



保持健康

慢性病与新型冠状病毒 (COVID-19)



如果您患有慢性疾病，在您感染**COVID-19**时，
则更可能出现严重的并发症。

COVID-19进一步显示了我们社会的历史和当前不平等现象。结构性种族主义导致有色人种患慢性病风险较高，并因此增加了他们因COVID-19出现严重并发症的风险。

除采取措施保护自己免受COVID-19感染外，如果您患有慢性病（尤其是您年满65岁或以上或有残障），您可以做的最重要的事情之一是关注自己的健康。您还可以使用此处的信息帮助照顾您的家人、朋友和社区成员。

如果您患有……

糖尿病

定期监测血糖，并按照您的医务人员的指示继续服用所有药物。控制血糖水平可降低因COVID-19出现并发症的风险。如果您在支付糖尿病药物费用方面有困难，[《美国残障法案》\(ADA\)](#)可以提供帮助。

哮喘

COVID-19会对肺部造成伤害。因此，请务必控制哮喘诱因，使用控制器和急救药物，并遵守哮喘行动计划（如有）。由于很多家庭清洁剂可能使哮喘恶化，请按照[美国疾病预防控制中心 \(CDC\) 指南](#)在家中清洁和消毒。

心脏病

继续按照您的服务提供者的指示服用心脏病药物。降低压力水平也会有助于保持心脏健康。请尝试深呼吸、每天保证6-8小时睡眠、吃健康饮食和多运动。

癌症

癌症和癌症治疗会削弱免疫系统的功能，从而使对抗COVID-19变得更困难。避免与他人有不必要的接触特别重要，请与您的医务人员交谈，要求将口服药寄给您，避免前往医疗诊所或药房。

高血压

高血压会增加因COVID-19出现并发症的风险。在家中监控您的血压，坚持按照您的医务人员的指示服用所有药物。

尼古丁成瘾

抽烟或吸电子烟的人具有因COVID-19患病的风险。抽烟或吸电子烟会造成炎症，并给您的免疫系统造成压力；另外抽烟或吸电子烟还会造成您用手触摸嘴巴。请经常洗手，减少去商店的次数。

如果您患有任何慢性病，请采取以下健康的措施：



请与您的医务人员交谈，讨论医疗保健就诊的最安全的方。

请求开具额外的药量，以防您无法去药房。继续按照医护人员的指示服药。

询问您是否需要接种任何疫苗，例如流感和肺炎疫苗。



注重健康饮食和经常运动，以便控制压力和保持健康。

尽量吃健康食物，例如果、蔬菜和精益蛋白质食物。

找到在家中安全地运动的方法。如果您外出，遵守保持社交距离的规定，并戴口罩或布面罩。

控制压力。暂停查看新闻、尝试深呼吸或参加自己喜爱的活动。



停止抽烟和/或吸电子烟，即使您以前曾尝试过戒烟。

抽烟和吸电子烟会伤害肺部，增加因患COVID-19出现并发症的风险。可拨打以下电话号码，接受免费戒烟辅导支持和戒烟药物：

电话：**1-800-QUIT-NOW**

网站：**KeepTryingMA.org**

保护自己，避免感染COVID-19：

- 尽量呆在家中。只要在必要时才离开家，例如从事重要工作、去菜店或药房、或出现医疗急诊。
- 离开家外出时，与他人至少保持6英尺的距离。
- 经常洗手，每次用肥皂和水至少洗20秒。
- 在所有公共场所和难以与他人保持六英尺社交距离的场合戴口罩或面罩。如需查看有关戴口罩的指南，请查阅网站 [mass.gov/MaskUp](https://www.mass.gov/MaskUp)
- 清洁和消毒您经常触摸的物体表面，例如手机、门把手、水龙头和台面。

检查您是否有
COVID-19
症状



遇到紧急情况时，请立即拨打**911**电话——尤其是在您认为自己可能出现心脏病发作、任何中风症状、成为性攻击或任何类型的暴力受害者或出现其他类型的受伤时。

即使在COVID-19流行期间，911仍然是接受护理（并可能拯救生命）的最快速的方法。马萨诸塞州的紧急医疗服务（EMS）和医院正在采取措施预防COVID-19的传播。

- ✓ 如果您出现任何中风症状，拨打**911**号码：面部下垂、手臂无力或说话困难。
- ✓ 如果您出现任何心脏病发作症状，拨打**911**号码：胸痛、胸部压迫感、严重呼吸急促、出冷汗、有时会伴有恶心或头昏眼花。
- ✓ 如果您是性攻击或任何其他类型的暴力受害者，拨打**911**号码或**SafeLink**（**877-785-2020**）。