

פאציענט & קעריגעבער לערנען

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 ציטערן הוסט
- אָטעם פראָבלעמען (אַזוווי שוועריגקייט צו כאַפֿן אָן אָטעם אָדער שטייפֿקייט אין די ברוסט)
- מידקייט (מען פֿילט זיך גאַר מיד אָדער האָט זייער ווייניג ענערגיע)
- מוסקל אָדער קערפער שמערצן
- קאָפּווייטאַגן
- פֿאַרלוסט פֿונעם חוש הטעם אָדער חוש הריח
- האַלדזשמערצן
- פֿאַרשטאַפטע אָדער פֿאַרקאַטערטע נאָז
- מיגלדיקייטן (פילן אזוי ווי איר גען צו ברעכען) אָדערברעכענישן (פאָפּגעבונגען)
- שילשול (לויזע אָדער וואַסערדיגע שטוהלאַנגען)

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 קראַנקייט אַזוויי COVID-19. ווילאנג אייער הוסט איז די זעלבע אדער ווערט בעסער, דארפט איר זיך נישט זארגן. הוסט אין דעם אַרבל אַרײן 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 דיאגנאָזן 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 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.

וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סימפטאָמען

עס איז נוצבאר צו האלטן א טעגליכע טאג-בוך פון אייערע סימפטאמען און די מעדעצינען וואס איר נעמט עס צו באהאנדלען. 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 פֿון 3 גראם (g) פֿון אַצעטאַמינאָפֿען אין 1 טאג. נעמען צופֿיל קען שעדיגן די לעבער.
 - אַצעטאַמינאָפֿען איז זייער אַ פֿאַרשפּרייטער אינגרעדיענט אין אָווער־דיקאָנטער און פּרעסקריפּשאַן מעדיצינען. ליענט תמיד דעם לעיבל אויף די מעדיצינען וואָס איר נעמט. די פּולע נאמען אַצעטאַמינאָפֿען איז נישט אלץ ארויסגעשריבן. פֿאַר אַ ליסטע פֿון פֿאַרשפּרייטע מעדיצינען וואָס אַנטהאַלטן אַצעטאַמינאָפֿען און פֿאַרקירצונגען פֿאַר אַצעטאַמינאָפֿען, ליענט דעם חלק איבער אַצעטאַמינאָפֿען אין אונזער בלאַט *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).
 - איבער־דיקאָנטער מעדעצינען פֿאַר אַ פּאַרקילונג וועט נישט מאַכן COVID-19 שנעלער אוועקגיין, אבער זיי קענען אייך העלפֿן אויב איר הוסט, האט א וויטאגליכע האלז, אדער זענט אנגעלייגט (א פארשטאפטע נאז). נוצט נישט א די־קאנדזשעסטאנט אויב איר האט הויך בלוט דרוק.
 - אנטביאטיקס וועט נישט מאַכן COVID-19 שנעלער אוועקגיין. נעמט נישט קיין אנטביאטיקס סיידן אויב אייער העלטקעיר פּראָוויידער הייסט אייך.
- אויב איר האט COVID-19 אבער האט נישט קיין סימפטאמען, נעמט נישט קיין פּאַרקילונג מעדעצינען, אַצעטאַמינאָפֿען (Tylenol), אדער איבער־דיקאָנטער נאן־סטערוידאל אַנטי־אינפּלאַמאַטארי (NSAIDs) ווי איבופּראַפּעין (Advil®) און נאַפּראַקסען (Aleve®). די מעדיצינען קענען מעגליך באַהאַלטן די סימפטאָמען פֿון COVID-19.
- עס איז אַקעי צו נעמען בעיבי אַספּירין (81 מיליגראם (mg) פּער טאג) אויב אייער העלטקעיר פּראָוויידער האט אייך געזאגט אזוי. אויב איר מיינט אַז איר דאַרפֿט נעמען אַ העכערע דאָזע, רעדט צוערשט מיט אייער העלטקעיר פּראָוויידער.

מעסט זיך אָפּ די טעמפּעראַטור רעגלמעסיג

- מעסט זיך אָפּ די טעמפּעראַטור 2 מאָל אַ טאָג, איינמאָל אינדערפֿרי און איינמאָל ביינאַכט.
 - אויב איר קריגט כעמאָטעראַפיע און האָט אַ נייער פֿיבער פֿון 100.4 גראַד פֿאַרענהייט (38 גראַד צעלסיוס) אָדער העכער, רופֿט אייער העלטקעיר פּראָווידער.
 - אויב איר האט א פֿיבער פון 102 גראד פֿאַרענהייט (38.9 גראד צעלסיוס) אדער העכער וואס דויערט במשך 24 שעה און ווערט נישט בעסער נאכדעם וואס איר האט גענומען אצטאמינאפען, רופט אייער העלטקעיר פּראָווידער.

