

# זיך אָן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים

די אינפֿאַרמאַציע דערקלערט וואָס צו טאָן אין שטוב אויב איר האָט אָדער קענט האָבן COVID-19.

## איבער COVID-19

COVID-19 איז אַ ווירעל קראַנקהייט וואָס אַפֿעקטירט אייערע לונגען און עירוועיס. סימפּטאָמען פֿון COVID-19 קענען זיין מילד אָדער שווער. זיי קענען אַריינרעכענען:

- פיבער איבער 100.4 גראַד פֿאַרענהייט (38 גראַד צעלסיוס) אָדער קעלט טרייסלונגען.
- הוסט.
- פראבלעמען מיטן אטעמען אזויווי קורצע אטעם אדער ברוסט-קאסטן ענגשאפט.
- פארמאטערטקייט (זיך שפירן זייער מיד אדער האבן זייער ווייניגע ענערגיע).
- מוסקל און קערפער ווייטאגן.
- קאפווייטאגן.
- פארלירן די מעגליכקייט צו קאסטן אדער שמעקן.
- האלז ווייטאגן.
- פארשטאפטע (אנגעלייגטע) אדער רינעדיגע נאז
- פאראיבל (שפירן ווי איר גייט ברעכן) אדער ברעכן.
- דייעריע (לויזע אדער וואסעריגע בויעל באוועגונגען).

איר קענט באַמערקן די סימפּטאָמען 2 ביז 14 טעג נאָכ'ן אויסגעשטעלט ווערן צו דעם ווירוס אייערע סימפּטאָמען קענען דויערן במשך 1 ביז 3 וואָכן. געווענליך, טוען מענטשן מיט קענסער נישט האָבן קיין אנדערע סימפּטאָמען פֿון אנדערע מענטשן.

געוויסע מענטשן וואס האבן COVID-19 האבן נישט קיין סימפטאמען (זענען אסימפטאמאטיש). אפילו אויב איר האט נישט קיין סימפטאמען, קענט איר נאך אלץ אנשטעקן אנדערע מענטשן.

פֿילע מענטשן האָבן אַ הוסט במשך עטליכע וואָכן נאָך זיין קראַנק מיט אַ ווירעל קראַנקהייט אַזוויי COVID-19. ווילאנג אייער הוסט איז די זעלבע אדער ווערט בעסער, דארפט איר זיך נישט זארגן. הוסט אין דעם אַרבל אַריין אַדער דעקט צו דעם מויל און נאָז מיט אַ טישו ווען איר הוסט. אויב אייער הוסט ווערט ערגער, איר האט בלוט אין אייער ספוטום (שליים וואס איר הוסט אויס) וואס איר האט נישט געהאט בעפאר, אדער איר הייבט אן ארויסהוסטן מער ספוטום, רופט אייער העלטקעיר פראוויידער.

## פֿאַרשיידנע COVID-19 אונטערזוכונגען

דערווייל זענען צווייערליי אונטערזוכונגען צו דיאָגנאָזן COVID-19.

- א **PCR טעסט**, אויך אנגערופן א מאלעקולער טעסט. PCR אונטערזוכונגען זענען זייער גענוי, אָבער עס קען נעמען עטלעכע טעג צו באַקומען אייער רעזולטאַטן.
- א **רעפיד טעסט**, אויך אנגערופן אן אנטידזשען טעסט. עס נעמט געווענליך ווייניקער ווי אַ שעה צו באַקומען אייער געשווינדיקע אונטערזוכונג רעזולטאַט. אָבער געשווינדיקע אונטערזוכונגען האבען גרעסערע וואָרשיינלעכקייט אז PCR אונטערזוכונגען צו געבען פֿאַלשע נעגאַטיווע רעזולטאַטן, דאס מיינט אז שנעלע טעסטס קענען ענדערש צייגן אז איר האט נישט קיין COVID-19 ווען איר האט באמת יא. אויב איר האָט סימפטאָמס פון COVID-19 און באַקומט אַ נעגאַטיווע רעזולטאַט פון די געשווינדיקע אונטערזוכונג, עס איז בעסטער צו באַקומען אַ PCR אונטערזוכונג צו מאַכן זיכער.

