

关于2019 冠状病毒病 (COVID-19) 与纽约市居家老人的常见问答

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 仍持续在我们的社区中传播，但您可以采取措施保护自己 and 所爱之人。了解最新信息，使用下列信息和资源保持健康与安全。如果您已年满或超过 65 岁，或患有基础疾病，则您更容易罹患 COVID-19 重疾，因而应当尽可能地待在家中。

COVID-19 基本知识

COVID-19 是如何传播的？

- 当人们与已经患有 COVID-19 的人员发生密切接触（间隔距离在 6 英尺以内）时，这种病毒最容易传播。这种病毒是通过人们咳嗽或打喷嚏、或者唱歌或说话时喷出的微滴传播的。
- COVID-19 的无症状患者仍旧可以传播该病毒。
- 人们接触了有病毒的表面，然后再触摸自己的嘴、鼻子或眼睛时，也可能感染上 COVID-19，但这种情况不被视为病毒传播的主要渠道。

COVID-19 的症状有哪些？

- 感染 COVID-19 的患者现已呈报出从轻症到重症不等的一系列[症状](#)，有些人则没有任何症状。
- **接触病毒后的 2 到 14 天内**可能会出现症状。
- 有以下症状的人可能感染了 COVID-19（此处列举的并非全部可能症状）：
 - 发烧或发冷
 - 咳嗽
 - 呼吸急促或呼吸困难
 - 疲劳
 - 肌肉或身体疼痛
 - 头痛
 - 新出现的味觉或嗅觉丧失
 - 喉咙痛
 - 鼻子不通或流鼻涕
 - 恶心或呕吐
 - 腹泻
 - 老年人则可能出现意识模糊、神志不清和摔跤

谁是感染 COVID-19 或患上重症的高风险人群？

- 重症是指患感染了 COVID-19 的患者可能需要住院、重症监护或使用呼吸机来帮助其呼吸，或者甚至可能死亡。[重症高风险](#)人群需要格外关注自身健康，且在有任何症状时，联络其医疗保健提供者。

- 与 COVID-19 患者定期密切接触的人员，例如住在同一屋檐下的人员、照顾人员或亲密伴侣，均面临着更高的病毒感染风险。
- 年满或超过 50 岁者罹患 COVID-19 重症的风险更高（年满或超过 65 岁者面临的感染风险最高）。此外，高风险人群还包括患有基础疾病的人员；基础病包括：
 - 慢性肾病
 - COPD（慢性阻塞性肺疾病）
 - 因实体器官移植而导致的免疫功能低下状态（免疫系统减弱）
 - 肥胖（身体质量指数 (BMI) 达到或超过 30）
 - 严重的心脏病，例如心力衰竭、冠状动脉疾病或心肌病
 - 镰状细胞性贫血症
 - 2 型糖尿病

保持健康

我可以做些什么来预防 COVID-19？

目前没有任何疫苗或药物可以预防 COVID-19，尽管这两个方面的研究正在稳步推进。下列建议可以帮助您预防自身和他人患病。

- **生病时待在家里**。如果您感觉不适，请待在家里，仅在寻求必不可少的医疗照顾（包括[常规医疗照顾](#)和[接受 COVID-19 检测](#)）以及办理他人无法代劳的必要事务时才外出。如果您有症状，且已年满或超过 65 岁，或患有基础疾病，则请**立即致电您的医疗保健提供者**，使其能够更密切地关注您的状况，为您提供检测建议。
- **保持身体距离**。请随时随地与他人保持至少 6 英尺的距离。
 - 如果您患有基础疾病，或年龄达到或超过 65 岁，即使您没有生病，也请尽可能待在家里保护自己，除非必须寻求医疗照顾（包括[接受 COVID-19 检测](#)）或办理必要事务，例如购买食物和生活用品，或独自进行锻炼。
 - 如有可能，请没有患病或罹患 COVID-19 重疾风险较低的人代劳，替您办理必要事务。
 - 如果您需要亲自购买食物或其他必需品，请选择可以送货的商店，或那些针对 COVID-19 重疾高风险人群提供指定购物时段的商店。
 - 尽一切可能尝试使用远程社交和办公方式。
- **保持良好的手部卫生习惯**。经常使用肥皂和水洗手，特别是回到家时。每次洗手至少 20 秒钟，或者在没有肥皂和水的情况下，使用含酒精的消毒洗手液。
 - 避免在未洗手时触碰您的面部。
 - 如果需要咳嗽或打喷嚏，请用纸巾或您的衣袖遮盖口鼻，而不要用双手。
 - 请勿握手，以挥手替代。
- **佩戴口罩**。每当离家外出时，请您佩戴[面罩](#)，并确保面罩能够覆盖您的口鼻。

