

關於2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 與紐約市居家老人的常見問答

2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 仍持續在我們的社區中傳播，但您可以採取措施保護自己和所愛之人。瞭解最新資訊，使用下列資訊和資源保持健康與安全。如果您已年滿或超過 65 歲，或患有基礎疾病，則您更容易罹患 COVID-19 重疾，因而應當盡可能地待在家中。

COVID-19 基本知識

COVID-19 是如何傳播的？

- 當人們與已經患有 COVID-19 的人員發生密切接觸（間隔距離在 6 英尺以內）時，這種病毒最容易傳播。這種病毒是通過人們咳嗽或打噴嚏、或者唱歌或說話時噴出的微滴傳播的。
- COVID-19 的無症狀患者仍舊可以傳播該病毒。
- 人們接觸了有病毒的表面，然後再觸摸自己的嘴、鼻子或眼睛時，也可能感染上 COVID-19，但這種情況不被視為病毒傳播的主要渠道。

COVID-19 的症狀有哪些？

- 感染 COVID-19 的患者現已呈報出從輕症到重症不等的一系列[症狀](#)，有些人則沒有任何症狀。
- 接觸病毒後的 2 到 14 天內可能會出現症狀。
- 有以下症狀的人可能感染了 COVID-19（此處列舉的並非全部可能症狀）：
 - 發燒或發冷
 - 咳嗽
 - 呼吸急促或呼吸困難
 - 疲勞
 - 肌肉或身體疼痛
 - 頭痛
 - 新出現的味覺或嗅覺喪失
 - 喉嚨痛
 - 鼻子不通或流鼻涕
 - 噁心或嘔吐
 - 腹瀉
 - 老年人則可能出現意識模糊、神志不清和摔跤

誰是感染 COVID-19 或患上重症的高風險人群？

- 重症是指患感染了 COVID-19 的患者可能需要住院、重症監護或使用呼吸機來幫助其呼吸，或者甚至可能死亡。[重症高風險](#)人群需要格外關注自身健康，且在有任何症狀時，聯絡其健康照護提供者。

- 與 COVID-19 患者定期密切接觸的人員，例如住在同一屋簷下的人員、照護人員或親密伴侶，均面臨著更高的病毒感染風險。
- 年滿或超過 50 歲者罹患 COVID-19 重症的風險更高（年滿或超過 65 歲者面臨的感染風險最高）。此外，高風險人群還包括患有基礎疾病的人員；基礎病包括：
 - 慢性腎病
 - COPD（慢性阻塞性肺疾病）
 - 因實體器官移植而導致的免疫功能低下狀態（免疫系統減弱）
 - 肥胖（身體質量指數 (BMI) 達到或超過 30）
 - 嚴重的心臟病，例如心力衰竭、冠狀動脈疾病或心肌病
 - 鐮狀細胞性貧血症
 - 2 型糖尿病

保持健康

我可以做些什麼來預防 COVID-19？

目前沒有任何疫苗或藥物可以預防 COVID-19，儘管這兩個方面的研究正在穩步推進。下列建議可以幫助您預防自身和他人患病。

- **生病時待在家裡**。如果您感覺不適，請待在家裡，僅在尋求必不可少的醫療照護（包括**常規醫療照護**和**接受 COVID-19 檢測**）以及辦理他人無法代勞的必要事務時才外出。如果您有症狀，且已年滿或超過 65 歲，或患有基礎疾病，則請**立即致電您的健康照護提供者**，使其能夠更密切地關注您的狀況，為您提供檢測建議。
- **保持身體距離**。請隨時隨地與他人保持至少 6 英尺的距離。
 - 如果您患有基礎疾病，或年齡達到或超過 65 歲，即使您沒有生病，也請盡可能待在家裡保護自己，除非必須尋求醫療照護（包括**接受 COVID-19 檢測**）或辦理必要事務，例如購買食物和生活用品，或獨自進行鍛煉。
 - 如有可能，請沒有患病或罹患 COVID-19 重疾風險較低的人代勞，替您辦理必要事務。
 - 如果您需要親自購買食物或其他必須品，請選擇可以送貨的商店，或那些針對 COVID-19 重疾高風險人群提供指定購物時段的商店。
 - 盡一切可能嘗試使用遠端社交和辦公方式。
- **保持良好的手部衛生習慣**。經常使用肥皂和水洗手，特別是回到家時。每次洗手至少 20 秒鐘，或者在沒有肥皂和水的情況下，使用含酒精的消毒洗手液。
 - 避免在未洗手時觸碰您的面部。
 - 如果需要咳嗽或打噴嚏，請用紙巾或您的衣袖遮蓋口鼻，而不要用雙手。
 - 請勿握手，以揮手替代。
- **佩戴口罩**。每當離家外出時，請您佩戴**面罩**，並確保面罩能夠覆蓋您的口鼻。

