

זיך אָן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים: אינפֿארמאַציע פֿאַר קעירגעבערס

די אינפֿארמאַציע דערקלערט וואָס צו טאָן אין שטוב אויב איר נעמט קעיר פון עמעצער וואָס האט אָדער קען האָבן COVID-19. אין דעם בלאַט הייסט די פֿראַזע דער פֿאַציענט דעם מענטש וואָס איר זאָרגט זיך דערפֿאַר.

איר זאָלט אויסמיידן זיך זאָרגן פֿאַר עמיצן מיט COVID-19 אויב איר אַליין האָט כראָנישע מעדיצינישע צושטאַנדן אָדער אַ שוואַכע אימיון סיסטעם. אויב איר האָט פֿראַגן וועגן צי איר זאָלט נעמען קעיר פון עמעצער וואָס האָט אָדער קען האָבן COVID-19, רעדט מיט אייער העלטקעיר פראָוויידער.

העלפֿט דעם פֿאַציענט זיך אָן עצה געבן מיט זייערע סימפֿטאָמען

איר קענט העלפֿן דעם פֿאַציענט זיך אָן עצה געבן מיט זייערע סימפֿטאָמען דורך ברענגען זיי אָווער־די־קאָנטער פֿאַרקילעכץ מעדיצינען, לייכטע מאכלים און פֿיל טרינקען. איר זאָלט אויך מאַכן זיכער אַז מען מעסט אָפּ זייער טעמפעראַטור 2 מאל אַ טאָג. פֿאַר מער אינפֿארמאַציע איבער זיך אָן עצה געבן מיט COVID-19 סימפֿטאָמען, לייענט דעם בלאַט זיך אָן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים (<https://cdn.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home>).

מאַכט זיכער אַז איר ווייסט וויאַזוי זיך צו פֿאַרבינדן מיט דעם פֿאַציענט'ס העלטקעיר פראָוויידער. רופֿט זייער העלטקעיר פראָוויידער זאָפֿאַרט אויב:

- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אַטעמען ווען זיי רוען.
- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אַטעמען ווען זיי גייען קורצע מהלכים. אַ ביישפּיל פֿון אַ קורצן מהלך איז גיין פֿון איין צומער אין אַ צווייטן, בערך 25 פֿיס (7.6 מעטער).

- זיי קריגן כעמאָטעראַפיע און האָבן אַ נייע פֿיבער פֿון 100.4 פֿאַרענהייט (38 צעלסיוס) אָדער העכער.
- זיי האָבן אַ פֿיבער פֿון 102 פֿאַרענהייט (38.9 צעלסיוס) אָדער העכער וואָס דויערט במשך 24 שעה און ווערט נישט בעסער נאָכדעם וואָס זיי האָבן גענומען אַצעטאַמינאָפֿען ((acetaminophen (Tylenol)).
- ס'איז דאָ בלוט אין זייער שליים (sputum). (די שליים וואָס מען הוסט אַרויף).
- זיי האָבן ווייטאָג אין די ברוסט.
- דער קאָפּ טוט זיי גאָר שטאַרק וויי.
- איר אָדער זיי האָבן פֿראַגעס אָדער זאָרגן.

וויאָזוי צו פֿאַרמיידן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19

COVID-19 קען גאָר ליכט 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 אַפּצושטעלן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19 צו אַנדערע מענטשן ביי אייך אינדערהיים און קאָמיוניטי.

פֿאַרשיידנע COVID-19 אונטערזוכונגען

דערווייל זענען צווייערליי אונטערזוכונגען צו דיאָגנאָזן COVID-19.

- א PCR אונטערזוכונג אויכט גערופֿן אַ מאַלעקולאַר אונטערזוכונג. PCR אונטערזוכונגען זענען זייער גענוי, אָבער עס קען נעמען עטלעכע טעג צו באַקומען אייער רעזולטאַטן.
- א געשווינדיקע אונטערזוכונג, אויכט גערופֿן אַ אַנטיגען אונטערזוכונג. עס נעמט געווענליך ווייניקער ווי אַ שעה צו באַקומען אייער געשווינדיקע אונטערזוכונג רעזולטאַט. אָבער געשווינדיקע אונטערזוכונגען האבען גרעסערע וואַרשיינלעכקייט אז PCR אונטערזוכונגען צו געבען פֿאַלשע נעגאַטיווע רעזולטאַטן, דעס באַטייט אז געשווינדיקע אונטערזוכונגען האבען גרעסערע וואַרשיינלעכקייט צו צייגען דעם איר האט נישט קיין COVID-19 ווען איר טאַקע האט דאָס. אויב דער פֿאַציענט האט COVID-19 סימפּטאָמס און באַקומט אַ נעגאַטיווע רעזולטאַט פֿון די געשווינדיקע אונטערזוכונג, עס איז בעסטער אויב זיי באַקומען אַ PCR אונטערזוכונג צו מאַכן זיכער.

