



معلومات للسكان كبار السن

قد يكون السكان كبار السن (الذين يبلغون 60 سنة أو أكبر) أكثر عرضة للإصابة بـ COVID-19 (بفيروس الكورونا 19). إن كنت شخصاً مسناً، قلل خطر التعرّض لـ COVID-19 (لفيروس الكورونا) من خلال اتباع الإرشادات التالية:

- البقاء في المنزل قدر ما تستطيع،
- المحافظة على مسافة لا تقل عن ست خطوات بينك وبين الآخرين عندما تكون في مكان عام،
- تجنب التواصل القريب مع المرضى،
- تجنب الحشود الكبيرة والسفر غير الضروري،
- اتبع نظام نظافة شخصية جيد من خلال: غسل اليدين عدة مرات لمدة 20 ثانية على الأقل، وتجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بيد غير مغسولة، وظهر الأسطح التي تلمسها كثيراً في منزلك.

إن أصبت أنت أو أحد الأشخاص العزيزين عليك بحمى بلغت درجة حرارتها 100.4° فهرنهايت (38 سيلسيوس) أو أكثر، أو بسعال أو ضيق في التنفس، اتصل بطبيبك أو بخط المساعدة في ماساتشوستس على الرقم 1-1-2. ولحالات الطوارئ، اتصل بالرقم 9-1-1.

ويهدف منع انتشار عدوى COVID-19 (فيروس الكورونا 19)، تُغلق كافة Senior Centers (مراكز رعاية الكبار) و Council on Aging (مجلس التقدم في العمر) حتى إشعار آخر. يمكن طرح الأسئلة العامة عبر الرقم المركزي لـ Council on Aging (مجلس التقدم في العمر) على الرقم: 617-349-6220.

وللحصول على معلومات أوفى حول آثار COVID-19 (فيروس الكورونا 19) في كامبريدج تفضل بزيارة www.cambridgema.gov/covid19.

الموارد الغذائية

يُوصل Cambridge Community Food Line (خط هاتف المواد الغذائية في مجتمع كامبريدج) مواد غذائية أسبوعياً للسكان الذين لا يستطيعون أن يصلوا لمصدر غذاء.

اتصل بـ 617-349-9155 لكي تُسجل أو تفضل بزيارة الرابط التالي www.cambridgema.gov/covid19/food.