פּאַציענט & קעירגעבער לערנען

# זיך אַן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים: אינפֿאָרמאַציע פֿאַר קעירגעבערס

די אינפֿאָרמאַציע 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 פּאַציענט 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 פֿראגן וועגן צי איר זאָלט נעמען קעיר פון עמעצער וואָס האָט אָדער קען האָבן COVID-19, רעדט מיט אייער העלטקעיר פּראָוויידער.

## העלפֿט דעם פּאַציענט זיך אַן עצה געבן מיט זייערע סימפּטאָמען

איר קענט העלפֿן דעם פּאַציענט זיך אַן עצה געבן מיט זייערע סימפּטאָמען דורך ברענגען זיי אָוועראיקאָונטער פֿאַרקילעכץ מעדיצינען, לייכטע מאכלים און פֿיל טרינקען. איר זאָלט אויך מאַכן זיכער אַז מען מעסט אָפּ זייער טעמפּעראַטור 2 מאָל אַ טאָג. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע איבער זיך אַן עצה געבן מיט COVID-19

סימפּטאָמען, לייענט דעם בלאַט *זיך אַן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים* (www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home).

מאַכט זיכער אַז איר וווינט וויאַזוי זיך צו פֿאַרבינדן מיט דעם פּאַציענט׳ס העלטקעיר פּראָוויידער. רופֿט זייער העלטקעיר פּראָוויידער זאָפֿערט אויב:

- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אָטעמען ווען זיי רוען.
- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אָטעמען ווען זיי גייען קורצע מהלכים. אַ ביישפיל פֿון אַ קורצן מהלך איז גיין פֿון איין צומער אין אַ צווייטן, בערך 25 פֿיס (7.6 מעטער).
- זיי קריגן כעמאָטעראַפּיע און האָבן אַ נייע פֿיבער פֿון 100.4 פֿאַרענהייט (38 צעלסיוס) אָדער העכער.
- זיי האבן א פיבער פון 102 פארענהייט (38.9 צעלסיוס) אדער העכער וואָס דויערט במשך 24 שעה און ווערט נישט בעסער נאכדעם וואס זיי האבן גענומען אצעטאמינאפען (acetaminophen (Tylenol)®).
- ס׳איז דאָ בלוט אין זייער שליים (sputum). (די שליים וואָס מען הוסט אַרויף).
- זיי האָבן וויטאָג אין די ברוסט.
- דער קאָפּ טוט זיי גאָר שטאַרק וויי.
- איר אָדער זיי האָבן פֿראַגעס אָדער זאָרגן.

## וויאַזוי צו פֿאַרמיידן די פֿאַרשפרייטונג פֿון COVID-

# 19

COVID-19 קען גאָר לײַכט אַריבערגעכאַפּט ווערן פֿון אײַן מענטש צו אַ צווייטן. עס קען זיך פֿאַרשפּרייטן אין טראָפּנדלעך אין די לופֿט אָדער בלײַבן 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 אָפּצושטעלן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19 צו אַנדערע מענטשן בײַ אײַך אינדערהײם און קאָמיוניטי.

## פֿאַרשיידנע COVID-19 אונטערזוכונגען

דערווײַל זענען צווייערליי אונטערזוכונגען צו דיאַגנאָזן COVID-19.

- א PCR אונטערזוכונג אויכט גערופֿן אַ מאָלעקולאַר 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 וואָרשיַנלעכקייט אז PCR אונטערזוכונגען צו געבען פֿאַלשע נעגאַטיווע רעזולטאַטן, דאס מיינט אז שנעלע טעסטס קענען ענדערש צייגן אז א מענטש האט נישט COVID-19 ווען באמת האבן זיי יא. אויב דער פּאַציענט האט COVID-19 סימפּטאָמס און באַקומט אַ ננעגאַטיווע רעזולטאַט פון די געשווינדיקע אונטערזוכונג, עס איז בעסטער אויב זיי באַקומען אַ PCR אונטערזוכונג צו מאַכן זיכער.