מיט די ביידע סאַרטן פון אונטערזוכונגען, איר וועט באַקומען אַ פּאַזיטיווע אָדער א נעגאַטיווע רעזולטאַט. אַ פּאַזיטיווע רעזולטאַט באַטייט דעס די אונטערזוכונג ווייזט אז איר האט COVID-19. אַ נעגאַטיווע רעזולטאַט באַטייט דעס די אונטערזוכונג ווייזט אז איר האט נישט קיין COVID-19.

ווען צו נאָכפּאָלגן די אינסטרוקציעס

- אויב דער פּאַציענט ווארט פֿאַר זייער COVID-19 רעזולטאַטן און האט סימפּטאָמס, פֿאָלגט די אינסטרוקציעס ביז:
 - זיי באַקומען זייער אונטערזוכונג רעזולטאַטן און זיי זענען נעגאַטיוו. אויב זיי האָבן אַ געשווינדיקע אונטערזוכונג און באַקומען אַ נעגאַטיווע רעזולטאַט, זיי זאָלן באַקומען אַ PCR אונטערזוכונג צו קאָנטראָלירן זייער רעזולטאַטן. פֿאָלגט די פּאלגענדע אינסטרוקציעס ביז איר באַקומט אַ נעגאַטיווע PCR אונטערזוכונג רעזולטאַט.
- אויב דער פּאַציענט ווארט פֿאַר זייער COVID-19 רעזולטאַטן און זיי האבן קיין סימפּטאָמס, פֿאָלגט די אינסטרוקציעס ביז:
 - זיי באַקומען זייער אונטערזוכונג רעזולטאַטן און זיי זענען נעגאַטיוו.
- אויב דער פּאַציענט האָט יאָ COVID-19, אָבער האָט נישט קיין סימפּטאָמען, האַלט אין איין צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס ביז:
 - זיי האָבן נישט געהאַט קיין פֿיבער העכער פֿון 100.4 גראַד פֿאַרענהייט (38 גראַד צעלסיוס) אַדורך כאַטש 3 טעג אָן נעמען קיין מעדיצינען וואָס ברענגען אַראָפּ פֿיבער. ביישפּילן פֿון די מעדיקאַמענטן שליסן איין אַצעטאַמינאָפֿען (acetaminophen), איבּופּראָפֿען (Tylenol®), נאַפּראָקסען (naproxen), אַלעוּ (Aleve®), פֿולע דאַזע אַספּירין (מער ווי 81 מ'ג טעגליך) און אינדאָמעטאַסין (Tivorbex® indomethacin).
 - זייער אַטעם פּראָבלעמען זענען בעסער געוואָרן אָדער זייער אַטעמען איז ווידער נאָרמאַל געוואָרן.
 - זיי האָבן אַ נעגאַטיווע COVID-19 אונטערזוכונג 10 אָדער מער טעג נאָך זייער ערשטער פּאַזיטיווע אונטערזוכונג אָדער עס איז געווען 4 אָדער מער וואָכן זינט אייער ערשטער פּאַזיטיווע COVID-19 אונטערזוכונג.
- אויב דער פּאַציענט האָט יאָ COVID-19, אָבער האָט נישט קיין סימפּטאָמס, האַלט אין איין צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס ביז:
 - זיי האָבן אַ נעגאַטיווע COVID-19 אונטערזוכונג 10 אָדער מער טעג נאָך זייער ערשטער

פאָזיטיווע אונטערזוכונג אָדער עס איז געווען 4 אָדער מער וואָס זינט אייער ערשטער פאָזיטיווע COVID-19 אונטערזוכונג און איר האָט נישט אַנטוויקלט קיין סימפטאָמס.

