



# זִיךְ אֵין עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים

די אינפֿארמאציע ערקלערט וואָס איר זאָלט טאָן אויב איר זענט אינדערהיים און האָט אָדער האָט מעגליך COVID-19.

## איבער COVID-19

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

- פֿיבער (טעמפעראַטור העכער פֿון 100.4 גראַד פֿאַרענהייט אָדער 38 גראַד צעלסיוס)
- הוסט
- אַטעם פראָבלעמען (אַזוויי שוועריגקייט צו כאַפֿן אַן אַטעם אָדער שטייפֿקייט אין די ברוסט)
- ווייטאָגן אין קערפער
- טשילס
- מידקייט (מען פֿילט זיך גאָר מיד אָדער האָט זייער ווייניג ענערגיע)
- פֿאַרלוסט פֿונעם חוש הטעם אָדער חוש הריח
- קאָפּווייטאָגן
- שילשול (לויזע אָדער וואַסערדיגע שטוהלאַנגען)

איר קענט באַמערקן די סימפטאָמען 2 ביז 14 טעג נאָכ'ן אויסגעשטעלט ווערן צו דעם ווירוס. אייערע סימפטאָמען קענען דויערן במשך 1 ביז 3 וואָכן. סימפטאָמען פֿון מענטשן מיט קענסער שיידן זיך אין אַלגעמיין נישט אונטער פֿון סימפטאָמען פֿון אַנדערע מענטשן.

אייניגע מענטשן וואָס האָבן COVID-19 האָבן נישט קיין סימפטאָמען. אַפֿילו אויב איר האָט נישט קיין סימפטאָמען, קענט איר נאָכאַלץ פֿאַרשפּרייטן דעם ווירוס צו אַנדערע מענטשן.

פֿילע מענטשן האָבן אַ הוסט במשך עטליכע וואָכן נאָך זיין קראַנק מיט אַ ווירעל קראַנקהייט אַזוויי COVID-19. ווילאָנג אייער הוסט ווערט נישט ערגער אָדער ווערט בעסער, דאָרפֿט איר זיך נישט זאָרגן. הוסט אין דעם אַרבל אַריין אָדער דעקט צו דעם מויל און נאָז מיט אַ טישו ווען איר הוסט. אויב אייער הוסט ווערט ערגער אָדער ס'איז דאָ בלוט אין אייער ספוטום (די שליים וואָס מען הוסט אַרויף) וואָס איר האָט פֿריער נישט געהאַט, אָדער איר פֿאַנגט אָן אַרויפֿצוהוסטן מער ספוטום, רופֿט אייער העלטקעיר פראָווידער.

## וויאָזוי זיך אָן עצה געבן מיט סימפּטאָמען

אויב איר זענט קראַנק מיט COVID-19, וועלן מיר אייך שיקן פֿראַגעס איבער אייערע סימפּטאָמען צו אייער MSK (MyMSK פֿאַציענט פֿאַרטאַל) קאָנטע יעדן פֿרימאָרגן. דאָס וועט אונז העלפֿן באַאַבאַכטן ווי איר פֿילט זיך. ליענט אונזער בלאַט *How to Complete Your COVID-19 Symptom Questionnaire* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/covid-19-symptom-questionnaire](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/covid-19-symptom-questionnaire)) פֿאַר אינסטרוקציעס וויאָזוי אויסצופֿילן דעם פֿראַגע בויגן.

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

## מעדיצינען

- איר קענט נוצן אַצעטאַמינאָפֿען (acetaminophen (Tylenol®)) צו העלפֿן באַהאַנדלען פֿיבער, ווייטאַגן אין קערפּער און קאָפּווייטאַגן.
  - נעמט נישט מער ווי 3 גראַם (g) פֿון אַצעטאַמינאָפֿען אין 1 טאַג. נעמען צופֿיל קען שעדיגן די לעבער.
  - אַצעטאַמינאָפֿען איז זייער אַ פֿאַרשפּרייטער אינגרעדיענט אין אַווער־די־קאָונטער און פּרעסקריפּשאַן מעדיצינען. ליענט תמיד דעם לעיבל אויף די מעדיצינען וואָס איר נעמט. דער פֿולער נאָמען אַצעטאַמינאָפֿען איז נישט אַלעמאַל ארויסגעשריבן. פֿאַר אַ ליסטע פֿון פֿאַרשפּרייטע מעדיצינען וואָס אַנטהאַלטן אַצעטאַמינאָפֿען און פֿאַרקירצונגען פֿאַר אַצעטאַמינאָפֿען, ליענט דעם חלק איבער אַצעטאַמינאָפֿען אין אונזער בלאַט *Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs)* ([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)).