即便您已患過 COVID-19，仍要繼續遵守保持身體距離的建議，保持健康的手部衛生習慣，並佩戴口罩，這一點至關重要。我們仍然不知道您是否可能再次感染 COVID-19。

我還可以做些什麼來保持健康？

與您的健康照護提供者保持聯繫，確保您安排和保持常規照護看診。

- 常規照護包括：針對慢性疾病（例如高血壓、糖尿病或心臟病）的看診、年度體檢、疫苗接種、健康篩檢和心理健康看診。
 - 儘管目前還沒有用以預防 COVID-19 的疫苗，但保持及時接種最新的其他疫苗，對您的整體健康是十分重要的。
 - 流感疫苗可供使用時，請向您的健康照護提供者諮詢接種事宜。如果您已年過 65 歲，請向健康照護提供者諮詢是否有專為您這一年齡段配製的流感疫苗，並確保接種該疫苗。
 - 向照護提供者諮詢您是否應當接種肺炎疫苗和帶狀疱疹疫苗。
 - 許多照護提供者在其辦公地點就能提供流感和肺炎疫苗。許多藥房也可提供流感疫苗、肺炎疫苗和帶狀疱疹疫苗——請向您當地的藥房查詢他們提供哪些疫苗。請造訪「[NYC HealthMap](#)」（NYC 健康地圖）或致電 **311**，查找您附近的流感疫苗接種地點。
 - 針對您定期服用的藥物，請求健康照護提供者開具 90 天的供給量。考慮使用可以提供送藥服務的藥房。
 - 與您的牙醫保持聯繫，規劃您的常規牙科護理。
 - 接受定期眼科檢查，如果您需要佩戴眼鏡，則確保使用最新的眼鏡或隱形眼鏡。
- 許多提供者能夠透過電話或遠端醫學看診幫助您，但各類檢查、疫苗接種和其他照護則需要親自去看診。
- 提供者現已採取了更多控制感染的措施，確保面對面看診的安全，這包括：強化清潔和消毒措施，交錯安排面對面預約看診，要求佩戴口罩，針對重症高風險人群提供指定辦公時段。
- 如果您沒有一名健康照護提供者，或者您的提供者尚未開門營業，您可以造訪 nyc.gov/health/covidresources，查找您附近可以接受新患者的社區健康中心。您還可以致電 **844-692-4692** 或 **311** 查找您附近的提供者。不論您的移民身份或支付能力如何，我們都將提供照護服務。

請在家裡保證安全，防範摔倒風險。摔倒可能導致重傷或死亡，並可能影響生活質量。

- 請移除或修理可能讓人絆倒和摔倒的有害物。這包括移除地板上的障礙物，修理鬆動或撕裂的地毯，使用地墊膠帶固定小型地墊，將電線挽起並固定在牆邊等。
- 檢查照明。盡快更換燒壞的燈泡，給昏暗的走廊裝上夜燈，添置窗簾或百葉窗來減少刺眼的陽光。
- 請造訪 nyc.gov/health 並搜索「[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)」（如何預防摔倒：居家安全檢查清單），查找如何在家防範摔倒。
 - 如果您家亟需小修小補，請與您的大樓管理方或管理員聯繫，或致電當地的五金商店，查詢他們是否提供零接觸送貨方案。
- 請保持雙腳無疼痛感且健康。保持雙腳清潔乾爽，指甲修剪整齊；如果患有任何足病或無法修剪指甲，請安排看醫生。