即便您已患过 COVID-19，仍要继续遵守保持身体距离的建议，保持健康的手部卫生习惯，并佩戴口罩，这一点至关重要。我们仍然不知道您是否可能再次感染 COVID-19。

我还可以做些什么来保持健康？

与您的医疗保健提供者保持联系，确保您安排和保持常规照顾看诊。

- 常规照顾包括：针对慢性疾病（例如高血压、糖尿病或心脏病）的看诊、年度体检、疫苗接种、健康筛检和心理健康看诊。
 - 尽管目前还没有用以预防 COVID-19 的疫苗，但保持及时接种最新的其他疫苗，对您的整体健康是十分重要的。
 - 流感疫苗可供使用时，请向您的医疗保健提供者咨询接种事宜。如果您已年过 65 岁，请向医疗保健提供者咨询是否有专为您这一年龄段配制的流感疫苗，并确保接种该疫苗。
 - 向照顾提供者咨询您是否应当接种肺炎疫苗和带状疱疹疫苗。
 - 许多照顾提供者在其办公地点就能提供流感和肺炎疫苗。许多药房也可提供流感疫苗、肺炎疫苗和带状疱疹疫苗——请向您当地的药房查询他们提供哪些疫苗。请访问“[NYC HealthMap](#)”（NYC 健康地图）或致电 **311**，查找您附近的流感疫苗接种地点。
 - 针对您定期服用的药物，请求医疗保健提供者开具 90 天的供给量。考虑使用可以提供送药服务的药房。
 - 与您的牙医保持联系，规划您的常规牙科护理。
 - 接受定期眼科检查，如果您需要佩戴眼镜，则确保使用最新的眼镜或隐形眼镜。
- 许多提供者能够透过电话或远程医学看诊帮助您，但各类检查、疫苗接种和其他照顾则需要亲自去看诊。
- 提供者现已采取了更多控制感染的措施，确保面对面看诊的安全，这包括：强化清洁和消毒措施，交错安排面对面预约看诊，要求佩戴口罩，针对重症高风险人群提供指定办公时段。
- 如果您没有一名医疗保健提供者，或者您的提供者尚未开门营业，您可以访问 nyc.gov/health/covidresources，查找您附近可以接受新患者的社区健康中心。您还可以致电 **844-692-4692** 或 **311** 查找您附近的提供者。不论您的移民身份或支付能力如何，我们都将提供照顾服务。

请在家里保证安全，防范摔倒风险。摔倒可能导致重伤或死亡，并可能影响生活质量。

- 请移除或修理可能让人绊倒和摔倒的有害物。这包括移除地板上的障碍物，修理松动或撕裂的地毯，使用地垫胶带固定小型地垫，将电线挽起并固定在墙边等。
- 检查照明。尽快更换烧坏的灯泡，给昏暗的走廊装上夜灯，添置窗帘或百叶窗来减少刺眼的阳光。
- 请访问 nyc.gov/health 并搜索“[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)”（如何预防摔倒：居家安全检查清单），查找如何在家防范摔倒。
 - 如果您家亟需小修小补，请与您的大楼管理方或管理员联系，或致电当地的五金商店，查询他们是否提供零接触送货方案。
- 请保持双脚无疼痛感且健康。保持双脚清洁干爽，指甲修剪整齐；如果患有任何足病或无法修剪指甲，请安排看医生。

- 避免穿着鞋底单薄的居家拖鞋，或穿着人字拖之类没有鞋帮的鞋子。请不要仅穿着袜子或长筒袜在家中走动，并请限制光脚走动的的时间。即使是在家，也请穿着舒适合脚的鞋子。