- אָווער־די־קאָנטער פֿאַרקילעכץ מעדיצינען וועלן נישט אָוועקטרייבן COVID-19 שנעלער. אָבער זיי קענען העלפֿן אויב איר הוסט, די האַלז טוט אייך ווי אָדער איר האָט אַ פֿאַרשטאַפֿטע נאָז. נוצט נישט קיין דעקאָנדזשעסטענט אויב איר האָט אַ הויכע בלוט דרוק.
- אַנטיביאָטיקס וועלן נישט אָוועקטרייבן COVID-19 שנעלער. נעמט נישט קיין אַנטיביאָטיקס אויסער ווען אייער העלטקעיר פראָוויידער הייסט אייך אַזוי.

אויב איר האָט COVID-19 אָבער נישט קיין סימפטאָמען, נעמט נישט קיין פֿאַרקילעכץ אָדער אָווער־די־קאָנטער נאָן־סטעראָידעל אַנטי־אַנצינדונג דראַגס (NSAIDs) אַזוויי אַצעטאַמינאָפֿען ((acetaminophen (Tylenol)), איבופראָפֿען ((ibuprofen (Advil)) און נאַפראָקסען ((naproxen (Aleve)). די מעדיצינען קענען מעגליך באַהאַלטן די סימפטאָמען פֿון COVID-19. עס איז אַקעי צו נעמען בעיבי אַספירין (81 מיליגראַם (מג') אַ טאָג) אויב אייער העלטקעיר פראָוויידער האָט אייך פֿריער געהייסן אַזוי צו טאָן. אויב איר מיינט אַז איר דאַרפֿט נעמען אַ העכערע דאָזע, רעדט צוערשט מיט אייער העלטקעיר פראָוויידער.

## מעסט זיך אָפּ די טעמפּעראַטור רעגלמעסיג

- מעסט זיך אָפּ די טעמפּעראַטור 2 מאַל אַ טאָג, איינמאַל אינדערפֿרי און איינמאַל ביינאַכט.
  - אויב איר קריגט כעמאָטעראַפיע און האָט אַ נייער פֿיבער פֿון 100.4 גראַד פֿאַרענהייט (38 גראַד צעלסיוס) אָדער העכער, רופֿט אייער העלטקעיר פראָוויידער.
  - אויב איר האָט אַ פֿיבער פֿון 102 גראַד פֿאַרענהייט (38.9 גראַד צעלסיוס) אָדער העכער וואָס דויערט במשך 24 שעה און ווערט נישט בעסער נאָכדעם וואָס איר האָט גענומען אַצעטאַמינאָפֿען, רופֿט אייער העלטקעיר פראָוויידער.

## 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-אַנזן) גלעזער פֿליסיגקייטן יעדן טאָג. וואָסער, ספּאָרט געטראַנקען, נישט אַלקאָהאָלישע געטראַנקען אָן קאַפֿעאין, זאַפֿטן, טיי און זופּ זענען גוטע אויסוואַלן. דאָס וועט אייך העלפֿן איר זאָלט האָבן גענונג פֿליסיגקייט אין קערפּער און וועט העלפֿן לויז מאַכן די שליים אין די נאָז און לונגען.

