

2019 新冠肺炎

COVID-19

老年人及其家庭的资源

<https://covid19.colorado.gov/resources-older-adults-and-their-families>

注：CDPHE 旨在共享当前可获得的最准确信息。请经常查看最新信息，并浏览 [Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) in Colorado](#)（科罗拉多州 2019 新冠肺炎 [COVID-19]），以获取有关科罗拉多州 COVID-19 的最新消息。

关于 COVID-19 老年人和其家庭需要了解的信息

COVID-19 是发生在许多国家/地区和全美各州（包括科罗拉多州在内）的在人与人之间传播的新型呼吸道疾病的名称。冠状病毒是病毒的一大家族。并非所有的冠状病毒都是 COVID-19。

经由以下链接：[COVID-19 CDPHE FAQ](#)（CDPHE 关于 COVID-19 的常见问题解答），您可以找到有关 COVID-19 更多的一般信息和其他常见问题的回答。

保护高危人群免患 COVID-19 所致严重疾病

全州社区传播正在增加，完全在我们的预估中，并且我们正在为未来几周广泛的社区传播积极筹划。我们的首要任务是保护我们全州居民的安全。我们敦促所有的科罗拉多州居民履行个人责任，保护公众健康。每个人的日常预防措施，对减少传播给因 COVID-19 而患重病风险较高的高危人群非常重要。高危人群包括：

- 老年人（60 岁以上），尤其是 80 岁以上的人。
- 患有慢性疾病（如心脏病、肺或肾脏疾病或糖尿病）的人。
- 患有慢性疾病的老年人风险最大。

由于 COVID-19 是一种新疾病，而且对此病毒还需要有更多的了解，目前对它传播方式的理解主要基于对类似呼吸道疾病的了解。

根据美国疾病控制和预防中心在接受美国退休人员协会 (AARP) 采访（[Coronavirus and Older Adults: Your Questions Answered](#) [新冠病毒和老年人：您的问题已解答]）时所分享的早期数据，老年人患 COVID-19 所致严重疾病的可能性是普通人的两倍，因为随着年龄的增长，人体免疫系统发生变化，导致人体更难对抗疾病和感染。许多老年人也更有可能有潜在的健康问题，从而更难应付疾病和从疾病中康复。

减少接触疾病传播途径对患严重疾病风险较高的人群尤为重要。高危人群在社区爆发疫情时应尽量待在家里，并特别注意采取预防措施，如远离病人、勤洗手和避开人群。需要帮助时，应与他人联系。

通过日常行动保护自己和所爱之人免患 COVID-19

- 经常用肥皂和水彻底洗手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60% 的洗手液。
- 咳嗽和打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，然后将用过的纸巾扔进垃圾桶，或使用肘部内侧或袖子遮住口鼻。
- 未洗手之前，避免触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 使用普通家居清洁用品，清洁家中的表面和个人物品，例如手机。

通过保持社交距离保护自己和亲人免患 COVID-19

- 如果您生病，请待在家里。要求家人、朋友和服务提供商在生病时不要造访。
- 不要握手，取而代之的是击肘、挥手或只是说“嗨”来打招呼。
- 尽可能保持 6 英尺的社交距离，以帮助减少传播。
- 推迟不必要的旅行。[请遵循 CDC 的旅行指南](#)。
- 当您的社区爆发疫情时，请留在家中并避开人群。避免将自己置于可能会增加风险的情境中。
- 通过电话和在线与亲人保持联系。需要帮助时，应与他人联系。考虑是否可以通过电话或在线方式参加会议。

通过做好充分准备保护自己和亲人免患 COVID-19

- 确保您能够获得可满足数周需要的药品、食物和用品，以防需要长时间待在家里。
- 与您关系圈里的人围绕以下方面制定计划
 - 如何相互报平安。
 - 他人如何运送物资给您，好让您避开人群。
 - 他人如何在紧急情况下帮助满足您的医疗设备需求或其他需求。

通过及时了解情况保护自己和亲人免患 COVID-19

- 了解从何处可以获取有关社区传播和您所在地区的公共卫生行动的信息。与邻居、朋友和同事，尤其是接收到或理解信息有困难的人，共享准确信息。
- COHELP 是公共卫生信息热线，用于回答有关 COVID-19 的常见问题。
 - 拨打 1-877-462-2911 获取多种语言版本（包括英语、西班牙语、普通话等）的有关 COVID-19 的问题答案。
 - 发送电子邮件至 COHELP@RMPDC.org（仅以英语回答）。
- 科罗拉多州的 COVID-19 网页：colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus
- 脸书 ([facebook.com/CDPHE](https://www.facebook.com/CDPHE)) 和推特 (@CDPHE)
- CDC 网页：[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)

有关欺诈和敲诈的注意事项

网络攻击者和其他人试图利用吸引大量媒体关注的事件（如 COVID-19 疫情）来牟利。他们的目的是利用我们的恐惧。谨防具有以下意图的信息

- 传递巨大紧迫感的信息。坏人想让您在慌乱中犯错。
- 迫使您绕过或忽视我们的安全政策和程序的信息。
- 宣传奇迹疗法的信息，例如可以保护您的疫苗或药品。如果听起来好得难以置信，那就可能是。
- 来自您不认识的人或地址的要求您提供个人心思的邮件，即使他们假装是医疗保健官员或是政府机构工作人员。

