

## 新冠肺炎（COVID-19）老年人資訊

在這段空前艱難的日子裡，有許多關於服務、可以做的事情的問題和疑慮。我們在此列出一些資訊，希望對您有所幫助。本月初，加州州長紐森向所有加州人頒布了一項稱為“家裡更安全”的命令。此外，洛杉磯縣頒布了一項單獨的強制性命令，以減緩新冠肺炎（COVID-19）在本縣的傳播。本縣的命令限制人們聚會，並且要求關閉非必要的業務和用途，例如：購物商城，購物中心，公園和非必要零售業務。柔斯密市的居民和企業受州命令和縣命令的制約。為了確保所有人的安全，所有市政設施都將關閉到 2020 年 4 月 19 日。For 欲瞭解更多資訊，請致電 (626) 569 - 2100 與市政廳聯繫。

### 您可以做的事情

如果您患有嚴重的基礎疾病：

- 盡可能待在家裡。
- 經常洗手。
- 避免密切接觸生病的人（保持 6 英尺的距離，大約是兩條手臂的距離）。
- 清潔和消毒經常接觸的表面。
- 避免所有遊輪旅行和不必要的航空旅行。
- 如果您對 COVID-19 和您的基礎疾病有疑問或者生病，請致電與您的醫療保健提供者聯繫。

### 壓力和應對

- 在危機中老年人患 COVID-19 的嚴重疾病的風險高，可能導致壓力增加。
- 對 COVID-19 大流行的恐懼和焦慮可能難以承受，引起強烈的情緒。

### 您可以做支持自己的事情

- 休息一下，不要持續觀看、閱讀或收聽新聞故事和社交媒體。
- 反復聽到大流行的消息可能令人沮喪。
- 照顧好自己的身體。深呼吸、伸展肢體或冥想。嘗試健康飲食、膳食均衡、經常運動、保持睡眠充足、避免飲酒和吸毒。
- 花時間放鬆。嘗試做一些您喜歡的其他活動。
- 與他人聯繫。與您信任的人疼痛您的憂慮和感覺。
- 如果壓力連續幾天困擾您的日常活動，請致電與您的醫療保健提供者聯繫。
- 如果您或您關心的人感覺到難以承受，有悲傷、抑鬱或焦慮的感覺，或者感覺到您想要傷害自己或他人，請致電 911
- 物質濫用和心理健康服務管理局（SAMHSA）的災難救助專線：1 (800) 985-5990 或發簡訊 TalkWithUs 至 66746。(TTY 1 (800) 846-8517)





## 老年人午餐計劃

午餐計劃在 2020 年 4 月 19 日之前將提供“帶走”服務。必須把午餐帶回家吃。午餐將以先到先得的方式分發。從 2020 年 3 月 30 日起將分發冷凍餐食。每週只向嘉偉社區中心送餐兩次。分發日期和時間如下：

- **週一上午 11 時 30 分**  
分發週一和週二的食物
- **週三上午 11 時 30 分**  
分發週三、週四和週五的食物
- 與洛杉磯食品銀行（LA Food Bank）合作，嘉偉社區中心在每月的第 4 個週一收到食品盒，分發給 60 歲以上的人們。下一個分發日期是 2020 年 4 月 27 日。

## 居家送餐服務

不幸的是，柔斯密市不向居民提供送餐服務。如果您或您認識的人需要此項服務，下面是一些其他資源。

- 洛杉磯縣 – 勞動力發展老齡化與社區服務  
居家送餐計劃專門為不能出門的個人服務。這個有價值的計劃不僅每天提供營養餐食，而且還指望一種檢查客戶的機制，從而提供額外的安全檢查，增強該個人待在家中的能力。儘管居家送餐計劃不要求參加者支付餐費，但是希望每餐捐贈 \$1.75 – \$3.00。欲瞭解更多資訊和服務，請致電 (800) 510-2020
- Intervale  
Intervale 老年人服務是聖蓋博谷 YWCA 的一個部門，為老年人提供各種服務，包括：廣泛的社交、娛樂和教育機會，以及居家送餐。(626) 960-2995
- 送餐上門  
向聖蓋博谷的居民提供。餐食選項包括午餐、晚餐或者兩者。收費。欲瞭解更多資訊或註冊參加該服務，請與 Macy 聯繫，電話：(626) 256-8187，或者訪問 [vcsgv.org/meals-on-wheels](http://vcsgv.org/meals-on-wheels)。

