



PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

זיך אַן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים

די אינפֿאַרמאַציע 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 (טעמפּעראַטור העכער פֿון 100.4 גראַד פֿאַרענהייט אָדער
38 גראַד צעלסיוס)
- הוסט
- אָטעם פּראָבלעמען (אַזוויי שוועריגקייט צו כאַפּן אַן אָטעם אָדער
שטייפֿקייט אין די ברוסט)
- ווייטאַגן אין קערפּער
- טשילס
- מידקייט (מען פֿילט זיך גאַר מיט אָדער האָט זייער ווייניג ענערגיע)
- פֿאַרלוסט פֿונעם חוש הטעם אָדער חוש הריח
- קאָפּווייטאַגן

• שילשול (לויזע אָדער וואַסערדיגע שטוהלגאַנגען)

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. סימפּטאָמען פֿון מענטשן מיט קענסער שיידן זיך אין אַלגעמיין נישט אונטער פֿון סימפּטאָמען פֿון אַנדערע מענטשן.

אייניגע מענטשן וואָס האָבן COVID-19 האָבן נישט קיין סימפּטאָמען. אַפֿילו אויב איר האָט נישט קיין סימפּטאָמען, 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. ווילאַנג אייער הוסט ווערט נישט ערגער אָדער ווערט בעסער, דאַרפֿט 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 ספּוטום (די שליים וואָס מען הוסט אַרויף) וואָס איר האָט פֿריער נישט געהאַט, אָדער איר פֿאַנגט אָן אַרויפֿצוהוסטן מער ספּוטום, רופֿט אייער העלטקעיר פּראָווידער.

וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סימפּטאָמען

אויב איר זענט קראַנק מיט COVID-19, וועלן מיר אייך שיקן פֿראַגעס איבער אייערע סימפּטאָמען צו אייער MSK (MyMSK פּאַציענט פּאַרטאַל) 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) פֿאַר

אינסטרוקציעס וויאזוי אויסצופילן דעם פֿראַגע בויגן.

אויב איר נוצט אַ געצייג פֿאַר שלאָף אַפּנעאַ (אַזוי ווי אַ CPAP מאַשינקע) אָדער אַ היים נעבולייזער, רעדט מיט אייער העלטקעיר פּראָווידער 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, וויטאַגן אין קערפּער און קאָפּוויטאַגן.
 - נעמט נישט מער ווי 3 גראַם (g) פֿון אַצעטאַמינאָפֿען אין 1 טאָג. נעמען צופֿיל קען שעדיגן די לעבער.
 - אַצעטאַמינאָפֿען איז זייער אַ פֿאַרשפּרייטער אינגרעדיענט אין אָווער־די־קאָנטער און פּרעסקריפּשאַן מעדיצינען. לייענט תּמיד דעם לעיבל אויף די מעדיצינען וואָס איר נעמט. דער פֿולער נאָמען אַצעטאַמינאָפֿען איז נישט אַלעמאָל ארויסגעשריבן. פֿאַר אַ ליסטע פֿון פֿאַרשפּרייטע מעדיצינען וואָס אַנטהאַלטן אַצעטאַמינאָפֿען און פֿאַרקירצונגען פֿאַר אַצעטאַמינאָפֿען, לייענט 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).
- אָווער־די־קאָנטער פֿאַרקילעכץ מעדיצינען וועלן נישט אָוועקטרייבן

COVID-19 שנעלער. אָבער זיי קענען העלפֿן אויב איר הוסט, די האַלז טוט אייך וויי אָדער איר האָט אַ פֿאַרשטאַפֿטע נאָז. נוצט נישט קיין דעקאַנדזשעסטענט אויב איר האָט אַ הויכע בלוט דרוק.

- אַנטיביאָטיקס וועלן נישט אַוועקטרייבן COVID-19 שנעלער. נעמט נישט קיין אַנטיביאָטיקס אויסער ווען אייער העלטקעיר פראָוויידער הייסט אייך אַזוי.

אויב איר האָט COVID-19 אָבער נישט קיין סימפּטאָמען, נעמט נישט קיין פֿאַרקילעכץ אָדער אַווער-די-קאָונטער נאָן-סטעראָידעל אַנטי-אַנצינדונג דראַגס (NSAIDs) אַזוויי אַצעטאַמינאָפֿען (acetaminophen) Tylenol[®]), איבופראָפֿען (ibuprofen[®]) און נאַפראָקסען (naproxen[®]) Aleve). די מעדיצינען קענען מעגליך באַהאַלטן די סימפּטאָמען 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 פּראָווידער.

עסן און טרינקען

- עסט לייכטע מאָלצייטן. צום ביישפּיל, עסט 6 קליינע מאָלצייטן דורכאויס דעם טאָג אָנשטאַט 3 גרויסע. דאָס וועט העלפֿן קעגן איבל און פֿאַרלוסט פֿון אַפעטיט.
- 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 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 האָט
נישט געהאַט קיין פּאָזיטיוון COVID-19 טעסט און וואָרט אויף אייער
COVID-19 טעסט רעזולטאַטן, קענט איר אויפֿהערן צו פֿאַלגן די**

אינסטרקציעס אויב אייער טעסט איז נעגאטיוו. אַ פּאַזיטיווער COVID-19 טעסט הייסט אַז דער טעסט האָט געצייגט אַז איר האָט יאָ COVID-19. אַ נעגאטיווער 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 אינסטרקציעס ביז:**

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

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

- איר האָט אַ נעגאטיוון COVID-19 טעסט כאָטש 10 טעג נאָך אייער ערשטן פּאַזיטיוון טעסט אָדער עס האָבן פאַסירט

כאַטש 4 וואָכן זינט אייער ערשטן פּאַזיטיוון COVID-19 טעסט
(און איר האָט נישט באַקומען קיין סימפּטאָמען).

