

隔離期間也要保持健康

隔離對任何年齡層的人來說都是挑戰。在可能接觸 COVID-19 的情況下，老年者可能需要自我隔離一段時間以便預防病情擴散，並維持自身健康。

從這份檢查表開始著手，遵守人身安全距離規範，並維持身心健康。



利用藥局提供的處方箋遞送服務。若遞送服務無法使用，請洽可遞送藥物與其他必需品的本地社區機構。³



每日伸展與運動來維持積極的日常生活。您甚至可以使用高湯罐頭等有重量的居家物品，來鍛鍊手臂。



使用電話、打字、視訊聊天和社群媒體，與親人和外界保持聯繫。⁴

延長隔離期間可能令人感到孤單——對老年人來說，更是日益嚴重的健康問題。立刻藉由規劃日常活動以避免產生孤獨感，包括注重感恩、保持正向、制定計畫或培養愛好，以及花時間與親人相處。^{5,3}

此外，TELUS 安康智能呼叫器是一種個人緊急應變服務，具有可自由啟用的跌倒偵測功能，若仍發生意外，可為您提供協助。

請諮詢您的醫療保健服務專員或致電聯絡我們：☎ 1-844-979-2008 🌐 telus.com/livingwell-chinese

3. City of Toronto. COVID-19: Seniors & Vulnerable People. <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. https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/Older_Adults_and_COVID-19.aspx

5. Harvard Health Publishing. How can you help a loved one suffering from loneliness? 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&div-emuid=17411f0b-6e4d-47a4-a4be-85a9bf0c38cb&div-mlid=2399456