

冠状病毒2019（COVID-19）：老年人指南

老年人（60岁以上成年人）因COVID-19而发生更严重并发症的风险较高，并且因COVID-19而导致死亡的风险也较高。本指南提供了减少感染COVID-19风险的一些步骤。

老年人的体征和症状

COVID-19可在老年人中出现多种症状并且可迅速发展。如果您出现症状，请及时与您的医疗提供者联系，这一点很重要。

- 老年人的早期症状可能并无特异性，例如食欲不振或异常疲劳。
- 症状还可能包括：发烧或发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体酸痛、头痛、新近丧失味觉或气味、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心、呕吐或腹泻。

预防COVID-19的最佳方法是避免接触该病毒。以下是您可采取的一些减少患病风险的措施：

- 如果可能的话，留在家里并避免与他人紧密接触。
- 远离患病者。
- 如果您需要外出到公共场合，请始终佩戴布面罩或口罩。
- 保持自己与他人之间的空间（保持6英尺距离，大约是两个手臂的长度）。
- 经常用肥皂和水或洗手液清洁双手，尤其是在准备餐食或进食之前、上厕所前后以及擤鼻涕、打喷嚏或咳嗽之后。
- 清洁和消毒经常触摸的表面，例如台面、桌子、门旋钮和门把、电灯开关、电话、马桶、水龙头和水槽。
- 完全按处方服药时应格外小心。
- 手头上备有90天的用药量及两到三周的退烧药和其他非处方药，以治疗感冒和流感样症状，以防万一您因感染COVID-19生病时需要留在家里。
- 准备一份文件，大致列述您的健康状况、药物、医疗保健提供者和紧急情况联系人，并将其保存在可见的位置，以便需要紧急护理时使用。
- **不要**因为COVID-19而**延误**了任何基础疾病的治疗。
- 如果您担心自己的健康状况或生了病并认为自己可能患有COVID-19，请致电您的医疗保健提供者。如果您需要紧急帮助，请拨打911。

此类建议会随着我们进一步了解COVID-19而持续更新。请定期访问<https://coronavirus.dc.gov/> 以获取最新信息。