מיט די ביידע סאָרטן פון אונטערזוכונגען, איר וועט באַקומען אַ פּאָזיטיווע אָדער א נעגאַטיווע רעזולטאַט. אַ פּאָזיטיווע רעזולטאַט באַטייַט דעס די אונטערזוכונג ווייַזט אז איר האט COVID-19. א נעגאטיווע רעזולטאט מיינט אז די טעסט האט נישט געוויזן אז זיי האבן COVID-19.

**ווען צו נאָכפאָלגן די אינסטרוקציעס**

- אויב די פאציענט האט COVID-19 סימפטאמען און ווארט פאר זייער טעסט רעזולטאטן, פאלגט אויס די אנווייזונגען ביז:
  - זיי באקומען זייער טעסט רעזולטאטן און עס איז נעגאטיוו. אויב זיי האָבן אַ געשווינדיקע אונטערזוכונג און באַקומען אַ נעגאַטיווע רעזולטאַט, זיי זאָלן באַקומען אַ PCR אונטערזוכונג צו קאָנטראָלירן זייער רעזולטאַטן. פֿאָלגט די פאלגענדע אינסטרוקציעס ביז איר באַקומט אַ נעגאַטיווע PCR אונטערזוכונג רעזולטאַט.
- אויב די פאציענט האט נישט קיין סימפטאמען און ווארט פאר זייער טעסט רעזולטאטן, פאלגט אויס די אנווייזונגען ביז:
  - זיי באקומען זייער טעסט רעזולטאטן און עס איז נעגאטיוו.
- אויב דער פּאַציענט האָט יאָ COVID-19, אָבער האָט נישט קיין סימפּטאָמען, האַלט אין איין צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס ביז:
  - זיי האבן נישט געהאט קיין פיבער העכער 100.4 גראד פארענהייט (38 גראד צעלסיוס) אדורך כאטש 3 טעג אן נעמען קיין מעדיצינען וואס ברענגען אראפ פיבער. ביישפילן פֿון די מעדיקאַמענטן שליסן איין אַצעטאַמינאָפֿען (acetaminophen

Tylenol)®)), איבופראָפֿען (Advil) ibuprofen®)),
נאַפּראָקסען (Aleve) naproxen®)), פֿולע דאָזע אַספּירין
(מער ווי 81 מג׳ טעגליך) און אינדאָמעטאַסין (indomethacin
Tivorbex)®)).עס איז גוט אויב די פאציענט נעמט בעיבי
אספירין (81 מילאגראם (מג) א טאג) אויב אייער העלטקעיר
פראווייַדער האט זיי געהייסן אזוי צו טאן.

- זיירע אָטעם פּראָבלעמען זענען בעסער געוואָרן אָדער זייער אָטעמען איז ווידער נאָרמאַל געוואָרן.
- עס איז געווען 10 אדער מער טעג פון זייער ערשטע פאזיטיווע COVID-19 טעסט.

- אויב די פאציענט האט COVID-19 אבער האט נישט קיין סימפטאמען, פאלגט אויס די אנווייזונגען ביז:
  - עס איז געווען 10 אדער מער טעג פון זייער ערשטע פאזיטיווע COVID-19 טעסט.

אויב איינע פון די פאציענט׳ס COVID-19 סימפטאמען קומען צוריק, הייבט גלייך אן נאכאמאל צו אויספאלגן די אנווייזונגען און רופט זייער העלטקעיר פראווייַדער.

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. די פאציענט קען נאך זיין אנשטעקיג אויב:

- זיי האבן געהאט א זייער ערנסטע קעיס פון COVID-19 און זענען געווען אין די שפיטאל.

- זיי האבן זייער א שוואכע אימיון סיסטעם (צום ביישפיל, אויב זיי האבן א בלוט קענסער ווי לימפאמע אדער לוקימיע).
- זיי האבן לעצטנס געהאט א סטעם צעל טראנספלאנט.

אויב די פאציענט האט א זייער שוואכע אימיון סיסטעם אדער האט לעצטנס געהאט א סטעם צעל טראנספלאנט, רעדט צו זייער העלטקעיר פראווייזדער. זיי וועלן מעגליך דארפן נעמען א PCR אדער רעפיד טעסט צו זיכער מאכן אז זיי זענען שוין נישט אנשטעקיג.