## וויאַזוי צו פֿאַרמיידן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19

COVID-19 קען גאָר לײַכט אַריבערגעכאַפט ווערן פֿון איין מענטש צו אַ צווייטן. עס קען זיך פֿאַרשפּרייטן אין טראַפּנדלעך אין די לופֿט אָדער בלייבן אויף אויבערפֿלאַכן נאָכדעם אַז אַ קראַנקער קוסט אָדער ניסט. עס קען זיך אויך פֿאַרשפּרייטן 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 אָפּשטעלן די פֿאַרשפּרייטונג פֿין COVID-19 צו אַנדערע מענטשן ביי אייך אינדערהיים און די קאָמיוניטי. אויב איר האָט נישט געהאַט קיין פּאָזיטיוון COVID-19 טעסט און וואָרט אויף אייער COVID-19 טעסט רעזולטאַטן, קענט איר אויפֿהערן צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס אויב אייער טעסט איז נעגאַטיוו. אַ פּאָזיטיווער COVID-19 טעסט הייסט אַז דער טעסט האָט געצייגט אַז איר האָט יאָ COVID-19. אַ נעגאַטיווער COVID-19 טעסט הייסט אַז דער טעסט האָט נישט געצייגט אַז איר האָט COVID-19.**

**• אויב איר האָט יאָ COVID-19 און האָט סימפטאָמען, האַלט אין איין צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס ביז:**

- איר האָט נישט געהאַט קיין פֿיבער העכער פֿון 100.4 גראַד פֿאַרענהייט (38 גראַד צעלסיוס) במשך כאָטש 3 טעג אָן נעמען קיין מעדיציניען וואָס ברענגען אַראָפּ פֿיבער. ביישפּילן פֿון די מעדיציניען שליסן איין אַצעטאַמינאָפֿען (acetaminophen), אַיבופּראָפֿען (ibuprofen (Advil)), נאַפּראָקסען (naproxen), אַלעווע (Aleve), פֿולע דאָזע אַספּירין (מער ווי 81 מג' טעגליך) און אינדאָמעטאַסין (indomethacin (Tivorbex)).
- אייערע אַטעם פּראָבלעמען זענען בעסער געוואָרן אָדער אייער אַטעמען איז ווידער נאָרמאַל געוואָרן.
- איר האָט אַ נעגאַטיוון COVID-19 טעסט כאָטש 10 טעג נאָך אייער ערשטן פּאָזיטיוון טעסט אָדער עס האָבן פּאַסירט כאָטש 4 וואָכן זינט אייער ערשטן פּאָזיטיוון COVID-19 טעסט.

**• אויב איר האָט יאָ COVID-19, אָבער האָט נישט קיין סימפטאָמען, האַלט אין איין צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס ביז:**

- איר האָט אַ נעגאַטיוון COVID-19 טעסט כאָטש 10 טעג נאָך אייער ערשטן פּאָזיטיוון טעסט אָדער עס האָבן פּאַסירט כאָטש 4 וואָכן זינט אייער ערשטן פּאָזיטיוון COVID-19 טעסט (און איר האָט נישט באַקומען קיין סימפטאָמען).

אויב סיי וועלכע פֿון די סימפטאָמען וואָס איר האָט געהאַט ווען איר זענט ערשט קראַנק געוואָרן קומען צוריק, פֿאַנגט אָן זאָפֿאַרט ווידער צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס און רופֿט אייער העלטקעיר פּראָווידער.

עס איז אַקעיי צו נעמען בעיבי אַספּירין (81 מג' אַ טאָג) אויב אייער העלטקעיר פּראָווידער האָט אייך

פריער געהייסן אזוי צו טאן. אויב איר מיינט אז איר דארפט נעמען אַ העכערע דאָזע, רעדט צוערשט מיט אייער העלטקעיר פראָוויידער.

## בלייבט אינדערהיים אויסער ווען איר דארפט קריגן מעדיצינישע הילף

- איר זאָלט גאַרנישט טאָן אינדרויסן פֿון אייער היים אויסער ווען איר דארפט קריגן מעדיצינישע הילף.
- גייט נישט צו די אַרבעט, אין די שולע אָדער צו עפֿענטליכע ערטער.
- איר זאָלט נישט נוצן פובליק טראַנספּאָרטאַציע, ריידשער סערוויסעס און טעקסיס.
- אויב איר דארפט מעדיצינישע הילף, רופֿט ערשט אייער העלטקעיר פראָוויידער אָנצומעלדן אַז איר קומט.
- אויב איר דארפט אַרויסגיין פֿון הויז, טוט אָן אַ שטאַפֿענע פנים צודעק, אויב איר קענט.

