

隔离期间保持健康

隔离对于任何年龄段的人来说都并非易事。如果有可能接触到了 COVID-19，则为了防止传播疾病和保持健康，就需要自我隔离一段时间。

从这份检查表开始着手，在遵守保持物理距离规定的同时保持身心健康。



利用药房提供的处方药配送服务。如果不提供配送服务，请咨询可配送药物和其他必需品的本地社区机构。³



保持积极的日常作息，每天进行拉伸和锻炼，您甚至可以把汤罐头等家庭用品当作哑铃，用来增强臂力。



通过电话、短信、视频聊天和社交媒体与亲人和外界保持联系。⁴

隔离时间延长会让人感到孤独，尤其对于老年人而言，这是一个日益严重的健康问题。通过规划日常活动来避免孤独感，规划的内容包括注重感恩、保持积极、开展项目或者业余爱好，以及安排时间与亲人联系。^{5,3}

如果真的发生意外，您可以通过 TELUS 安康智能呼叫器获取帮助，这是一款带有跌倒侦测功能选项的个人应急响应服务。

请咨询医疗保健专业人员或致电联系我们：☎ 1-844-979-2008 🌐 telus.com/livingwell-cn

3. 多伦多市。COVID-19: Seniors & Vulnerable People. (老年人和易受伤害的群体。) <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-financial-social-support-for-people/covid-19-seniors-vulnerable-people/>

4. Ottawa Public Health. Older Adults and COVID-19. (老年人与 COVID-19。) https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/Older_Adults_and_COVID-19.aspx

5. 《哈佛健康杂志》。How can you help a loved one suffering from loneliness? (如何帮助正在饱受孤独的亲人?) https://www.health.harvard.edu/blog/how-can-you-help-a-loved-one-suffering-from-loneliness-2020090420855?utm_source=delivra&utm_medium=email&utm_campaign=BF20200914-AgingInPlace&utm_id=2399456&dlv-emuid=1741f10b-6e4d-47a4-a4be-85a9bf0c38cb&dlv-mid=2399456