

THÔNG TIN VỀ COVID-19 DÀNH CHO NGƯỜI CAO NIÊN

Hiện đang có rất nhiều thắc mắc và lo ngại về những dịch vụ và làm được gì trong thời kỳ chưa từng xảy ra này. Liệt kê dưới đây là một số thông tin chúng tôi hy vọng có thể giúp ích. Trong tháng gần đây Thống Đốc California Gavin Newsom đã ra chỉ thị cho toàn dân tiểu bang California gọi là “An Toàn Hơn Tại Gia”. Ngoài ra, Quận Hạt Los Angeles cũng ban hành riêng lệnh bắt buộc nhằm làm chậm sự lây lan của COVID-19 trong Quận Hạt. Lệnh của Quận Hạt hạn chế tụ tập đông người và bắt buộc các doanh nghiệp và những phương tiện xử dụng khác không thiết yếu phải đóng cửa như: các thương xá, trung tâm mua sắm, các công viên, và các doanh nghiệp bán lẻ không thiết yếu. Cư dân và doanh nghiệp của Thành Phố Rosemead phải chịu theo các Lệnh của Tiểu Bang và Quận Hạt. Trong nỗ lực giữ cho mọi người an toàn, tất cả công sở của Thành Phố sẽ đóng cửa đến ngày 19 tháng 4, 2020. Để có thông tin hỗ trợ thêm, xin liên lạc Toà Đô Chính ở số (626) 569 - 2100.

Bạn có thể làm gì

Nếu bạn đang có tình trạng bệnh lý nghiêm trọng:

- **Hãy ở nhà** nếu có thể.
- **Hãy rửa tay.**
- **Tránh tiếp xúc gần** (6 feet, tức khoảng chiều dài 2 cánh tay) với người đang bệnh.
- **Lau chùi và khử trùng** những mặt phẳng thường sờ đến.
- **Tránh không đi du thuyền** và du lịch bằng máy bay nếu không cần thiết.
- Gọi cho chuyên viên y tế của mình nếu bạn lo ngại về COVID-19 liên quan đến bệnh lý của mình hoặc nếu bạn bị ngã bệnh.

Đối Phó với Căng Thẳng Tinh Thần

- Người lớn tuổi có nguy cơ bị bệnh nặng bởi COVID-19 cao hơn và hậu quả là bị căng thẳng tinh thần nhiều hơn trong một cuộc khủng hoảng
- Sợ sệt và lo buồn về dịch COVID-19 có thể làm bối rối và gây nên những xúc cảm nặng nề.

Những điều bạn có thể làm để tự hỗ trợ mình

- **Hãy có những lúc tạm ngưng xem, đọc, hay nghe tin tức** và mạng xã hội.
- Cứ nghe lặp đi lặp lại về cơn dịch sẽ gây nên buồn bực.
- **Hãy chăm sóc cơ thể của mình.** Hít thở sâu, tập cơ giãn chân tay, hay thiền. Hãy cố gắng ăn lành mạnh,
- Những bữa ăn quân bình đầy đủ chất, tập thể dục thường xuyên, ngủ đầy đủ, và tránh bia rượu và thuốc.
- **Hãy tìm thời gian thư giãn.** Cố gắng thực hiện những sinh hoạt mình ưa thích.
- **Liên hệ với người khác.** Hãy nói chuyện với người mình tin tưởng về những mối lo và những gì mình cảm thấy trong lòng.
- **Hãy gọi cho nơi chăm sóc sức khỏe của mình nếu thấy sinh hoạt hàng ngày bị gián đoạn bởi căng thẳng tinh thần** trong một loạt vài ngày liên tục.
- **Nếu chính bạn, hoặc người thân của mình, cảm thấy bối rối** bởi đầy những xúc cảm như buồn bã, trầm uất, hay lo buồn, hoặc cảm thấy mình muốn tự hại hay gì khác hãy gọi 911
- Đường Dây Hỗ Trợ về Khủng Hoảng khi có Thảm Hoạ của Cơ Quan Dịch Vụ về Lạm Dụng Chất Kích Thích và Sức Khỏe Tâm Thần (SAMHSA's): 1 (800) 985-5990 hoặc gửi tin nhắn TalkWithUs đến số 66746. (TTY 1 (800) 846-8517)



Chương Trình Ăn Trưa cho Người Cao Niên

Chương trình ăn trưa sẽ là một dịch vụ “lấy mang đi” đến suốt 19 tháng 4, 2020. Các phần ăn trưa phải đến lấy mang về ăn. Các phần ăn trưa được phân phối theo thứ tự ai đến trước có phần. Các phần ăn được phân phối dạng đông lạnh bắt đầu từ 30 tháng 3, 2020. Dịch vụ giao thực phẩm đến Trung Tâm Cộng Đồng Garvey hạn chế một tuần hai lần. Ngày và giờ phân phối như sau:

- **Thứ Hai lúc 11g30 sáng**
Phân phối thực phẩm cho Thứ Hai & Thứ Ba
- **Thứ Tư lúc 11g30 sáng**
Phân phối thực phẩm cho Thứ Tư, Thứ Năm & Thứ Sáu
- Hợp tác với LA Food Bank, Trung Tâm Cộng Đồng Garvey nhận các hộp thức ăn để phân phối cho những ai 60 tuổi hay hơn vào Thứ Hai lần thứ 4 trong Month. Ngày phân phối kế tiếp là 27 tháng 4, 2020.

Các Dịch Vụ Giao Phần Ăn Đến Nhà

Rất tiếc, Thành Phố Rosemead không giao phần ăn đến cho cư dân. Đây là một số tiện ích khác nếu bạn hoặc một người nào bạn biết đang cần những dịch vụ này.

- **LA County – Workforce Development Aging & Community Services**
Cơ Quan Dịch Vụ Phát Triển Lao Động, Cao Niên & Cộng Đồng--Quận Hat LA

Chương trình Giao Phần Ăn đến Nhà được thiết kế cụ thể dành cho những người buộc phải ở nhà. Chương trình rất quý này không những giao những phần ăn đủ dinh dưỡng hàng ngày, mà còn là một cơ chế để kiểm tra trông nom, nên từ đó có thêm dịch vụ kiểm tra an toàn để tạo thêm khả năng cho khách ở lại nhà. Mặc dù Chương trình Giao Phần Ăn đến Nhà không bắt tham dự viên phải đóng tiền, một số tiền tặng từ \$1.75 – \$3.00 cho mỗi phần ăn sẽ rất quý. Để biết thêm thông tin và dịch vụ, gọi số (800) 510-2020

- **Intervale**
Dịch Vụ cho Người Cao Niên Intervale, một chi nhánh của San Gabriel Valley YWCA, cung cấp nhiều loại dịch vụ cho người cao niên, gồm có: Hàng loạt các cơ hội sinh hoạt mang tính giao tiếp, giải trí, và học vấn, và các phần ăn giao tận nhà. (626) 960-2995
- **Meals on Wheels (Xe Giao Phần Ăn)**
Dành cho cư dân của San Gabriel Valley. Các phần ăn lựa chọn cho ăn trưa, ăn tối hặc cả hai. Có lệ phí. Để biết thêm thông tin hay đăng ký dịch vụ hãy gọi cho Macy ở số (626) 256-8187 hay vào trang mạng vcsgv.org/meals-on-wheels.



Để có thêm thông tin, liên lạc Toà Đô Chính ở số (626) 569 - 2100