אויב סײַ וועלכע פֿון די סימפטאָמען וואָס דער פאָציענט האָט געהאַט ווען זײ זענען ערשט קראַנק געוואָרן קומען צוריק, פֿאַנגט אָן זאָפֿאַרט ווידער צו פֿאַלגן די אינסטרוקציעס און רופֿט זייער העלטקעיר פראָווידער.

עס איז אָקעי אױב דער פאָציענט נעמט בעיבי אָספירין (81 מג' אָ טאַג) אויב זייער העלטקעיר פראָווידער האָט זײ פֿריער געהײסן אַזױ צו טאָן. אויב זײ מײנען אַז זײ דאַרפֿן נעמען אָ העכערע דאָזע, רעדט צוערשט מיט זייער העלטקעיר פראָווידער.

פֿאַרמײדט קאָנטאַקט מיט'ן פאָציענט ווי ווייט מעגליך

- מאַכט זיכער אַז דער פאָציענט בלייבט אין אײן צימער אָפּגעזונדערט פֿון אַנדערע מענטשן אַזױ ווייט ווי מעגליך.
- מאַכט זיכער אַז דער פאָציענט נוצט אָ באַזונדערן וואַשצימער אויב מעגליך.
- נוצט נישט די זעלבע האַנטיכער, בעטגעוואַנט, געשיר, טרינק גלעזער, טעפלעך, באַשטעק אָדער עלעקטראָניקעס (אַזאַ ווי אָ מאַביל טעלעפֿאָן אָדער טאַבלעט) ווי דער פאָציענט.
- אויב איר דאַרפֿט צו זײן אין די זעלבע פּלאַץ ווי דער פאָציענט:
 - טראָגט אָ פנים־מאַסקע איבער אייער נאָז און מויל, אויב איר קענט.
 - עפֿענט די פֿענצטער צו ערמעגליכן די באַוועגונג פֿון לופֿט.

וואַשט זיך אָפֿט די הענט

- וואַשט די הענט אײדער און נאָכדעם וואָס איר רירט אָן דעם פאָציענט און אַלעס וואָס איז דירעקט אַרום דעם פאָציענט, אָדער גײט אַרײן אין צימער וואו דער פאָציענט געפֿינט זיך.
 - אויב איר וואַשט זיך די הענט מיט זײף און וואַסער, מאַכט די הענט נאַס און זײפֿט זײ אָן.
- רײבט גוט די הענט במשך כאָטש 20 סעקונדעס און שווענקט אויס. ווישט זיך אָפֿ די הענט מיט אָן אײנמאָליגע האַנטוואַש און פֿאַרמאַכט דעם קראַן נוצנדיג דעם זעלבן האַנטוואַש. אויב איר האָט נישט קײן אײנמאָליגע האַנטיכער, קענט איר נוצן זויבעלע שמאַטעס. טוישט זײ ווען זײ ווערן נאַס.
- אויב איר נוצט אָן אַלקאָהאָל־באַזירטע רײניגער, מאַכט זיכער אַז איר באַדעקט די גאַנצע הענט דערמיט און רײבט זײ ביז זײ ווערן טרוקן.

טראָגט אַ פנים־מאַסקע, הענטשקעס אָדער זיי ביידע

- טראָגט אַ פנים־מאַסקע איבער אייער נאָז און מויל ווען איר זענט אין דעם זעלביקען צימער ווי דער פּאַציענט. אַראָפּנעמען די פנים־מאַסקע:

1. בינדט עס אויף אַן באַרירן נישט די פּאָדערשטע טייל.

2. לייגט עס מיט אייער שמוציגע וועש. אויב איר נוצט אַ ניכטיגע פנים־מאַסקע (א פנים־מאַסקע איר נוצט נאָר אַמאַל), וואָרפט עס אַוועק אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.

3. וואָשט זאָפּאַרט די הענט.

- נוצט ניכטיגע הענטשקעס ווען איר באַרירט די אומריינע געשיר, באַשטעק אָדער וועש פון דעם פּאַציענט אָדער באַהאַנדלט אָדער וואָרפט אַוועק אַפּפּאַל. וואָרפט אַוועק די הענטשקעס אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל. דערנאָך, וואָשט זאָפּאַרט אייער הענט.

