

# 慢性病和COVID-19須知

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

如果您出現以下情況, 則患嚴重疾病的風險升高:

- 哮喘、心臟或肺部疾病
- 腎臟或肝臟疾病
- 糖尿病
- 嚴重肥胖 (體重指數[BMI]等於或大於40)
- 免疫系統脆弱 (包括: HIV或AIDS控制不良、癌症治療中、吸菸)

## 如何在COVID-19疫情期間管理慢性病

- 遵醫囑, 按時服用處方藥 (如果無法前往藥房或診所, 請要求獲取更多處方藥)
- 如果您患有高血壓, 請花點時間測量血壓; 如果您患有糖尿病, 請花點時間測量血糖
- 選用遠程醫療/遠程健康代替常規就診 (如果需要緊急幫助, 請致電911)
- 選擇更健康的方式來幫助改善您的慢性病 (比如: 戒菸、加強體育鍛煉以及吃營養餐和零食)

## 如何保護自己



用肥皂和水  
洗手20秒鐘



與他人保持6英尺  
或以上社交距離



對經常接觸的表面  
進行清潔和消毒



不要用未洗的手觸  
摸眼睛、鼻子和嘴  
巴。



盡可能留在家中,  
在公共場所戴上  
面罩

如需更多相關資訊, 請訪問  
[austintexas.gov/covid19](http://austintexas.gov/covid19)



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

2020年5月1日

Traditional Chinese