生病了怎么办

我可以采取哪些具体措施，为防备我或家人生病做好准备？

- 保存一份最新清单，列举您定期服用的全部药物，以及所有的医疗保健提供者，包括他们的联系方式。
- 为必要时前往医疗保健提供者处或本地检测站，提前做出计划。
 - 年满或超过 60 岁的群体必须获得医疗门诊服务时，或可以享受某些以社区为依托的组织所提供的部分交通服务。如需更多信息，请致电“[Aging Connect](#)”（老年人互联），即纽约市老人局 (Department for the Aging, DFTA) 为老年人及其家人提供信息和转诊服务的联络中心。该中心的号码是 212-244-6469，工作时间为星期一至星期五早上 8:30 到下午 5:30。
 - 包括 Medicaid 在内的部分保险公司会为非紧急医疗状况的交通承保，包括前往医疗保健提供者处就诊的交通。请联系您的健康保险公司，了解您的计划承保范围，以及如何安排交通。
- 考虑好自己的医疗照顾取舍，并选好一名健康照顾代理人，以备因应自己无法自行做出决定之时。请访问 [ny.gov](#) 并查找“[advance care planning](#)”（预先护理规划），以了解有关预先订立意向指示文件，预留自己意愿的更多信息。
- 如果您是某人（例如您的伴侣、孩子）或宠物的照顾人员，则应做出安排，在万一自己染上 COVID-19 时，可有其他人员代您实施照顾。
- 如果您需要从一名照顾人员处获取帮助，请决定好如果您的照顾人员生病了，谁可以承担照顾您的责任。
- 准备一个体温计和一些您可以安全服用的非处方药物，例如乙酰氨基酚（泰诺）。

我应在何时以及用何种方式寻求 COVID-19 治疗，包括接受感染检测？

您需要监测自身健康，并在需要时针对 COVID-19 及其他疾病寻求救治，这一点很重要。

如果您开始出现轻度到中度的 COVID-19 症状，**请立即致电您的医疗保健提供者**，以便他们能够更加密切地监测您的健康，为您接受检测提供建议。

- 请待在家里，除非必须外出接受必要的医疗照顾（包括[常规医疗照顾](#)、和[接受 COVID-19 检测](#)），或是在无人能代劳的情况下，必须外出购买基础生活用品，例如食品。
- 请不要去上班，即使您是一名必要岗位工作者。
- 您的医疗保健提供者可能在其办公场所内就能为您提供 COVID-19 检测。您还可以致电 **311** 或访问 [nyc.gov/covidtest](#) 查找您附近的检测地点。
 - 数个检测地点可以提供免费检测。

- 如果您的检测结果呈阳性，您将接到一名受过训练的接触者追踪员打来的电话，以确保您会获得所需的医疗照顾和支持，包括餐点、药物，以及当您无法在家中安全地与他人隔离时，还可提供酒店膳宿安排。
- 如需了解更多有关“Test & Trace Corps”（检测和追踪团队）和接触者追踪员的信息，请访问 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 并搜索“[trace](#)”（追踪）。
- 如果您开始有了新的症状，或您的症状发生了改变，请与您的医疗保健提供者联系查看。他们可以告诉您是否需要进一步评估。

如果您出现任何下列严重症状，请立即到急诊室就医或致电 **911**：

- 呼吸困难
- 感到胸部或腹部持续疼痛或感到压力
- 新近出现意识模糊或嗜睡
- 嘴唇或面部呈青紫色
- 说话困难
- 面部突然下垂，或面部、手臂或腿部出现麻木现象
- 癫痫
- 任何突发性的剧痛
- 出血不止
- 严重或持续呕吐或腹泻
- 任何其他紧急状况

是否还有其他情况使得我应当接受检测？

是的，不论是否有症状，所有纽约市民均应接受一次 COVID-19 诊断性检测。目前有两种主要的检测类型：

- **COVID-19 诊断性检测**（又称病毒检测）采用鼻咽拭子或唾液检测，确定某人是否**当前**患有 COVID-19（即他们是否正在生病）。许多地点提供免费检测。您还可以致电 **311** 或访问 [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) 查找您附近的检测地点。
- **COVID-19 抗体检测**（或血清学检测）则采用验血的方式，可能可以确定某人是否**过去**曾经接触过 COVID-19。检测结果呈阳性并不意味着您对 COVID-19 有免疫力或不会再次感染。