- נוצט ניכטיגע הענטשקעס און אַ פנים־מאַסקע ווען איר קומט אין קאַנטאַקט מיט דעם פּאַציענט'ס קערפּערליכע פּליסיגקייטן, אַזוויי שליים (mucus), סלינע (שפייכעץ) און סטוהל (צואה). אַראָפּנעמען די הענטשקעס און די פנים־מאַסקע:

1. נעמט אַראָפּ צו ערשט די הענטשקעס. וואָרפֿט זיי אַוועק אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.

2. וואָשט זיך די הענט.

3. טוט אויס די מאַסקע. בינדט עס אויף אַן באַרירן דעם פּאָדערשטען טייל, דערנאָך לייגט עס מיט אייער שמוציגע וועש. אויב איר נוצט אַ ניכטיגע פנים־מאַסקע, וואָרפט עס אַוועק אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.

4. וואָשט זיך ווידער די הענט.

נוצט נישט קיין פנים־מאַסקעס אָדער הענטשקעס קיין צווייטן מאָל. לייגט גענוצטע פנים־מאַסקעס, הענטשקעס און אַנדערע אַפּפּאַל אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.

רייניגט און דיסאינפּיצירט

- רייניגט און דיסאינפּיצירט אייבערפּלאַכן וואָס דער פּאַציענט באַרירט (אַזוויי אין זייער שלאָפּצימער אָדער וואָשצימער) ווען איר דאַרפֿט דאָס טאָן. וואָרט ווי לאַנג ווי איר קענט נאָך

דער פאָציענט האט בערירט די איבערפֿלאַכן. טראָגט אַ פנים־מאַסקע און הענטשקעס.

○ אויב איר איינטיילט אַ וואַשציעמער מיט דעם פאָציענט, רייניגט און דיסאינפֿיצירט עס יעדעס מאָל ווען זיי נוצן עס. וואַרט ווי לאַנג ווי איר קענט נאָך זיי נוצן עס.

● רייניגט און דיסאינפֿיצירט איבערפֿלאַכן וואָס איר רירט אָפֿט אָן (אַזוויי פֿאַנס, רעמאָוט קאַנטראָלס, קאַונטערס, טישן, טיר הענדלעך, וואַשציעמער פֿיקסטשורס, טוילעטס, קיבאַרדס, טעבלעטס און טישלעך ביי די בעטן) יעדן טאָג.

○ אויב די פֿלאַכן זענען שמוציג, רייניגט עס מיט זייף און וואַסער אָדער אַ היימיש רייניגונג ספרעי אָדער א ווייפּ. דאָן נוצט אַ דיסינפֿיצירער. פֿאַלגט די אינסטרוקציעס אויפֿן לעיבל.

● וואַשט גענוצטע געשיר, טעפלעך, גלעזער און באַשטעק פֿון דעם פאָציענט מיט זייף און הייס וואַסער אָדער אין אַ געפֿעס-וואַשמעשין.

● טרייסלט נישט די שמוציגע וועש פֿון דעם פאָציענט. וואַשט עס לויט די אינסטרוקציעס אויף די אַרטיקלען מיט די וואַרמאַסט וואַסער רעגלונג וואָס איר קענט. טרוקנט די וועש דורכאויס. נוצט די הייסע באַשטימונג, אויב איר קענט. עס איז גוט צו מישן די וועש פֿון דעם פאָציענט מיט אנדערע וועש.

עצות איבער פֿאַרוואַלטן סטרעס

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

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

MSK האָט פֿילע פראָפֿעסיאָנאַלן, וואָלונטירן און חיזוק גרופעס וואָס קענען אייך העלפֿן זיך אָן עצה געבן במשך די צייט. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע און מערערע עצות וויאַזוי זיך אָן עצה געבן מיט סטרעס, ליענט דעם בלאַט וויאַזוי זיך אָן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פֿאַראַורזאַכט דורך <https://cdn.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19>.

נאָך רעסורסן

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. פֿאַר די לעצטע אינפֿאָרמאַציע וועגן ווי MSK איז צוגעגרייט פֿאַר COVID-19, באַזוכט 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 to search our virtual library

Managing COVID-19 at Home: Information for Caregivers - Last updated on January 21,
2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center