



פאָציענט & קעירגעבער 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. סימפטאָמען 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 (אַזוויי שוועריגקייט צו כאַפֿן אָן אָטעם אָדער
שטייפֿקייט אין די ברוסט)
- מידקייט (מען פֿילט זיך גאָר מיד אָדער האָט זייער ווייניג ענערגיע)
- מוסקל אָדער קערפער שמערצן
- קאָפּווייטאָגן
- פֿאַרלוסט פֿונעם חוש הטעם אָדער חוש הריח
- האַלדזשמערצן

- פֿאַרשטאַפּטע אָדער פֿאַרקאַטערטע נאָז
- מיגלדיקייטן (פילן אזוי ווי איר גען צו ברעכען) אָדערברעכענישן (פאָפגעבונגען)
- 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 האבן קיין אנדערע סימפּטאָמען פון אנדערע מענטשן.

געוויסע מענטשן וואס האבן COVID-19 האבן נישט קיין סימפּטאָמען (זענען אסימפּטאָמאטיש). אפילו אויב איר האט נישט קיין סימפּטאָמען, 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 אַריין אָדער 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 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 וואַרשיינלעכקייט 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 סימפּטאָמס 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 אָדער 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.

וויאָזוי זיך אַן עצה געבן מיט סימפּטאָמען

עס איז נוצבאר צו האלטן א טעגליכע טאג-בוך פון אייערע סימפּטאָמען און די מעדעצינען וואס איר נעמט עס צו באהאנדלען. דאס וועט אייך העלפן זען וויאָזוי אייערע סימפּטאָמען 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 (אָזוי 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, ווייטאַגן אין קערפּער און קאָפּווייטאַגן.

- נעמט נישט מער פון 3 גראם (g) פון אצעטאמינאפּען אין 1 טאג. נעמען צופֿיל קען שעדיגן די לעבער.

- אַצעטאַמינאָפֿען איז זייער אַ פֿאַרשפּרייטער אינגרעדיענט אין אָווער־די־קאָנטער און פרעסקריפּשאַן מעדיצינען. ליענט תמיד דעם לעיבל אויף די מעדיצינען וואָס איר נעמט. די פולע נאמען אצעטאמינאפּען 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־די־קאָנטער מעדעצינען פאר א פארקילונג וועט נישט מאכן COVID-19 שנעלער אוועקגיין, אבער זיי קענען אייך העלפן אויב

איר הוסט, האט א ווייטאגליכע האלז, אדער זענט אנגעלייגט (א פארשטאפטע נאז). נוצט נישט א די-קאנדזשעסטאנט אויב איר האט הויך בלוט דרוק.

- אנטיביאטיקס וועט נישט מאכן COVID-19 שנעלער אוועקגיין. נעמט נישט קיין אנטיביאטיקס סיידן אויב אייער העלטקעיר פראוויידער הייסט אייך.

אויב איר האט COVID-19 אבער האט נישט קיין סימפטאמען, נעמט נישט קיין פארקילונג מעדעצינען, אצעטאמינאפען (Tylenol), אדער איבער-די-קאונטער נאן-סטערוידאל אנטי-אינפלאמאטארי (NSAIDs) ווי איבופראפעין (Advil®) און נאפראקסען (Aleve®). די מעדיצינען קענען מעגליך באַהאַלטן די סימפטאמען פֿון 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 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 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 אָנשטאַט 3 גרויסע. דאָס וועט העלפֿן קעגן איבל און פֿאַרלוסט פֿון אַפּעטיט.
- 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, קאַרבאָנייטאַד (פיזזי) געטראַנקען אָן קאַפּעאין, זאַפֿטן, טיי און זופּ זענען גוטע אויסוואַלן.

וואַזוי 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 אַפּשטעלן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19 צו אַנדערע 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. האָלט די פאלגענדע אינסטרוקציעס ביז איר באַקומט אַ נעגאַטיווע PCR אונטערזוכונג רעזולטאַט.
- אויב איר האט נישט COVID-19 סימפטאמען און איר ווארט אויף אייערע טעסט רעזולטאטן, פאלגט נאך די אינסטרוקציעס ביז:
 - איר באקומט אייער טעסט רעזולטאטן און עס איז נעגאטיוו.
 - אויב איר האָט COVID-19 און האָט סימפטאָמס, 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 מעדיקאַמענטן שליסן איין אַצעטאַמינאָפֿען (acetaminophen), Tylenol[®]), איבופראָפֿען (ibuprofen[®]), Aleve[®] (naproxen[®]), פֿולע דאָזע אַספירין (מער ווי 81 מג' טעגליך) און אינדאָמעטאַסין (indomethacin), 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 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 סימפטאָמס קומען צוריק, פֿאַנגט 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 גאָרנישט 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 הויז־חיות 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 פֿאָנס, רעמאָוט 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) אָוועק ווי פיל ווי איר קענט.
- טראגט א גוטע מאסק, אויב מעגליך.
- עפענט די פענצטער 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 דאַרף פֿאָלגן די אינסטרוקציעס אין אונזער בלאַט זיך אַן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים: אינפֿאָרמאַציע 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 זיף און וואָסער, מאַכט די הענט נאָס און זיפֿט זיי אָן. רייבט גוט די הענט במשך כאָטש 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 האנטווכער, 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, האנטווכער, 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 אַקעיע צו אויסמישן אייער שמוץ-וועש מיט אנדערע שמוץ-וועש.

עצות איבער פֿאַרוואַלטן 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 אַזווייז:

- 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 אַן עצה געבן במשך די צייט. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע און מערערע עצות וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס, לייענט אונזער בלאַט וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס און

אומרואיגקייט פֿאַראורזאַכט דורך COVID-19

(www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19)

ווען איר זאָלט זיך פֿאַרבינדן מיט אייער העלטקעיר פּראָווידער

רוֹפֿט אייער העלטקעיר פּראָווידער 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 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.

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