עסן און טרינקען

- עסט לייכטע מאָלצייטן. צום ביישפּיל, עסט 6 קליינע מאָלצייטן דורכאויס דעם טאָג אָנשטאָט 3 גרויסע. דאָס וועט העלפֿן קעגן איבל און פֿאַרלוסט פֿון אָפעטיט.
- טרינקט 6 ביז 8 (8-אַנזן) גלעזער פֿליסיגקייטן יעדן טאָג. 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, קאַרבאָניטאַד (פיזזי) געטראַנקען אָן קאַפֿעאין, זאַפֿטן, טיי און זופּ זענען גוטע אויסוואַלן.

וויאַזוי צו פֿאַרמיידן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19

COVID-19 קען גאָר לייכט 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.

פֿאַלגט די אינסטרוקציעס אין דעם חלק כדי צו העלפֿן אָפּשטעלן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19 צו אָנדערע מענטשן ביי אייך אינדערהיים און די קאָמיוניטי.

- אויב איר האט COVID-19 סימפטאמען און איר ווארט אויף אייערע טעסט רעזולטאלטן, פאלגט נאך די אינסטרוקציעס ביז:

- איר באקומט אייער טעסט רעזולטאטן און עס איז נעגאטיוו. אויב איר האָט אַ געשווינדיקע אונטערזוכונג און באַקומט אַ נעגאַטיווע רעזולטאַט, נעמט אַ PCR אונטערזוכונג צו קאָנטראָלירן אייער רעזולטאַטן. האַלט די פּאלגענדע אינסטרוקציעס ביז איר באַקומט אַ נעגאַטיווע PCR אונטערזוכונג רעזולטאַט.

- אויב איר האט נישט COVID-19 סימפטאמען און איר ווארט אויף אייערע טעסט רעזולטאלטן, פאלגט נאך די אינסטרוקציעס ביז:

- איר באקומט אייער טעסט רעזולטאטן און עס איז נעגאטיוו.

- אויב איר האט COVID-19 און האט סימפטאמען, פֿאָלגט די אינסטרוקציעס ביז:

- איר האט נישט געהאט קיין פיבער העכער פון 100.4 גראד פארענהייט (38 גראד צעלסיוס) במשך כאטש 3 טעג אן נעמען קיין מעדיצינען וואס ברענגען אראפ פיבער. ביישפילן פֿון די מעדיקאמענטן שליסן איין אַצעטאַמינאָפֿען (acetaminophen) Tylenol®), איבופראָפֿען (ibuprofen®), נאַפּראָקסען (naproxen) 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.

- עס איז געווען 10 אדער מער טעג פון אייער ערשטע פאזיטיווע COVID-19 טעסט.

- אויב איר האט COVID-19 אבער איר האט נישט קיין סימפטאמען, פאלגט אויס די אינסטרוקציעס ביז:

- עס איז געווען 10 אדער מער טעג פון אייער ערשטע פאזיטיווע COVID-19 טעסט.

אויב עמעצער פון אייער COVID-19 סימפטאמען קומען צוריק, פֿאָנגט אָן זאָפֿאַרט ווידער צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס און רופֿט אייער העלטקעיר פּראָווידער.

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 זייף 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 קעירגעבער דאָרף פֿאָלגן די אינסטרוקציעס אין אונזער בלאַט זיך אָן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים: אינפֿארמאַציע פֿאַר קעירגעבערס (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.
- פאר מער אינפארמאציע וועגן טראגן א מאסק, ליינט די ארטיקלען און .

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 זייף און וואַסער, מאַכט די הענט נאָס און זייפֿט זיי אָן. רייבט גוט די הענט במשך כּאָטש 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 זייף און הייסע וואסער

אדער אין א דישוואשער.

- האַלט אייער שמוציגע וועש אין אַ לאַנדרי זאַק. שאַקלט נישט אייער שמוץ-וועש. וואַשט עס לויט די אינסטרוקציעס אויף די אַרטיקלען מיט די וואַרמאַסט וואַסער רעגלונג וואס איר קענט. טרוקענט עס גוט אויס. נוצט די הייסע באַשטימונג, אויב איר קענט. עס איז אַקעי צו אויסמישן אייער שמוץ-וועש מיט אנדערע שמוץ-וועש.

עצות איבער פאַרוואַלטן 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:

- רופֿן 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 אָן עצה געבן במשך די צייט. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע און מערערע עצות וויאַזוי זיך אָן עצה געבן מיט סטרעס, ליענט אונזער בלאַט וויאַזוי זיך אָן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פֿאַראַרזאָכט דורך www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19.

ווען איר זאָלט זיך פֿאַרבינדן מיט אייער העלטקעיר פראָוויידער

רופֿט אייער העלטקעיר פראָוויידער זאָפֿאַרט אויב:

- איר האָט שוועריגקייט צו אַטעמען ווען איר רוהט.
- איר האָט שוועריגקייט צו אַטעמען 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 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 אַצעטאַמינאַפּען.

- 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 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

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 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