מיט די ביידע סאָרטן פון אונטערזוכונגען, איר וועט באַקומען אַ פֿאַזיטיווע אַדער א נעגאַטיווע רעזולטאַט. אַ פֿאַזיטיווע רעזולטאַט באַטייט דעס די אונטערזוכונג ווייזט אז איר האט COVID-19. א נעגאַטיווע רעזולטאַט מיינט אז די טעסט האט נישט געצייגט אז איר האט COVID-19.

## וויאזוי זיך צו אפגעבן מיט אייער COVID-19 סימפטאמען

עס איז הילפבאר צו האלטן א טעגליכע טאג-בוך פון אייערע סימפטאמען און די מעדעצינען וואס איר נעמט זיך אפצוגעבן מיט זיי. דאס וועט אייך העלפן זען וויאזוי אייערע סימפטאמען טוישן זיך מיט די צייט. דאס קען זיין נוצבאר אויב איר דארפט זיך פארבינדן אדער באזוכן אייער העלטקעיר פראוויידער.

אויב איר נוצט אַ געצייג פֿאַר שלאָף אַפּנעאַ (אַזוי ווי אַ CPAP מאַשינקע) אָדער אַ היים נעבולייזער, רעדט מיט אייער העלטקעיר פּראָוויידער איידער איר נוצט עס. די געצייגן קענען פֿאַרשפּרייטן דעם ווירוס וועלכער איז גורם COVID-19.

## מעדיצינען

- איר קענט נוצן אַצעטאַמינאָפֿען (Tylenol (acetaminophen®)) צו העלפֿן באַהאַנדלען פֿיבער, וויטאַגן אין קערפּער און קאַפּוויטאַגן.
    - נעמט נישט מער פון 3 גראם (g) פון אצעטאמינאפען אין 1 טאג. נעמען צופיל קען שעדיגן די לעבער.
    - אסיטעמינאפען איז זייער א באקאנטע באשטאנדטייל אין איבער-די-קאונטער און פרעסקריפשאן מעדיצינען. ליינט אלעמאל די צעטלעך פון די מעדיצינען וואס איר נעמט. די פולע נאמען אצעטאמינאפען איז נישט אלץ ארויסגעשריבן. פאר א ליסטע פון באקאנטע מעדיצינען וואס פארמאגן אסיטעמינאפען און ראשי תיבות פאר אסיטעמינאפען, ליינט די אפטיילונג "About acetaminophen" (איבער אסיטעמינאפען) אין *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-\(nsaids](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-(nsaids)
  - איבער-די-קאונטער פארקילונג מעדיצינען וועט נישט מאכן COVID-19 אוועקגיין שנעלער, אבער זיי קענען העלפן אויב איר הוסט, האט האלז וויטאג, אדער האט אן אנגלייגטע נאז (א פארשטאפטע נאז). נוצט נישט א די-קאנדזשעסטאנט אויב איר האט הויך בלוט דרוק.
  - אנטביאטיקס וועט נישט מאכן COVID-19 שנעלער אוועקגיין. נעמט נישט קיין אנטביאטיקס סיידן אויב אייער העלטקעיר פראוויידער הייסט אייך.
- אויב איר האט COVID-19 אבער איר האט נישט קיין סימפטאמען, זאלט איר נישט נעמען קיין פארקילונג מעדיצינען, אסיטעמינאפען (טיילענאל, Tylenol), אדער איבער-די-קאונטער סטערויד-לאזע אנטי-אינפלאמאטארי דראגס (NSAID'ס) אזויווי אייבערפראפין (עדוויל, Advil®) און נאפראקסען (אליוו, Aleve®). די אלע מעדיצינען קענען באהאלטן די סימפטאמען פון COVID-19.
- עס איז אקעי צו נעמען בעיבי אספירין (81 מיליגראם (mg) פער טאג) אויב אייער העלטקעיר פראוויידער האט אייך געזאגט אזוי. אויב איר מיינט אַז איר דאַרפֿט נעמען אַ העכערע דאָזע,

רעדט צוערשט מיט אייער העלטקעיר פראוויידער.

