

# 慢性病和COVID-19须知

任何人都可能因COVID-19而生病, 但是65岁以上和患有慢性病的人更容易病重或死亡。

如果您出现以下情况, 则患严重疾病的风险升高:

- 哮喘、心脏或肺部疾病
- 肾脏或肝脏疾病
- 糖尿病
- 严重肥胖 (体重指数[BMI]等于或大于40)
- 免疫系统脆弱 (包括: HIV或AIDS控制不良、癌症治疗中、吸烟)

## 如何在COVID-19疫情期间管理慢性病

- 遵医嘱, 按时服用处方药 (如果无法前往药房或诊所, 请要求获取更多处方药)
- 如果您患有高血压, 请花点时间测量血压; 如果您患有糖尿病, 请花点时间测量血糖
- 选用远程医疗/远程健康代替常规就诊 (如果需要紧急帮助, 请致电911)
- 选择更健康的方式来帮助改善您的慢性病 (比如: 戒烟、加强体育锻炼以及吃营养餐和零食)

## 如何保护自己



用肥皂和水  
洗手20秒钟



与他人保持6英尺  
或以上社交距离



对经常接触的表面  
进行清洁和消毒



洗手前, 不要触  
摸眼睛、鼻子和嘴  
部。



尽可能留在家中,  
在公共场所戴上  
面罩

有关更多信息, 请访问  
[austintexas.gov/covid19](http://austintexas.gov/covid19)



**APH** Austin  
Public Health  
PREVENT. PROMOTE. PROTECT.

2020年5月1日

Simplified Chinese