## האַלט זיך אָפּגעזונדערט פֿון אַנדערע מענטשן אינדערהיים

- קלייבט אויס אַ צימער אינדערהיים. עפֿענט די פֿענצטער צו ערמעגליכן די באַוועגונג פֿון לופֿט. בלייבט אין דעם צימער אָפּגעזונדערט פֿון אַנדערע מענטשן און הויז־חיות אַזוי ווייט ווי מעגליך.
- נוצט אַ באַזונדערע וואַשצימער אויב איר האָט עס.
- כאַטש איינמאַל אַ טאָג רייניגט און דיסאינפֿיצירט די פֿלאַכן וואָס איר רירט אָפֿט אָן (אַזוויי פֿאַנס, רעמאָוט קאָנטראָלס, טיר הענטלעך, וואַשצימער פֿיקסטשורס, טוילעטס, קיבאַרדס, טעבלעטס, קאָנטערס, טישן, און טישלעך ביי די בעטן). אויב די פֿלאַך איז שמוציג, נוצט צוערשט זייף און וואַסער אָדער אַ קלינינג ספרעי אָדער ווייפּ. דאָן נוצט אַ דיסינפֿיצירער. פֿאַלגט די אינסטרוקציעס אויפֿן לעיבל.
- בלייבט כאַטש 6 פֿיס (2 מעטער) ווייט פֿון אַנדערע מענטשן און הויז חיות אינדערהיים אַזוי ווייט ווי מעגליך.
- לאַזט קיינעם נישט אייך צו באַזוכן.

אויב איר דארפט הילף, קלייבט אויס איין מענטש אין שטוב זיך זאָרגן פֿאַר אייך. אייער קעירגעבער דאַרף זיין געזונט. זיי זאָלן נישט האָבן קיין כראָנישע מעדיצינישע צושטאַנדן אָדער אַ שוואַכע אימיון סיסטעם. אייער קעירגעבער דאַרף פֿאַלגן די אינסטרוקציעס אין אונזער בלאַט זיך אָן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים: אינפֿאָרמאַציע 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)).

## טראַגט אַ שטאַפֿענע פנים צודעק

- טראַגט אַ שטאַפֿענע פנים צודעק (אַזוווי אַ באַנדאַנאַ, שאַרף אַדער נאַזטיכל) איבער די נאַז און מויל אויב איר דאַרפֿט זיין אַרום אַנדערע מענטשן אַדער הויז־חיות, אַפֿילו אינדערהיים.
- טראַגט נישט קיין שטאַפֿענע פנים צודעק אויב איר האָט אַטעם פראַבלעמען ווען איר טראַגט עס אַדער אויב איר קענט עס אַליין נישט אויסטאָן.
- אַליין צו מאַכן אַ שטאַפֿענע פנים צודעק, פֿאָלגט די CDC'ס אינסטרוקציעס אויף <https://bit.ly/3cKkV4a>.

## דעקט צו אייערע הוסטן און ניסן

- דעקט צו דעם מויל און נאַז מיט אַ טישו ווען איר הוסט אַדער ניסט. לייגט אַריין די גענוצטע טישוס אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ זאַק אינעווייניג און מיט אַ לעדל.
- תיכף וואָשט זיך די הענט נאַכדעם וואָס איר הוסט אַדער ניסט.
  - אויב איר וואָשט זיך די הענט מיט זיף און וואַסער, מאַכט די הענט נאַס און זייפֿט זיי אָן.
  - רייבט גוט די הענט במשך כאָטש 20 סעקונדעס און שווענקט אויס. ווישט זיך אָפֿ די הענט מיט אַן איינמאַליגע האַנטוואַש און פֿאַרמאַכט דעם קראַן נוצנדיג דעם זעלבן האַנטוואַש. אויב איר האָט נישט קיין איינמאַליגע האַנטיכער, קענט איר נוצן זויבעלע שמאַטעס. טוישט זיי ווען זיי ווערן נאַס.
  - אויב איר נוצט אַן אַלקאהאָל־באַזירטע רייניגער, מאַכט זיכער אַז איר באַדעקט די גאַנצע הענט דערמיט און רייבט זיי ביז זיי ווערן טרוקן.