如需更多有关 COVID-19 检测的信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 并搜索“[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)”（COVID-19 检测：常见问答集）。

如果您已经接受检测且结果呈阴性，则在发生以下情况时，您应当再次接受检测：

- 您有了 COVID-19 的新症状
- 您或您的医疗保健提供者担忧您可能已经接触病毒，例如，在人群聚集区内有过逗留，或曾与一名 COVID-19 确诊或疑似患者有过接触
- 您计划与目前并不与您住在一起的人员共度一段时光，但您目前属于 COVID-19 重症高风险人群，包括年满或超过 65 岁的人群

如果我或家中其他人患上 COVID-19，该如何确保家里所有人的安全呢？

保持身体距离，不要接待访客：

- 如果您已生病，请与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 将已经患病的人员与您自己或其他重症高风险者分隔开来。
- 调整家里的座位和其他家具，以保持身体距离。
- 如有可能，已患病者应当与家中其他尚未患病的成员分开进食或接受喂食。

遮盖：

- 当您与他人之间的距离不足 6 英尺时，请使用[面罩](#)遮盖您的口鼻部位。
- 用纸巾或您的臂弯遮盖自己的咳嗽和喷嚏；请勿使用双手遮盖。

保持清洁：

- 将用过的纸巾立即扔进垃圾桶。
- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟，尤其是在咳嗽或打喷嚏之后。如果没有肥皂和水，则请使用含酒精的消毒洗手液。
- 频繁清洁经常接触的表面，例如：门把手、电灯开关、水龙头、电话、钥匙、儿童最喜欢的玩具和遥控器。
- 使用常规洗衣剂，采用最高的温度设置来清洗毛巾、床品、衣物和布质面罩，并将其完全烘干。
- 请勿共享餐具、饮水杯、茶杯或餐具，并在每次使用后进行清洗。

我或家中他人患上 COVID-19，但我们无法与其他家庭成员隔离，该怎么办？

NYC 为自身患有 COVID-19 或家中有人患有 COVID-19，而又无法在家安全地与他人隔离的人员提供了免费酒店客房。如果您需要这项服务，请在早 9:00 至晚 9:00 之间致电 **311** 或 **844-692-4692**。会有医疗保健提供者将评估您的情况，并在适当时将您转介至酒店。

- 在酒店时，您将获得护士和临床医师提供的免费全天候监控服务、所有餐点、心理健康和保健支持，您还可以拨打本地电话与所爱之人保持联系。
- 照顾人员（不论是自身患有 COVID-19，还是照顾 COVID-19 患者）通常可与被照顾者一起住在酒店。

照顾好您的心理健康

值此艰难时期，我能如何纾解压力、焦虑和社交孤独感？

- 感到难以承受、悲伤、焦虑和恐惧，或有经历悲痛带来的其他症状，都是正常的。这些感受可能导致人们难以入睡，或使用酒精或其他物质进行应对。
- 与朋友和所爱之人透过电话、社交媒体和视讯聊天保持联系。
- 如果您没有患病，则可以独自外出锻炼身体，但请谨记佩戴口罩，与他人保持至少 6 英尺的距离，并经常洗手。
- 请访问 nyc.gov/nycwell 上提供的“[App Library](#)”（应用程序库），获得能够帮助您管理身体和情绪健康的在线工具。

- NYC Well（NYC 迎向健康）是一项免费且保密的行为健康支持服务，由训练有素的心理咨询师提供全天候的简短心理咨询和照顾转诊服务。请致电 888-692-9355 或发送短信“WELL”至 65173。
- 如需获取隔绝和孤独方面的援助，您可以拨打 212-244-6469 联系 DFTA 的“Aging Connect”（老年人互联）项目，之后免费获得志愿者的定期回访问候电话。

帮助您保持安全和健康的其他市政资源

如果我在家中感到不安全，或感到被忽视、压迫或霸凌，能怎么办？

- 请在上午 9:00 至下午 5:00 间致电 DFTA 的老年犯罪受害者资源中心 (Elderly Crime Victims Resource Center)：212-442-3103。
- 请致电 NYC 家庭司法中心 (NYC Family Justice Centers)，他们将为家庭暴力、性暴力的幸存者（包括老年虐待幸存者）提供重要的社会服务、民事及刑事法律援助。幸存者服务的办公时间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 间，可致电 NYC 老年虐待救助中心受害者求助专线 (NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons)：212-746-6905。
- 其他任何时段还可致电“安全曙光”计划 (Safe Horizon) 运营的纽约市 24 小时热线：800-621-4673。
- 若遇到紧急情况，请致电 **911**。