- 避免穿著鞋底單薄的居家拖鞋，或穿著人字拖之類沒有鞋幫的鞋子。請不要僅穿著襪子或長筒襪在家中走動，並請限制光腳走動的時間。即使是在家，也請穿著舒適合腳的鞋子。

生病了怎麼辦

我可以採取哪些具體措施，為防備我或家人生病做好準備？

- 保存一份最新清單，列舉您定期服用的全部藥物，以及所有的健康照護提供者，包括他們的聯繫方式。
- 為必要時前往健康照護提供者處或本地檢測站，提前做出計畫。
 - 年滿或超過 60 歲的群體必須獲得醫療門診服務時，或可以享受某些以社區為依託的組織所提供的部分交通服務。如需更多資訊，請致電「[Aging Connect](#)」（老年人互聯），即紐約市老人局 (Department for the Aging, DFTA) 為老年人及其家人提供資訊和轉診服務的聯絡中心。該中心的號碼是 212-244-6469，工作時間為星期一至星期五早上 8:30 到下午 5:30。
 - 包括 Medicaid 在內的部分保險公司會為非緊急醫療狀況的交通承保，包括前往健康照護提供者處就診的交通。請聯繫您的健康保險公司，瞭解您的計畫承保範圍，以及如何安排交通。
- 考慮好自己的醫療照護取舍，並選好一名健康照護代理人，以備因應自己無法自行做出決定之時。請造訪 [ny.gov](#) 並查找「[advance care planning](#)」（預先護理規劃），以瞭解有關預先訂立意向指示文件，預留自己意願的更多資訊。
- 如果您是某人（例如您的伴侶、孩子）或寵物的照護人員，則應做出安排，在萬一自己染上 COVID-19 時，可有其他人員代您實施照顧。
- 如果您需要從一名照護人員處獲取幫助，請決定好如果您的照護人員生病了，誰可以承擔照顧您的責任。
- 準備一個體溫計和一些您可以安全服用的非處方藥物，例如乙酰氨基酚（泰諾）。

我該在何時以及用何種方式尋求 COVID-19 治療，包括接受感染檢測？

您需要監測自身健康，並在需要時針對 COVID-19 及其他疾病尋求救治，這一點很重要。

如果您開始出現輕度到中度的 COVID-19 症狀，請立即致電您的健康照護提供者，以便他們能夠更加密切地監測您的健康，為您接受檢測提供建議。

- 請待在家裡，除非必須外出接受必要的醫療照護（包括[常規醫療照護](#)、和[接受 COVID-19 檢測](#)），或是在無人能代勞的情況下，必須外出購買基礎生活用品，例如食品。
- 請不要去上班，即使您是一名必要崗位工作者。
- 您的健康照護提供者可能在其辦公場所內就能為您提供 COVID-19 檢測。您還可以致電 311 或造訪 [nyc.gov/covidtest](#) 查找您附近的檢測地點。
 - 數個檢測地點可以提供免費檢測。

- 如果您的檢測結果呈陽性，您將接到一名受過訓練的接觸者追蹤員打來的電話，以確保您會獲得所需的醫療照護和支持，包括餐點、藥物，以及當您無法在家中安全地與他人隔離時，還可提供酒店膳宿安排。
- 如需瞭解更多有關「Test & Trace Corps」（檢測和追蹤團隊）和接觸者追蹤員的資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜索「[trace](#)」（追蹤）。
- 如果您開始有了新的症狀，或您的症狀發生了改變，請與您的健康照護提供者聯繫查看。他們可以告訴您是否需要進行進一步評估。

如果您出現任何下列嚴重症狀，請立即到急診室就醫或致電 **911**：

- 呼吸困難
- 感到胸部或腹部持續疼痛或感到壓力
- 新近出現意識模糊或嗜睡
- 嘴唇或面部呈青紫色
- 說話困難
- 面部突然下垂，或面部、手臂或腿部出現麻木現象
- 癲癇
- 任何突發性的劇痛
- 出血不止
- 嚴重或持續嘔吐或腹瀉
- 任何其他緊急狀況

是否還有其他情況使得我應當接受檢測？

是的，不論是否有症狀，所有紐約市民均應接受一次 COVID-19 診斷性檢測。目前有兩種主要的檢測類型：

- **COVID-19 診斷性檢測**（又稱病毒檢測）採用鼻咽拭子或唾液檢測，確定某人是否**當前**患有 COVID-19（即他們是否正在生病）。許多地點提供免費檢測。您還可以致電 **311** 或造訪 [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) 查找您附近的檢測地點。
- **COVID-19 抗體檢測**（或血清學檢測）則採用驗血的方式，可能可以確定某人是否**過去**曾經接觸過 COVID-19。檢測結果呈陽性**並不**意味著您對 COVID-19 有免疫力或不會再次感染。

如需更多有關 COVID-19 檢測的資訊，請造訪 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 並搜索「[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)」（COVID-19 檢測：常見問答集）。