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

עס איז אַקעיע צו נעמען בעיבי אַספּירין (81 מג' אַ טאַג) אויב אייער
העלטקעיר פּראָווידער האָט אייך פֿריער געהייסן אַזוי צו טאָן. אויב איר
מיינט אַז איר דאַרפֿט נעמען אַ העכערע דאָזע, רעדט צוערשט מיט
אייער העלטקעיר פּראָווידער.

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 אַרבעט, אין די שולע אָדער צו עפֿענטליכע ערטער.
- איר זאָלט נישט נוצן פּובליק טראַנספּאָרטאַציע, ריידשער סערוויסעס
און טעקסיס.
- אויב איר דאַרפֿט מעדיצינישע הילף, רופֿט ערשט אייער העלטקעיר
פּראָווידער אָנצומעלדן אַז איר קומט.
- אויב איר דאַרפֿט אַרויסגיין פֿון הויז, טוט אָן אַ שטאַפֿענע פנים צודעקן,
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 אַפֿגעזונדערט פֿון אַנדערע מענטשן און הויז־חיות אַזוי ווייט ווי מעגליך.

- נוצט אַ באַזונדערע וואַשצימער אויב איר האָט עס.

- כאָטש איינמאָל אַ טאָג רייניגט און דיסאינפֿיצירט די פֿלאַכן וואָס איר רירט אָפֿט אָן (אַזוויי פֿאַנס, רעמאָוט קאָנטראָלס, טיר הענטלעך, וואַשצימער פֿיקסטשורס, טוילעטס, קיבאַרדס, טעבלעטס, קאַונטערס, טישן, און טישלעך ביי די בעטן). אויב די פֿלאַך איז שמוציג, נוצט צוערשט זייף און וואַסער אַדער אַ קלינינג ספרעי אַדער ווייפֿ. דאָן נוצט אַ דיסינפֿיצירער. פֿאַלגט די אינסטרוקציעס אויפֿן לעיבל.

- בלייבט כאָטש 6 פֿיס (2 מעטער) ווייט פֿון אַנדערע מענטשן און הויז חיות אינדערהיים אַזוי ווייט ווי מעגליך.

- לאַזט קיינעם נישט אייך צו באַזוכן.

אויב איר דאַרפֿט הילף, קלייבט אויס איין מענטש אין שטוב זיך זאָרגן פֿאַר אייך. אייער קעירגעבער דאַרף זיין געזונט. זיי זאָלן נישט האָבן קיין כראָנישע מעדיצינישע צושטאַנדן אַדער אַ שוואַכע אימיון סיסטעם. אייער קעירגעבער דאַרף פֿאַלגן די אינסטרוקציעס אין אונזער בלאַט זיך אַן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים: אינפֿאַרמאַציע פֿאַר קעירגעבערס (www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home-information-caregivers).

טראַגט אַ שטאַפֿענע פנים צודעק

- טראַגט אַ שטאַפֿענע פנים צודעק (אַזוויי אַ באַנדאַנאַ, שאַרף אַדער

נאָזטיכל) איבער די נאָז און מויל אויב איר דאַרפֿט זיין אַרום אַנדערע מענטשן אָדער הויז־חיות, אַפֿילו אינדערהיים.

- טראָגט נישט קיין שטאַפֿענע פנים צודעקן אויב איר האָט אָטעם פראָבלעמען ווען איר טראָגט עס אָדער אויב איר קענט עס אַליין נישט אויסטאָן.

- אַליין צו מאַכן אַ שטאַפֿענע פנים צודעקן, פֿאָלגט די CDC'ס אינסטרוקציעס אויף <https://bit.ly/3cKkV4a>.

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 זיין און וואַסער, מאַכט די הענט נאָס און זיפֿט זיי אָן. רייבט גוט די הענט במשך כאָטש 20 סעקונדעס און שווענקט אויס. ווישט זיך אָפֿ די הענט מיט אַן איינמאָליגע האַנטוואַש און פֿאַרמאַכט דעם קראַן נוצנדיג דעם זעלבן האַנטוואַש. אויב איר האָט נישט קיין איינמאָליגע האַנטיכער, קענט איר נוצן זויבעלע שמאַטעס. טוישט זיי ווען זיי ווערן נאָס.
 - אויב איר נוצט אַן אַלקאָהאָל־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 (אַזוויי טעלערס, גלעזער, קאַפּס,

מעסערס/לעפֿל/גאָפֿלען), האַנטיכער, אָדער בעטגעוואַנט ווי אַנדערע מענטשן אָדער הויז חיות ביי זיך אינדערהיים.

- וואָשט גוט גענוצטע געשיר (אַזוויי טעלערס, גלעזער, קאַפּס און מעסערס/לעפֿל/גאָפֿלען) מיט זיף און וואָסער אָדער אין אַ דישוואשער.

- 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 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 אַן איבעררייס פֿון די נייעס.

MSK האָט פֿילע פּראָפֿעסיאָנאַלן, וואָלונטירן און חיזוק גרופּעס וואָס קענען אייך העלפֿן זיך אַן עצה געבן במשך די צייט. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע און מערערע עצות וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס, ליענט 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

רופֿט 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 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.

פֿאַר די לעצטע אינפֿאָרמאַציע איבערדעם ווי MSK איז צוגעגרייט צו
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 - Last updated on June 11, 2020
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 2020©