行動可減緩病毒散播，並減輕疾病造成的影響。如果COVID-19在社區散佈，請採取額外防護措施，與他人保持距離，並盡可能待在家裡。

我們老年人可以如何準備？

- 妥善準備常用品
 - 聯絡醫療提供者，取得額外的必要藥物。如果無法取得額外藥物，可考慮使用郵寄送藥。
 - 確保家裡有治退燒與其他症狀的成藥和醫療用品（面紙、體溫計）。
 - 家中應有足夠日用品和水，以便在可能需要長時間待在家時有足夠備品。
 - 想想若是被迫居家時間超過備品所能支撐的時間，要如何通過家人、社交圈或商業網路獲得供餐的不同方法。
 - 與他人透過電話或電郵保持聯繫。如果您生病了，可能會需要朋友、親人、鄰居、社區衛生工作人員等人的幫助。
 - 決定如果您的照護者生病了，誰能代替他照顧您。
- 要求**任何**進屋子的人都要立刻洗手。在玄關貼個條子當提醒。準備含酒精的洗手液給 meals-on-wheels、居家照顧工作者，或因其他任何原因進屋子的人使用。

- 把買回來的日用品和雜貨放入櫃子後、碰了錢和任何來自家庭以外的東西後，切記要洗手。經常用肥皂和水洗手，每次搓洗手至少20秒，特別是在擤鼻涕後、咳嗽後，或打噴嚏後，或去了公共場所後。
- 常用商業清潔用品擦拭經常觸碰的表面，例如：
 - 拐杖、助走器握把、輪椅扶手、推桿和煞車桿
 - 扶手欄杆和馬桶座旁扶手
 - 伸展取物器手柄
 - 水龍頭、門把，和冰箱把手
 - 電話機和遙控器
 - 電燈開關
 - 藥盒

要是我必須去公共場所怎麼辦？

- 避免與生病的人有近距離接觸；和他們保持至少6英尺距離
- 避免去人潮擁擠的場所、特別是通風情況差的地方。在擁擠密閉且空氣循環不良的空間裡，如果群眾中有人生病，就可能增加暴露於呼吸道病毒如COVID-19的風險。

罹患COVID-19疾病的警訊有哪些？

如果你出現這些罹患COVID-19的**緊急警訊症狀**，請立刻尋求醫療協助。成人患者的緊急症狀包括：*

- 呼吸困難或呼吸急促
- 胸口持續疼痛或感到壓力
- 新的困惑或無法起身
- 嘴唇或臉色發紫

** 這些並不代表所有症狀。任何嚴重或讓人擔心的症狀都應聯絡您的醫療提供者。*

如果我生病了怎麼辦？

- 留在家並打電話給您的主要照護醫師。
- 告訴您的醫生或醫療照護者您是否曾接觸過COVID-19。這可幫助醫療人員照顧您和避免其他人受感染或接觸到病毒。
- 如果您有任何上述緊急警訊症狀，或您擔心其他症狀，請立即尋求醫療照顧。

其他人可以如何幫助老年人

- 知道您摯愛的長輩吃那些藥，看能否幫他們拿額外的藥。
- 和長輩及家人定期通過電郵或電話聯絡，看他們是否需要協助。
- 如果您照顧住在照護中心的長輩，監督情況、經常詢問中心其他居民的健康狀況，並且如果出現疫情，知道應變的規定。

目前對長期照護中心與管理照護中心做了哪些準備？

長期照護中心應保持警惕以避免COVID-19流入和傳播。美國疾病控制與預防中心所提供的長期照護中心防疫訊息在此：[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)

馬里蘭衛生廳 (MDH) 現正與馬里蘭長期照護中心合作，確保各中心對COVID-19有所準備。MDH為這些中心提供COVID-19疾病徵兆和症狀的教育，並敦促各中心格外警覺辨認與通報可能的COVID-19病例。此外，MDH也要求各中心監督其員工是否有呼吸道疾病徵兆、檢視和更新訪客規定、教育員工預防感染的做法，例如洗手、檢查可用個人保護裝備 (PPE) 庫存，以及制訂倘若PPE不足時的應變計畫。MDH已為長期照護中心舉辦COVID-19線上講座，並持續與其溝通以確保照護中心居民的安全。