如果您已經接受檢測且結果呈陰性，則在發生以下情況時，您應當再次接受檢測：

- 您有了 COVID-19 的新症狀
- 您或您的健康照護提供者擔憂您可能已經接觸病毒，例如，在人群聚集區內有過逗留，或曾與一名 COVID-19 確診或疑似患者有過接觸
- 您計劃與目前並不與您住在一起的人員共度一段時光，但您目前屬於 COVID-19 重症高風險人群，包括年滿或超過 65 歲的人群

如果我或家中其他人患上 COVID-19，該如何確保家裡所有人的安全呢？

保持身體距離，不要接待訪客：

- 如果您已生病，請與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 將已經患病的人員與您自己或其他重症高風險者分隔開來。
- 調整家裡的座位和其他家具，以保持身體距離。
- 如有可能，已患病者應當與家中其他尚未患病的成員分開進食或接受餵食。

遮蓋：

- 當您與他人之間的距離不足 6 英尺時，請使用[面罩](#)遮蓋您的口鼻部位。
- 用紙巾或您的臂彎遮蓋自己的咳嗽和噴嚏；請勿使用雙手遮蓋。

保持清潔：

- 將用過的紙巾立即扔進垃圾桶。
- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，尤其是在咳嗽或打噴嚏之後。如果沒有肥皂和水，則請使用含酒精的消毒洗手液。
- 頻繁清潔經常接觸的表面，例如：門把手、電燈開關、水龍頭、電話、鑰匙、兒童最喜歡的玩具和遙控器。
- 使用常規洗衣劑，採用最高的溫度設置來清洗毛巾、床品、衣物和布質面罩，並將其完全烘乾。
- 請勿共用餐具、飲水杯、茶杯或餐具，並在每次使用後進行清洗。

我或家中他人患上 COVID-19，但我們無法與其他家庭成員隔離，該怎麼辦？

NYC 為自身患有 COVID-19 或家中有人患有 COVID-19，而又無法在家安全地與他人隔離的人員提供了免費酒店客房。如果您需要這項服務，請在早 9:00 至晚 9:00 之間致電 **311** 或 **844-692-4692**。會有健康照護提供者將評估您的情況，並在適當時將您轉介至酒店。

- 在酒店時，您將獲得護士和臨床醫師提供的免費全天候監控服務、所有餐點、心理健康和保健支援，您還可以撥打本地電話與所愛之人保持聯繫。
- 照護人員（不論是自身患有 COVID-19，還是照護 COVID-19 患者）通常可與被照護者一起住在酒店。

照顧好您的心理健康

值此艱難時期，我能如何紓解壓力、焦慮和社交孤獨感？

- 感到難以承受、悲傷、焦慮和恐懼，或有經歷悲痛帶來的其他症狀，都是正常的。這些感受可能導致人們難以入睡，或使用酒精或其他物質進行應對。
- 與朋友和所愛之人透過電話、社群媒體和視訊聊天保持聯繫。
- 如果您沒有患病，則可以獨自外出鍛煉身體，但請謹記佩戴面罩，與他人保持至少 6 英尺的距離，並經常洗手。
- 請造訪 nyc.gov/nycwell 上提供的「[App Library](#)」（應用程式庫），獲得能夠幫助您管理身體和情緒健康的線上工具。

- NYC Well (NYC 迎向健康) 是一項免費且保密的行為健康支持服務，由訓練有素的心理諮詢師提供全天候的簡短心理諮詢和照護轉診服務。請致電 888-692-9355 或傳送簡訊「WELL」至 65173。
- 如需獲取隔絕和孤獨方面的援助，您可以撥打 212-244-6469 聯繫 DFTA 的「Aging Connect」(老年人互聯) 專案，之後免費獲得志願者的定期回訪問候電話。

幫助您保持安全和健康的其他市政資源

如果我在家中感到不安全，或感到被忽視、壓迫或霸凌，能怎麼辦？

- 請在上午 9:00 至下午 5:00 間致電 DFTA 的老年犯罪受害者資源中心 (Elderly Crime Victims Resource Center)：212-442-3103。
- 請致電 NYC 家庭司法中心 (NYC Family Justice Centers)，他們將為家庭暴力、性暴力的倖存者 (包括老年虐待倖存者) 提供重要的社會服務、民事及刑事法律援助。倖存者服務的辦公時間是星期一至星期五的上午 9:00 至下午 5:00。
 - Bronx: 718-508-1220
 - Brooklyn: 718-250-5113
 - Manhattan: 212-602-2800
 - Queens: 718-575-4545
 - Staten Island: 718-697-4300
- 星期一至星期五上午 9:00 至下午 5:00 間，可致電 NYC 老年虐待救助中心受害者求助專線 (NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons)：212-746-6905。
- 其他任何時段還可致電「安全曙光」計畫 (Safe Horizon) 運營的紐約市 24 小時熱線：800-621-4673。
- 若遇到緊急情況，請致電 **911**。