## מעסט זיך אָפּ די טעמפעראַטור רעגלמעסיג

מעסט זיך אָפּ די טעמפעראַטור 2 מאַל אַ טאָג, איינמאַל אינדערפֿרי און איינמאַל ביינאַכט.

- אויב איר באקומט כעמאטעראפיע (כעמא) און האט א נייע פיבער פון  $100.4^{\circ}\text{C}$  ( $38^{\circ}\text{F}$ ) אדער העכער, זאלט איר רופן אייער העלטקעיר פראוויידער.
- אויב איר האט א פיבער פון 102 גראד פארענהייט (38.9 גראד צעלסיוס) אדער העכער וואס דויערט במשך 24 שעה און ווערט נישט בעסער נאכדעם וואס איר האט גענומען אצעטאמינאפען, רופט אייער העלטקעיר פראוויידער.

## עסן און טרינקען

- עסט לייכטע מאַלצייטן. צום ביישפּיל, עסט 6 קליינע מאַלצייטן דורכאויס דעם טאָג אַנשטאַט 3 גרויסע. דאָס וועט העלפֿן קעגן איבל און פֿאַרלוסט פֿון אַפּעטיט.
- טרינקט 6 ביז 8 (8-אונס) גלעזער פון פליסיגקייטן יעדן טאג. דאָס וועט אייך העלפֿן איר זאָלט האָבן גענונג פֿליסיגקייט אין קערפּער און וועט העלפֿן לויז מאַכן די שליים אין די נאָז און לונגען. וואַסער, ספּאָרט געטראַנקען, קאַרבאָנייטאַד (פיזזי) געטראַנקען אָן קאַפּעאין, זאַפֿטן, טיי און זופּ זענען גוטע אויסוואַלן.

## וויאזוי צו פארמיידן דאס פארשפרייטונג פון COVID-19

COVID-19 קען זיך פארשפרייטן דורך טראפן אין די לופט אדער איבערגעלאזט אויף זאכן נאך א קראנקע מענטש הוסט אדער נוסט. עס קען זיך אויך פארשפרייטן אויב מען רירט אָן אַ קראַנקן און דערנאָך רירט זיך אָן די אויגן, די נאָז און דעם מויל.

פֿאָלגט די אינסטרוקציעס אין דעם חלק כדי צו העלפֿן אַפּשטעלן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19 צו אַנדערע מענטשן ביי אייך אינדערהיים און די קאָמיוניטי.

### אין צייט וואס איר ווארט פאר אייערע טעסט רעזולטאטן:

- אויב איר האט COVID-19 סימפטאמען, דאן פאלגט אויס די אנווייזונגען ביז איר באקומט אייערע טעסט רעזולטאטן און זיי זענען נעגאטיוו. אויב איר האט גענומען א רעפיד טעסט און באקומט א נעגאטיווע רעזולטאט, באקומט א PCR טעסט צו איבערקוקן אייערע רעזולטאטן. האַלט די פאלגענדע אינסטרוקציעס ביז איר באַקומט אַ נעגאַטיווע PCR

אונטערזוכונג רעזולטאט.

- אויב איר האט נישט COVID-19 סימפטאמען, דאן פאלגט אויס די אנווייזונגען ביז איר באקומט אייערע טעסט רעזולטאטן און זיי זענען נעגאטיוו.

