



# COVID-19 Coronavirus Update



## 對老年人來說至關重要的 COVID-19 資訊

### 警報

事實證明，在疾病暴發期間，保持人際距離是減少疾病傳播最有效的方法之一。這意味著人們需要做出一些改變，包括：

- 呆在家裡，只在獨自進行鍛煉或有基本需求的時候外出
- 盡可能從家庭成員和社會保障中獲取必要物資的幫助
- 盡可能與他人保持至少 2 手臂長度（約 2 米）的距離

想瞭解 City of Mississauga 採取行動的最新動態，請訪問 [mississauga.ca/coronavirus](https://mississauga.ca/coronavirus) 或在 Twitter 上關注 @CityMississauga。

想獲取更多健康資訊，或瞭解更多有關各種社會保障的資訊，請訪問 [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus)

在此充滿挑戰的時期，City of Mississauga 特別注重透過實際的、及時的和相關的通訊交流為我們的老年社區提供支援幫助。

本資源中的資訊為老年人提供了一些常用的小知識。如需最新的和經常更新的資料，請訪問本市的 COVID-19 網頁。

[mississauga.ca/coronavirus](https://mississauga.ca/coronavirus)

如果您自己無法訪問網站，請向親密的朋友或家人尋求幫助。

## 重要的聯絡方式

3-1-1 —瞭解本市所有資訊

2-1-1—隨時與所在地區的社區和社會服務進行聯絡

9-1-1 —適用於所有緊急情況

Peel Public Health : 905-799-7700

Telehealth Ontario : 866-797-0000 , TTY 1-866-797-0007。如果您出現 COVID-19 症狀，請撥打這個電話。

Government of Canada : 1-833-784-4397

## 生活用品和餐食配送

### 購買食品和必需品

提醒 70 歲以上的居民呆在家裡，只在獨自進行鍛煉或有基本需求的時候外出。

許多雜貨店提供網上送貨服務。如果您沒有電腦或網路，請聯絡朋友或家人尋求幫助。

### 接受食品和必需品捐贈

Peel Food Map 是一個資源目錄，提供整個 Peel Region 食品計畫的資訊。

有關具體位置和詳細資訊，請訪問 [peelregion.ca/foodmap](https://peelregion.ca/foodmap)。

由於 COVID-19，請與上述位置進行聯絡，確認他們是否開放，以及計畫是否還在運行中。

### 為有需要的人士提供額外支持

- Meals on Wheels : 繼續運行，且正在招收新的下線。他們的聯絡方式為：905-821-3254。
- Mississauga Food Bank 為貧困人口提供健康安全的食品。他們的聯絡方式為：905-270-5589。

## 文體活動

呆在室內時如何活躍身心

- 給親朋好友寫信，以後可以共同分享
- 閱讀您喜歡的書籍，並找到最具挑戰性的難題
- 保持室內活動，調高音樂和功率，在室內走動。切記要甩開手臂，抬起膝蓋！
- 伸出援手，為別人的生活增添一些變化。每天或每週給朋友打電話聊聊天。鼓勵您的朋友打電話給他們的朋友，使交流能夠保持下去。

更多貼士請訪問 [mississauga.ca/stay-active](https://mississauga.ca/stay-active)。您還可以在社交媒體上關注 Mississauga Recreation，透過在 Facebook、Twitter 或 Instagram 上搜索“MississaugaRec”來查找日常活動。

## 圖書館的使用

- 如果可能，請透過 [mississaugalibrary.ca](http://mississaugalibrary.ca) 利用圖書館的線上資源。
- 否則，您可以透過聯絡 [support.library@mississauga.ca](mailto:support.library@mississauga.ca) 或致電 905-615-3500 獲得幫助。
- 如果您沒有聯絡到對方，請留言，週一至週五期間您的來電會在 24 小時內得到回復。

## 健康服務和禮拜服務

### 其他重要聯絡方式

- 可聯絡 [info@links2care.ca](mailto:info@links2care.ca) 或致電 905-873-6502，登記“友好來電”服務。
- 如需更多社區服務和協助，請透過 [peel.cioc.ca](http://peel.cioc.ca) 聯絡 **Community Information Partners Peel**，或致電 905-890-9432。
- 如您想在不離開家的情況下開處方，請致電您信賴的藥房，因為大多數藥房都提供送貨服務。
- 如果您是某個宗教教會、俱樂部或組織的成員，建議您致電您的教會或組織，以瞭解更多關於可獲取服務和支援的資訊。
- **Ontario Senior Safety Line** —針對老年人虐待資訊轉介及危機諮詢，致電 1-866-299-1011。
- 請記住，您並不孤單。如需獲得心理健康幫助，請聯絡
  - 24/7 Peel Crisis Services，聯絡電話：905-278-9036
  - Canadian Mental Health Association (CMHA) Peel Dufferin，聯絡電話 905-451-2123 或 1-877-451-2123**Alzheimer Society Peel** 可透過電話和視頻通話提供諮詢。請撥打 905-278-3667，分機號為 307。