## פֿאַרמיידט קאָנטאַקט מיט'ן פּאַציענט ווי וויט מעגליך

- מאַכט זיכער אַז דער פּאַציענט בלייבט אין איין צימער אָפּגעזונדערט פֿון אַנדערע מענטשן אַזוי וויט ווי מעגליך.
- די פאציענט זאל נוצן אן אנדערע באדע-צימער, אויב עס איז דא.
- נוצט נישט די זעלבע עלעקטראנישע כלים (ווי א סעלפאון אדער טאבלעט), געשיר, גלעזער, קאפּס, עסן געצייג, האנטוכער, אדער בעטגעוואנט פון די פאציענט.
- אויב איר דאַרפֿט צו זיין אין די זעלבע פּלאַץ ווי דער פּאַציענט:
  - בלייַבט ביי מינדסטער 6 פֿיס (2 מעטער) אַוועק ווי פיל ווי איר קענט.
  - טראגט א גוטע מאסק איבער אייער נאז און מויל, אויב מעגליך.
  - עפֿענט די פֿענצטער צו ערמעגליכן די באַוועגונג פֿון לופֿט.

## וואַשט זיך אָפֿט די הענט

- וואַשט די הענט אייַדער און נאָכדעם וואָס איר רירט אָן דעם פּאַציענט און אַלעס וואָס איז דירעקט אַרום דעם פּאַציענט, אָדער

גייט אַריין אין צימער וואו דער פּאַציענט געפֿינט זיך.

- אויב איר וואַשט זיך די הענט מיט זײַף און וואַסער, מאַכט די הענט נאַס און זײַפּט זיי אָן. רייבט גוט די הענט במשך כאָטש 20 סעקונדעס און שוועמקט אויס. וישט זיך אָפ די הענט מיט אַן אײַנמאָליגע האַנטוך און פֿאַרמאַכט דעם קראַן נוצנדיג דעם זעלבן האַנטוך. אויב איר האט נישט קיין אײַנמאליגע האנטוכער, איז גוט צו נוצן ריינע שמאטעס. טוישט זיי וועך נאַס.
- אויב איר נוצט אַן אַלקאָהאָל־באַזירטע ריניגער, מאַכט זיכער אַז איר באַדעקט די גאַנצע הענט דערמיט און רייבט זיי ביז זיי וערן טרוקן.

## טראגט א גוטע מאסק, הענטשוך, אדער ביידע

- האט אן א גוטע מאסק איבער אייער נאז און מויל וועך איר זענט אין די זעלבע צימער פון די פאציענט. אַראָפּנעמען די פּנים־מאַסקע:
  1. בינדט עס אויף אָן באַרירן נישט די פֿאָדערשטע טייל.
  2. לייגט עס מיט אייער שמוציגע וועש. אויב איר נוצט אַ ניכטיגע פּנים־מאַסקע (א פּנים־מאַסקע איר נוצט נאָר אַמאָל), וואַרפט עס אַוועק אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.
  3. וואַשט זאָפֿאָרט די הענט.

  פאר מער אינפארמאציע וועגן טראגן א מאסק, ליינט די ארטיקלען און .
- נוצט ניכטיגע הענטשקעס וועך איר באַרירט די אומריינע געשיר, באַשטעק אָדער וועש פון דעם פּאַציענט אָדער באַהאַנדלט אָדער

וואַרפט אַוועק אָפּפאַל. וואַרפט אַוועק די הענטשקעס אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל. דערנאָך, וואַשט זאָפּאָרט אייער הענט.

- נוצט איינמאליגע הענטשקעס און א מאסקע וועו איר קומט אין קאנטאקט מיט דעם פאציענט׳ס קערפערליכע פליסיגקייטן, אַזויווי שליים (mucus), סלינע (שפּייכעץ) און סטול (צואה). אַראָפנעמען די הענטשקעס און די פּנים־מאַסקע:

1. נעמט אַראָפּ צו ערשט די הענטשקעס. וואַרפּט זיי אַוועק אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.
2. וואַשט זיך די הענט.
3. טוט אויס די מאַסקע. בינדט עס אויף אָן באַרירן דעם פּאָדערשטען טייל, דערנאָך לייגט עס מיט אייער שמוציגע וועש. אויב איר נוצט אַ ניכטיגע פּנים־מאַסקע, וואַרפט עס אַוועק אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.
4. וואַשט זיך ווידער די הענט.