### **אויב איר טעסט פאזיטיוו פאר COVID-19:**

- אויב איר האט סימפטאמען, דאן פאלגט אויס די אנווייזונגען ביז:
    - איר האט פיבער איבער  $100.4^{\circ}\text{C}$  ( $38^{\circ}\text{F}$ ) פאר כאטש 3 טעג און נעמט נישט קיין מעדיצינען אראפצוברענגען פיבער. ביישפילן פון אזעלכע מעדיצינען נעמען אריין אסיטעמינאפען (טיילענאל, Tylenol), אייבערפראפין (עדוויל, Advil) און נאפראקסען (אליוו, Aleve), פולע-דאזע אספירין (מער פון 81 מג א טאג), און אינדאמעטאקין (טיווארבעקס, Tivorbex®).
    - אייערע אָטעם פראָבלעמען זענען בעסער געוואָרן אָדער אייער אָטעמען איז ווידער נאָרמאַל געוואָרן.
    - עס איז געווען 10 אדער מער טעג פון אייער ערשטע פאזיטיווע COVID-19 טעסט.
  - אויב איר האט נישט קיין סימפטאמען, דאן פאלגט אויס די אנווייזונגען ביז עס ווערט 10 אדער מער טעג פון אייער ערשטע פאזיטיווע COVID-19 טעסט.
- אויב עמעצער פון אייער COVID-19 סימפטאָמס קומען צוריק, פֿאַנגט אָן זאָפֿאַרט ווידער צו פֿאַלגן די אינסטרוקציעס און רופֿט אייער העלטקעיר פראָווידער.
- געוויסע פאציענטן קענען זיין אנשטעקיג פאר א לאנגע צייט נאך וואס זיי האבן געהאט COVID-19. דאס מיינט אז זיי קענען נאך פארשפרייטן דעם ווירוס צו אנדערע מענטשן, אפילו אויב זיי האבן נישט קיין סימפטאמען. איר קענט נאך זיין אנשטעקיג אויב:
- איר האט געהאט א זייער ערנסטע קעיס פון COVID-19 און איר זענט געווען אין די שפיטאל.
  - איר האט זייער א שוואכע אימיון סיסטעם (צום ביישפיל, אויב איר האט א בלוט קענסער ווי לימפאמע אדער לוקימיע).
  - איר האט לעצטנס געהאט א סטעם צעל טראנספלאנט.
- אויב איר האט א זייער שוואכע אימיון סיסטעם אדער האט לעצטנס געהאט א סטעם צעל טראנספלאנט, רעדט צו אייער העלטקעיר פראווידער. איר וועט מעגליך דארפן נעמען א PCR אדער רעפיד טעסט צו זיכער מאכן אז איר זענט שוין נישט אנשטעקיג.

# בלייבט אינדערהיים אויסער ווען איר דאַרפֿט קריגן מעדיצינישע הילף

- איר זאָלט גאַרנישט טאָן אינדרויסן פֿון אייער היים אויסער ווען איר דאַרפֿט קריגן מעדיצינישע הילף.
  - גייט נישט צו די ארבעט, שולע, אדער אנדערע עפנטליכע ערטער.
  - איר זאָלט נישט נוצן פובליק טראַנספּאָרטאַציע, ריידשער סערוויסעס און טעקסיס.
- אויב איר דארפט ארויסגיין פון אייער הויז, טראגט א גוטע מאסק איבער אייער נאז און מויל, אויב מעגליך.
- אויב איר דאַרפֿט מעדיצינישע הילף, רופֿט ערשט אייער העלטקעיר פּראָווידער אָנצומעלדן אַז איר קומט.

