

慢性病和新冠病毒病 (COVID-19)

保持健康



如果您患有慢性病，在您感染新冠病毒後，您更可能出現嚴重併發症。

新冠病毒病進一步揭示了我們社會的歷史性和當前的不平等狀況。結構性種族主義在有色人種具有較高的患慢性病風險中起作用，增加了他們因新冠病毒病出現嚴重併發症的風險。

除了採取措施保護自己避免感染新冠病毒外，如果您患有慢性病（尤其是您年滿65歲或有殘障），您可以做的最重要的一件事就是照料好自己的健康。您還可以利用此處的資訊幫助照料您的家人、朋友和社區成員。

如果您患有...

糖尿病

定期監測血糖，並按照服務提供者的指示繼續服用所有藥物。控制血糖可降低出現新冠病毒併發症的風險。如果您在支付糖尿病藥物方面遇到困難，美國糖尿病協會 ([ADA](#)) 可以幫助您。

哮喘

新冠病毒會損傷肺部，因此請務必控制觸因，使用控制藥物和搶救藥物，並遵守哮喘行動計劃（如有）。由於很多家用清潔產品會使哮喘惡化，請遵循美國疾病控制與預防中心 ([CDC](#)) 指南，對您的房屋進行清潔和消毒。

心臟病

按照服務提供者的指示繼續服用心臟病藥物。降低壓力水準也可以幫助您保持心臟健康。嘗試深呼吸，保持6-8小時的睡眠，嘗試吃健康飲食，並在可能的情況下鍛煉身體。

癌症

癌症和癌症治療會削弱免疫系統，使抗御新冠病毒的工作變得更加困難。對您來說，避免與他人不必要的接觸尤其重要。因此，請與您的服務提供者討論將口服藥寄給您，避免前往服務提供者所在診所或藥房。

高血壓

高血壓會增加因新冠病毒引起併發症的風險。在家中監控您的血壓，並按照服務提供者的指示繼續服用所有藥物。

尼古丁成癮

抽煙或吸電子煙的人有因感染新冠病毒患病的風險。抽煙和吸電子煙會引起炎症，並對免疫系統施加壓力；此外，抽煙或吸電子煙時，會用手將香煙或電子煙用手送到嘴邊。盡可能多地洗手，減少去商店的次數。

如果您患有任何慢性病，請採取以下健康措施：



與您的服務提供者討論安排醫療保健就診的最安全的方法。

如果您無法前往藥房，請領取額外的藥量。按照服務提供者的指示繼續服藥。詢問是否需要接種任何疫苗，例如流感和肺炎疫苗。



注重健康飲食和定期運動，控制壓力和保持健康。

盡可能吃健康食物，例如果果、蔬菜和瘦肉蛋白質。尋找在家中安全地運動的方法。如果您出門，請遵守保持社交距離的指南，並戴口罩或布口罩。控制壓力。不要始終看新聞，嘗試深呼吸運動或參加自己喜愛的活動。



戒煙及/或電子煙，即使您以前曾經嘗試過戒煙。

抽煙或吸電子煙會損傷肺部，並增加因新冠病毒病引起併發症的風險。

可提供免費輔導支援和藥物：

電話：1-800-QUIT-NOW

網站：KeepTryingMA.org

保護自己免患新冠病毒病：

- 盡可能呆在家中。只有在必須時才離開家，例如從事重要工作、去菜店買菜或醫療急診。
- 在家中以外的地點時，與他人至少保持6英尺的距離。
- 用肥皂和水洗手，每次至少洗20秒。
- 如果在您所在的地點很難與他人保持6英尺的距離，請戴口罩或布口罩。
- 清潔和消毒經常觸摸的物體表面，例如手機、門把手、水龍頭和檯面。

查看您是否
有新冠病毒
病症狀



在緊急情況下不要猶豫，撥打911號碼——特別是如果您認為自己可能是心臟病發作，出現任何中風跡象，是性侵或任何形式的暴力受害者或有其他類型的受傷。

即使是在新冠病毒疫情期間，撥打911號碼仍然是獲得醫療護理並可能挽救生命的最快的方法。麻薩諸塞州急診醫療服務部（EMS）和醫院正在採取措施防止新冠病毒的傳播。

- ✓ 如果您出現以下任何中風症狀，請撥打911號碼：面部下垂、手臂無力或說話困難。
- ✓ 如果您認為自己可能是心臟病發作，請撥打911號碼：胸痛、胸部壓力、嚴重呼吸急促、出冷汗、有時伴有噁心或頭昏眼花。
- ✓ 如果您是性侵或任何形式的暴力受害者，請撥打911號碼或SafeLink（877-785-2020）。