在这里阅读更多信息：

- [HERE'S HOW SENIORS CAN AVOID COVID-19 SCAMS](#)（老年人如何防范 COVID-19 诈骗）
- [Coronavirus Scams: What the FTC is doing](#)（新冠病毒诈骗：FTC 在做什么）

社区资源与指导

当我们社区发生新的传染病暴发时，感到恐惧、悲伤或愤怒是正常的。恐惧是对未知事物的自然反应，我们仍在研究 COVID-19 将如何影响我们的家庭和社区。如果您需要交谈，科罗拉多州危机服务中心 (Colorado Crisis Services) 提供 24/7/365 的服务。请拨打 1-844-493-8255。

科罗拉多州人类服务部在其网页上共享资源，帮助支持科罗拉多州居民：[Colorado Department of Human Services](#)。

此网页上提供了可帮助人们的以下链接

- 查找为老年人提供的服务
- 申请现金援助 (TANF)
- 申请育儿援助
- 申请就业援助
- 申请能源援助 (LEAP)
- 申请食物援助 (SNAP)
- 申请残疾援助 (DDS)

如果您正在寻找其他服务，例如看护者支持、营养服务、交通、居家服务、护理协调和与外展联络，请与您当地的老齡问题地区机构 ([Area Agency on Aging](#)) 联系。

2-1-1 是一项保密的多语言服务，可将人们与全州的重要资源联系起来。无论您住在科罗拉多州的哪个地方，都可以找到有关本地社区资源的信息。拨打 2-1-1 或 (866) 760-6489 免费电话。他们也有一个提供 COVID-19 资源的网页：<https://www.211colorado.org/covid-19/>

有痴呆症患者的家庭可以从阿尔茨海默氏症协会的求助热线 (Alzheimer's Association helpline，电话：800-272-3900) 获得全天候的支持。

其他人如何支持科罗拉多州老年居民

保持社交距离并不一定是为了保护自己，而是保护最容易变成 COVID-19 重症患者的高危人群。如果您没有生病，您就无法将其传染给可能患上更严重疾病的其他人，包括您的父母或祖父母。我们所有人都需要在我们的生活、工作和娱乐中保持社交距离和其他健康行为。

围绕以下方面制定计划以互相支持

- 你们将如何互相报平安。
- 人们需要什么物资，以及应如何运送这些物资，好让高危人群可以避开人群。
- 在紧急情况下如何帮助满足他人的医疗设备需求或其他需求。
- 考虑针对 COVID-19 将一些服务 (如暂托、成人日托服务) 修改为其他选择。

阿尔茨海默氏症协会 (The Alzheimer's Association) 在 COVID-19 疫情期间，为痴呆症护理者创建了一个网页，其中提供了更多关于辅助生活和居家护理以及保持健康的意见。

- [Alzheimer's Association COVID-19: tips for dementia caregivers](#)。

科罗拉多州的许多护理者都是家庭成员。照顾自己是当务之急，只有这样才能继续支持您的亲人。

维持日常活动和联系很重要

在紧急情况下，维持联系和日常活动对我们的身心健康和控制感很重要。同样重要的是，如果您因 COVID-19 而患重病的风脸较高，则应采取额外措施与他人保持距离，以进一步降低您暴露于这种新病毒的风险。

即使在保持社交距离期间，我们也可以维持日常活动和联系。可能看起来和感觉起来不同于我们平时的做法，但是我们有希望找到能够满足我们需求，同时保护所有人免受疾病侵害的措施。保持身体距离并不意味着我们必须完全切断与他人的联系。保持 6 英尺的身体距离。使用科技与他人维持联系。

如果外出活动是老年人日常活动的一部分，尤其是为了维持联系，一定要了解如何在远离人群和保持社交距离的同时，仍然可以做到保持联系。

- 查看商店的营业时间表。许多商店为老年人提供保持社交距离的特殊购物时间。
- 保持良好的睡眠、健康饮食和运动习惯。
- 每天通过电话与您的朋友和家人互报平安。
- 与您的邻居或信仰团体一起制定计划，人们可以通过该计划表明他们需要支持。
- 为每个人安排在自己的家中观看同一部电影或电视节目的时间。第二天通过电话进行讨论。
- 设定散步、读书或学习新事物的时间。

我们希望的是保持社交距离，而不是社交隔离。

预立护理计划

科罗拉多州医疗道德资源小组已整合相关指南和内情报告，以帮助人们在 COVID-19 疫情期间慎重考虑特定的治疗方法、价值观和决策。我们鼓励你们每个人立即与自己的家人开展这一对话。

围绕我们无法控制的事情开展对话，有助于给我们一种控制感。我们无法预测我们可能不得不做出的每一个选择，但我们可以给我们爱的人提供指导，让他们可以自信地为我们做决定。现在是帮助我们最亲近的人——我们的朋友、配偶、父母或祖父母——在变成 COVID-19 重症患者时获得正确护理的时候了。

使用这些[工具](#)来帮助指导您的计划和对话。