## האַלט זיך אָפּגעזונדערט פֿון אַנדערע מענטשן אינדערהיים

- קלייבט אויס אַ צימער אינדערהיים. בלייבט אין דעם צימער אָפּגעזונדערט פֿון אַנדערע מענטשן און הויזחיות אַזוי ווייט ווי מעגליך.
- נוצט אַ באַזונדערע וואַשצימער אויב איר האָט עס.
- כאַטש איינמאָל אַ טאָג רייניגט און דיסאינפֿיצירט די פֿלאַכן וואָס איר רירט אָפֿט אָן (אַזוויי פֿאַנס, רעמאָט קאָנטראָלס, טיר הענטלעך, וואַשצימער פֿיקסטשורס, טוילעטס, קיבאַרדס, טעבלעטס, קאָנטערס, טישן, און טישלעך ביי די בעטן). אויב די פֿלאַך איז שמוציג, נוצט צוערשט זיף און וואַסער אָדער אַ קלינינג ספרעי אָדער ווייפּ. דאן נוצט א הויז-דיסאינפֿעקטענט. פֿאַלגט די אינסטרוקציעס אויפֿ'ן לעיבל.
- לאזט נישט קיינעם אייך באזוכן.
- אויב איר דאַרפֿט צו זיין נעבן מענטשן אָדער חיהלעך אין אייער שטוב:
  - בלייבט ביי מינדסטער 6 פֿיס (2 מעטער) אַוועק ווי פיל ווי איר קענט.
  - טראגט א גוטע מאסק, אויב מעגליך.
  - עפֿענט די פֿענצטער צו ערמעגליכן די באַוועגונג פֿון לופֿט.

## וואָהלן אַ קעיר געבער

אויב איר דאַרפֿט הילף, קלייבט אויס איין מענטש אין שטוב זיך זאָרגן פֿאַר אייך. אייער קעירגעבער דאַרף זיין געזונט. זיי זאלן נישט האבן סיי וועלכע כראנישע (לאנג-טערמיניגע) מעדעצינישע אומשטענדן אדער א שוואכע אימיון סיסטעם. עס איז די בעסטע אויב אייער קעיר

געבער איז אינגאנצן וואקסינירט קעגען COVID-19.

אייער קעיר געבער זאל אויספאלגן די אנווייזונגען אין זיך און עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים: אינפֿארמאציע פֿאַר קעירגעבערס ([www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers](http://www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers)).

## טראגט א גוטע מאסק

- טראגט א גוטע מאסק איבער אייער נאז און מויל אויב איר דארפט זיין ארום אנדערע מענטשן אדער שטוביגע באשעפענישן, אפילו אינדערהיים. איר דארפט נישט טראגן א מאסק ווען איר זענט אליין.
- איר דארפט נישט טראגן א מאסק אויב איר האט אטעמען פראבלעמען ווען איר האט עס אן אדער אויב איר קענט עס נישט אליין אויסטון.

## דעקט צו אייערע הוסטן און ניסן

- דעקט צו דעם מויל און נאָז מיט אַ טישו ווען איר הוסט אָדער ניסט. לייגט אַריין די גענוצטע טישוס אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ זאַק אינעווייניג און מיט אַ לעדל.
- תיכף וואָשט זיך די הענט נאָכדעם וואָס איר הוסט אָדער ניסט.
  - אויב איר וואָשט זיך די הענט מיט זיף און וואָסער, מאַכט די הענט נאָס און זיפֿט זיי אָן. רייבט גוט די הענט במשך כּאַטש 20 סעקונדעס און שווענקט אויס. טריקנט אפ אייער הענט מיט א פאפיר טאוועל און נוצט דעם זעלבן פאפיר טאוועל צו פארמאכן דעם קראן. אויב איר האט נישט קיין פאפיר האנטוכער, איז גוט צו נוצן ריינע שמאטעס. טוישט זיי ווען זיי ווערן נאָס.
  - אויב איר נוצט אלקאהאל באזירטע האנט סאניטייזער, מאכט זיכער צוצודעקן אלע טיילן פון אייערע הענט דערמיט. רייבט אייערע הענט צוזאמען ביז זיי זענען טריקן.

## איר זאָלט זיך נישט טיילן מיט פערזענליכע זאַכן

- נוצט נישט די זעלבע עלעקטראנישע כלים (ווי א סעלפאון אדער טאבלעט), געשיר, גלעזער, קאפס, עסן געצייג, האנטוכער, אדער בעטגעוואנט מיט אנדערע מענטשן אדער שטוביגע באשעפענישן אין אייער הויז.
- וואשט גוט גענוצטע געשיר, גלעזער, קאפס, און עסן געצייג מיט זיף און הייסע וואסער אדער אין א דישוואשער.