נוצט נישט איבער קיין איינמאליגע מאסקעס אדער הענטשוך. לייגט גענוצטע פּנים־מאַסקעס, הענטשקעס און אַנדערע אָפּפאַל אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.

**רייניגט און דיסאינפֿיצירט**

- רייניגט און דיסאינפֿיצירט אייבערפֿלאַכן וואָס דער פּאַציענט באַרירט (אַזויווי אין זייער שלאָפּצימער אָדער וואַשצימער) וועו איר דאַרפּט דאָס טאָן. וואַרט ווילאנג איר קענט נאך וואס זיי האבן באַרירט די אויבערפלאך. טראגט א גוטע מאסק און הענטשוך.

- אויב איר איַנטיילט אַ וואַשצימער מיט דעם פּאַציענט, רייניגט און דיסאינפֿיצירט עס יעדעס מאָל וועַן זיי נוצן עס. וואַרט ווי לאַנג ווי איר קענט נאָך זיי נוצן עס.
- רייניגט און דיסאינפֿיצירט אייבערפֿלאַכן וואָס איר רירט אָפֿט אָן (אַזויווי פֿאָנס, רעמאוט קאָנטראָלס, קאַונטערס, טישן, טיר הענדלעך, וואַשצימער פֿיקסטשורס, טוילעטס, קיבאָרדס, טעבלעטס און טישלעך ב״י די בעטן) יעדן טאָג.
  - אויב די פֿלאַכן זענען שמוציג, רייניגט עס מיט זייף און וואַסער אָדער אַ היימיש רייניגונג ספּרעי אָדער א וויפּ. דאַן נוצט אַ דיסינפֿיצירער. פֿאָלגט די אינסטרוקציעס אויפֿ׳ן לעיבל.
- וואשט די פאציענט׳ס געוצטע געשיר, גלעזער, קאפס, און עסן גענייג מיט זייף און הייסע וואסער אדער אין א דישוואשער.
- האלט די פאציענט׳ס שמוץ-וועש אין א שמוץ-וועש האלטער. שאקלט נישט די פאציענט׳ס שמוץ-וועש. וואַשט עס לויט די אינסטרוקציעס אויף די אַרטיקלען מיט די וואָרמאַסט וואַסער רעגלונג וואס איר קענט. טרוקענט עס גוט אויס. נוצט די הייסע באַשטימונג, אויב איר קענט. עס איז גוט צו מישן די וועש פון דעם פּאַציענט מיט אנדערע וועש.

## עצות איבער פֿאַרוואַלטן סטרעס

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

- רופֿן אָדער האַלטן אַ וויידעאָ שמעוס מיט אַ פֿרײַנד אָדער עמיצן וועם

איר האָט ליב.

- אָנפּאַנגען אַ נייע האָבי אָדער טאָן עפעס וואָס איר האָט געווענליך נישט קיין צייט דערפֿאַר.
- נעמען אַן איבערריס פֿון די נייעס.

MSK האָט פילע פּראָפעסיאָנאַלן, וואָלונטירן און חיזוק גרופּעס וואָס קענען אייך העלפן זיך אַן עצה געבן במשך די צייט. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע און מערערע עצות וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס, לייענט דעם בלאַט *וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פּאַראורזאַכט דורך COVID-19* (www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19).

## נאָך רעסורסן

פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע וועגן וואָס צו טאָן אויב איר אָדער אַ מענטש אין אייער שטוב האָט 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

אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס, פארבינדט זיך דירעקט מיט א מעמבער פון אייער קעיר טיעם. אויב איר זענט א פאציענט ביי MSK און איר דארפט זיך פארבינדן מיט א פראווייידער נאך 5 נאכמיטאג, דורכאויס די וויקענד, אדער אויף א האלידעי, רופט 212-639-2000.

פאר מער ריסאורסעס, באזוכט www.mskcc.org/pe צו דורכקוקן אונזער ווירטואלע לייברערי.

---

Managing COVID-19 at Home: Information for Caregivers - Last updated on June 9, 2022

אלע רעכטן ווערן גענייגנט און רעזערווירט דורך מעמאריעל סלאון קעטערינג קענסער צענטער