

社区成员，特别是年纪大的人（和有严重潜在疾病任何年龄的人）是 COVID-19 可致严重疾病的高风险人群，目前大都在室内活动。一些体弱的老年人因延长的疫情而缺乏室外活动时间，社交联系，及缺乏身体活动锻炼，可能会更加出现营养不足，肌肉乏力，孤独和其他健康问题。

很多老年人都有困难使用电话或电脑获取信息和帮助。一般来说，八十岁以上老年人中有超过 50% 的人不会使用电脑，很多人还有相当严重的听力损失问题。

我们恳请所有的居民注意到年长的邻居和其他可能需要帮助但无法得到所需帮助的人。请打电话给他们或上门询问他们是否需要帮助。请注意很多老年人有听力丧失或行动不便的问题。

如果你的邻居不能获得食物，医药或其他必需品，请联系 Community Chest's Helping Hands program-提供免费采购和在特殊时期无接触递送-可以致电 767-2121 或发电子邮件到 [info@portchest.org](mailto:info@portchest.org).

如果您的邻居是 60 岁或以上人士，请他/她拨打 **311 或者 869-6311** 注册 Project Independence。Project Independence 是我们这个镇（Town of North Hempstead）为 60 岁及以上老年人提供的“居家养老”服务倡议，旨在帮助他们在自己家里或熟悉的环境中安全自理的生活。拨打 **311 或者 869-6311** 后，一位年长者会与 Project Independence 取得联系，可以参与 PI 提供的活动并享有 PI 提供的服务，包括看医生及采购食品的出租车服务。此外，Project Independence 还配有服务专员：社区护士及社工，可以帮助老年人解决食品不足的问题，及时获得各类保障金，帮助排忧解难，以及提供其他所需服务。请[点击这里](#)以便获取更多有关 Project Independence 的信息。

*如果您不能直接帮助或者他（她）有注册 Project Independence 的困难，请向他（她）询问是否可以提供他们的个人信息给可以提供帮助的人员。*

请推荐需要帮助者到 Community Chest ([info@portchest.org](mailto:info@portchest.org), 516-767-2121) 或其它的在华盛顿港的公益组织，如下：

Our Lady of Fatima at [516-883-3903](tel:516-883-3903)  
St. Peter of Alcantara at [516-883-0365](tel:516-883-0365)  
Littig House Community Center [516-767-2010](tel:516-767-2010)

谢谢！

此致，

**Julie B. Meer**  
Julie B. Meer  
Executive Director  
Community Chest of Port Washington  
[516 767-2121](tel:516-767-2121)  
[jmeer@portchest.org](mailto:jmeer@portchest.org)  
[www.portchest.org](http://www.portchest.org)