- האלט אייער שמוציגע וועש אין אַ לאַנדרי זאַק. שאקלט נישט אייער שמוץ-וועש. וואָשט עס לויט די אינסטרוקציעס אויף די אַרטיקלען מיט די וואַרמאַסט וואָסער רעגלונג וואס איר קענט. טרוקענט עס גוט אויס. נוצט די הייסע באַשטימונג, אויב איר קענט. עס איז אקעי צו אויסמישן אייער שמוץ-וועש מיט אנדערע שמוץ-וועש.

## עצות צו זיך אפגעבן מיט סטרעס

עס איז גאַנץ נאָרמאַל צו זיין באַזאָרגט איבער COVID-19, בפרט ווען איר זענט קראַנט אָדער עמיצער וועם איר האָט ליב איז קראַנק. איר קענט זיך זאָרגן פֿאַר זיך אַליין דורך טאָן זאַכן אַזוויי:

- רופן אָדער האַלטן אַ ווידעאָ שמעוס מיט אַ פֿריינד אָדער עמיצן וועם איר האָט ליב.
- הייבט אן א נייע האבי אדער טוט אן אקטיוויטעט וואס איר האט נישט געווענליך צייט פאר דעם.
- נעמען אַן איבעררייס פֿון די נייעס.

MSK האָט פילע פראָפעסיאָנאַלן, וואָלונטירן און חיזוק גרופעס וואָס קענען אייך העלפן זיך אַן עצה געבן במשך די צייט. פאר מער אינפארמאציע און מער עצות זיך אפצוגעבן מיט סטרעס, ליינט וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פאַראורזאַכט דורך COVID-19 ([www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19](http://www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19)).

## ווען זיך צו פארבינדן מיט אייער העלטקעיר פראוויידער

רופט אייער העלטקעיר פראוויידער זאָפֿאַרט אויב:

- איר האָט שוועריגקייט צו אַטעמען ווען איר רוהט.
- איר האָט שוועריגקייט צו אַטעמען ווען איר גייט קורצע מהלכים. אַ ביישפיל פֿון אַ קורצן מהלך איז גיין פֿון איין צומער אין אַ צווייטן, בערך 25 פֿיס (7.6 מעטער).
- איר קריגט כעמאָטעראַפיע און האָט אַ נייע פֿיבער פֿון 100.4 גראַד פֿאַרענהייט (38 גראַד צעלסיוס) אָדער העכער.
- איר האט א פיבער פון 102 גראד פארענהייט (38.9 גראד צעלסיוס) אדער העכער וואס דויערט במשך 24 שעה און ווערט נישט בעסער נאכדעם וואָס איר האט גענומען



אצעטאמינאפען.

- ס'איז דאָ בלוט אין אייער שליים (sputum).
- איר האָט ווייטאָג אין די ברוסט.
- דער קאָפּ טוט אייך גאָר שטאַרק וויי.
- איר האָט פֿראַגעס אָדער זאָרגן.

באזוכט [www.cdc.gov/covid](http://www.cdc.gov/covid) פאר מער אינפארמאציע איבער וואס צו טון אויב איר אדער אן אנדערע מענטשן איין אייער שטוב האט COVID-19. באזוכט [www.msk.org/coronavirus](http://www.msk.org/coronavirus) פאר די לעצטע אינפארמאציע איבער וויאזוי MSK איז גרייט פאר COVID-19.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

פאר מער ריסאורסעס, באזוכט [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) צו דורכקוקן אונזער ווירטואלע לייברערי.

Managing COVID-19 at Home - Last updated on January 12, 2022  
אלע רעכטן ווערן געאייגנט און רעזערווירט דורך מעמאריעל סלאון קעטערינג קענסער צענטער