## איר זאָלט זיך נישט טיילן מיט פּערזענליכע זאַכן

- נוצט נישט די זעלבע געשיר (אַזוווי טעלערס, גלעזער, קאַפּס, מעסערס/לעפֿל/גאַפּלען), האַנטיכער, אַדער בעטגעוואַנט ווי אַנדערע מענטשן אַדער הויז חיות ביי זיך אינדערהיים.
- וואָשט גוט גענוצטע געשיר (אַזוווי טעלערס, גלעזער, קאַפּס און מעסערס/לעפֿל/גאַפּלען) מיט זיף און וואַסער אַדער אין אַ דישוואַשער.
- האַלט אייער שמוציגע וועש אין אַ לאַנדרי זאַק. טרייסלט נישט אייער שמוציגע וועש. וואָשט עס מיט רעגולערע לאַנדרי זיף ביי די העכסטע טעמפּעראַטור אין די וואַשמאַשין. טרוקענט עס גוט אויס.

## עצות איבער פֿאַרוואַלטן סטרעס

עס איז גאַנץ נאַרמאַל 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 אַזווייז:

- רופֿן אָדער האַלטן אַ ווידעאָ שמעוס מיט אַ פֿריינד אָדער עמיצן וועם איר האָט ליב.
- אַנפֿאַנגען אַ נייע האַבי אָדער טאָן עפעס וואָס איר האָט געווענליך נישט קיין צייט דערפֿאַר.
- נעמען אַן איבעררייס פֿון די נייעס.

MSK האָט פֿילע פראָפֿעסיאָנאַלן, וואָלונטירן און חיזוק גרופעס וואָס קענען אייך העלפֿן זיך אַן עצה געבן במשך די צייט. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע און מערערע עצות וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס, לייענט אונזער בלאָג וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פֿאַראורזאָכט דורך [www.mskec.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19](http://www.mskec.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19) COVID-19.

## ווען איר זאָלט זיך פֿאַרבינדן מיט אייער העלטקעיר פראָוויידער

רופֿט אייער העלטקעיר פראָוויידער זאָפֿאַרט אויב:

- איר האָט שוועריגקייט צו אָטעמען ווען איר רוהט.
- איר האָט שוועריגקייט צו אָטעמען ווען איר גייט קורצע מהלכים. אַ ביישפּיל פֿון אַ קורצן מהלך איז גיין פֿון איין צומער אין אַ צווייטן, בערך 25 פֿיס (7.6 מעטער).
- איר קריגט כעמאָטעראַפּיע און האָט אַ נייע פֿיבער פֿון 100.4 גראַד פֿאַרענהייט (38 גראַד צעלסיוס) אָדער העכער.
- איר האָט אַ פֿיבער פֿון 102 גראַד פֿאַרענהייט (38.9 גראַד צעלסיוס) אָדער העכער וואָס דויערט במשך 24 שעה און ווערט נישט בעסער נאָכדעם וואָס איר האָט גענומען אַצעטאַמינאָפֿען (acetaminophen).
- 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.

פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע וואָס איר זאָלט טאָן אויב איר זענט קראַנק מיט COVID-19 אָדער נאָך



עמיצער אין שטוב איז קראַנק מיט COVID-19, באַזוכט [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick). פֿאַר די לעצטע אינפֿאָרמאַציע איבערדעם ווי MSK איז צוגעגרייט צו COVID-19, באַזוכט [www.mskcc.org/coronavirus](http://www.mskcc.org/coronavirus).

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly.  
If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM,  
.during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000

.For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our virtual library

---

Managing COVID-19 at Home - Last updated on June 11, 2020  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 2020©