如果我居家获取食物存在困难，该怎么做？

- 教育局 (Department of Education) 的餐点发放站每星期一至星期五提供免费的一日三餐。无需注册或提供身份证明。任何罹患 COVID-19 重疾风险较低的家庭成员或朋友均可代您领取。请访问 nyc.gov/getfood 或致电 **311** 查找餐点发放站点。
- 如果您无法外出获取食物，又无人能帮您送食物，而您还无法使用私人送餐方案，则 NYC 将为您送去紧急餐点。请访问 nyc.gov/getfood 或致电 **311** 了解更多信息。

我很担忧夏季在家时无法保持凉爽和安全。我可以怎么做？

- 热浪不仅会造成不适，还能因高温而导致疾病或死亡，或致使现有疾病恶化。使用空调是最佳保护措施。酷暑天气中，电风扇无法完全保证您的安全。
- 如果您有空调，请确保机器运转良好。热浪来袭时，请您打开空调，将温度设置在华氏 78 度或“轻度”制冷档，以保证安全，节省电费和能源。
- 打开窗户和空调不会增加您感染 COVID-19 的风险。如果您家有 COVID-19 患者，则打开窗户或使用空调可以促进空气循环，可能帮助减少空气中的病毒量，有利于阻

止 COVID-19 的传播。如果您要打开窗户，且您是低龄儿童的一名照顾人员，请确保窗户已经安装护栏。

- 如果您没有空调：
 - 如果您符合收入及其他标准，则请透过家庭能源援助项目 (Home Energy Assistance Program, HEAP) 申请获得一台免费空调。请访问 nyc.gov/hra 并搜索 “[HEAP Cooling Application](#)” (HEAP 清凉申请) 或在上午 9:00 至下午 5:00 间致电 212-331-3126 获取更多信息。这份申请有多种语言版本。
 - 安全访问您所熟识的、家里有运转良好的空调的人员。请考虑您可以到哪些朋友或亲戚家避暑。
 - 如果您无法访问熟识人员的家，请致电 **311** 搜索在热浪袭来期间纽约市提供的清凉中心。
- 请关注下一轮热浪来袭的天气预报。时刻关注紧急事件以及政府发出的官方短信。
 - 注册参加本市提供的官方紧急事件沟通项目 “Notify NYC” (通知 NYC)，请访问 nyc.gov/notifynyc 或致电 **311**。
- 如需更多有关如何安全避暑的信息，请访问 nyc.gov/health/heat。
- 夏季暴风雨和酷暑天气有时可能造成停电。
 - 如果您使用电动医疗设备，请告知您的公用事业提供者。他们可以告知您所在的地区是否预计会存在电力问题。即使水电费包括在您的租金里，您仍旧有资格从公用事业提供者处获取这项服务。
 - 为应对紧急事件做好准备。如有需要，请确保您拥有备用电池或氧气罐。
- 如需了解如何为停电做好准备的其他信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索 “[power outage](#)” (停电)。

我需要在其他本地服务或问题上获取援助，例如财务、住房或水电费。我可以到哪里获得更多信息或资源？

- 如需获得更多有关市政服务和支持的一般性信息，包括财务、消费者保护、住房和水电费、健康和安​​全，请访问 nyc.gov/agingcovid。
- 如需查找您所在社区提供的本地资源，例如初级保健诊所、药房、杂货店、食品库、社区组织和财务或法务援助等，请访问 nyc.gov/health/covidresources。
- 如需申请获取 NYC 人力资源管理局 (NYC Human Resources Administration, HRA) 的服务，包括 SNAP 和现金援助，请访问 nyc.gov/accesshra 或下载 [ACCESS HRA 移动设备应用程序](#)。如果您无法访问该网站或移动应用程序，请致电 **311**。

如需更多有关 COVID-19 的一般性信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus 或 cdc.gov/coronavirus。