如果我居家獲取食物存在困難，該怎麼做？

- 教育局 (Department of Education) 的餐點發放站每星期一至星期五提供免費的一日三餐。無需註冊或提供身份證明。任何罹患 COVID-19 重疾風險較低的家庭成員或朋友均可代您領取。請造訪 nyc.gov/getfood 或致電 **311** 查找餐點發放站點。
- 如果您無法外出獲取食物，又無人能幫您送食物，而您還無法使用私人送餐方案，則 NYC 將為您送去緊急餐點。請造訪 nyc.gov/getfood 或致電 **311** 瞭解更多資訊。

我很擔憂夏季在家時無法保持涼爽和安全。我可以怎麼做？

- 熱浪不僅會造成不適，還能因高溫而導致疾病或死亡，或致使現有疾病惡化。使用空調是最佳保護措施。酷暑天氣中，電風扇無法完全保證您的安全。
- 如果您有空調，請確保機器運轉良好。熱浪來襲時，請您打開空調，將溫度設置在華氏 78 度或「輕度」製冷檔，以保證安全，節省電費和能源。
- 打開窗戶和空調不會增加您感染 COVID-19 的風險。如果您家有 COVID-19 患者，則打開窗戶或使用空調可以促進空氣循環，可能幫助減少空氣中的病毒量，有利於阻

止 COVID-19 的傳播。如果您要打開窗戶，且您是低齡兒童的一名照護人員，請確保窗戶已經安裝護欄。

- 如果您沒有空調：
 - 如果您符合收入及其他標準，則請透過家庭能源援助專案 (Home Energy Assistance Program, HEAP) 申請獲得一台免費空調。請造訪 nyc.gov/hra 並搜索「[HEAP Cooling Application](#)」（HEAP 清涼申請）或在上午 9:00 至下午 5:00 間致電 212-331-3126 獲取更多資訊。這份申請有多種語言版本。
 - 安全造訪您所熟識的、家裡有運轉良好的空調的人員。請考慮您可以到哪些朋友或親戚家避暑。
 - 如果您無法造訪熟識人員的家，請致電 311 搜索在熱浪襲來期間紐約市提供的清涼中心。
- 請關注下一輪熱浪來襲的天氣預報。時刻關注緊急事件以及政府發出的官方簡訊。
 - 註冊參加本市提供的官方緊急事件溝通專案「Notify NYC」（通知 NYC），請造訪 nyc.gov/notifynyc 或致電 311。
- 如需更多有關如何安全避暑的資訊，請造訪 nyc.gov/health/heat。
- 夏季暴風雨和酷暑天氣有時可能造成停電。
 - 如果您使用電動醫療設備，請告知您的公用事業提供者。他們可以告知您所在的地區是否預計會存在電力問題。即使水電費包括在您的租金裡，您仍舊有資格從公用事業提供者處獲取這項服務。
 - 為應對緊急事件做好準備。如有需要，請確保您擁有備用電池或氧氣罐。
- 如需瞭解如何為停電做好準備的其他資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜索「[power outage](#)」（停電）。

我需要在其他本地服務或問題上獲取援助，例如財務、住房或水電費。我可以到哪裡獲得更多資訊或資源？

- 如需獲得更多有關市政服務和支援的一般性資訊，包括財務、消費者保護、住房和水電費、健康和 safety，請造訪 nyc.gov/agingcovid。
- 如需查找您所在社區提供的本地資源，例如初級保健診所、藥房、雜貨店、食品庫、社區組織和財務或法務援助等，請造訪 nyc.gov/health/covidresources。
- 如需申請獲取 NYC 人力資源管理局 (NYC Human Resources Administration, HRA) 的服務，包括 SNAP 和現金援助，請造訪 nyc.gov/accesshra 或下載 [ACCESS HRA 移動設備應用程式](#)。如果您無法訪問該網站或移動應用程式，請致電 311。

如需更多有關 COVID-19 的一般性資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus 或 cdc.gov/coronavirus。