



פָּאַצְיָעֵנֶט & קְעִירְגָּעֲבָעֶר לְעֶרֶנֶן

# וַיִּאָזֹוי זִיר אָן עַצה גַּעַבְן מִיט סְטְרָעֵס אוֹן אָוּמְרוֹאִיגְּקִיט פָּאַרְאַרְזָאַכְט דּוֹרֶר **COVID-19**

די אינפָּאַרְמָאַצְיָע עַרְקָלְעָרֶט וַיִּאָזֹוי אֵיר קַעַנֶּט זִיר אָן עַצה גַּעַבְן מִיט סְטְרָעֵס אוֹן אָוּמְרוֹאִיגְּקִיט פָּאַרְאַרְזָאַכְט דּוֹרֶר COVID-19.

עס איז גָּאנֵץ נַאֲרָמָאֵל צוֹ זַיִן אַנְגָּעָצְיוֹגֶן, אָוּמְעָטִיג אָדָעָר בָּאַזְאָרְגָּט צּוֹלִיב COVID-19, בְּפִרט  
וְעַן אֵיר זַעַנֶּט קְרָאָנָק אָדָעָר עַמְּיצָעָר וְעַם אֵיר הָאָט לִיב אַיְזָקְרָאָנָק. גַּעַדְעַנְקָט אָז עַס אַיְזָ  
נִשְׁטָא קַיִן רִיכְתִּיג אָדָעָר אָוּמְרִיכְתִּיג וְעַג זִיר אָן עַצה גַּעַבְן אוֹן יְעַדְעָר אַיְנָעָר סְפָּרָאַקְעָט זִיר מִיט  
סְטְרָעֵס אַנְדָּעָרְשָׁה. דָּא הָאָט אֵיר אַיְנָעָג זַאָכָן וְאֵס אֵיר קַעַנֶּט טָאָן צוֹ גַּעַבְן אַכְטּוֹנָג אַיְזָקְרָאָנָק אָז  
זִיר אָן עַצה גַּעַבְן מִיטָּן סְטְרָעֵס בְּמִשְׁךְ דִּי צִיְּטָה.

- **שְׁטִיעַת אִין פָּאַרְבִּינְדוֹנְג מִיט אַיְעָרָע מִשְׁפָּחָה מִיטְגְּלִידָעָר אוֹן פְּרִיְּנָד.** הָגָם אֵיר קַעַנֶּט  
זִיר פָּעָרְזָעָנְלִיךְ נִשְׁטָא זָעַן מִיטָּן דִּי וְעַם אֵיר הָאָט לִיב, קַעַנֶּט אֵיר זַיִן רֹופָן, טַעַקְסָטָן אוֹן וְיִדְעָאָ-  
שְׁמוּעָסָן מִיטָּן זַיִן. עַס קָעָן זַיִן בְּיִהְלִיפִיג צוֹ פְּלָאָגָן טַעַגְלִיכָּעָר רֹופָן מִיטָּן דִּי וְעַם אֵיר הָאָט לִיב  
וְאֵס אֵיר קַעַנֶּט פָּאַרְאַוִּיסְקוֹהָן דָּעָרָצָה. אֵיר קַעַנֶּט אַיְזָקְרָאָנָק צוֹ פְּרוֹבִירָן צוֹ וְיִדְעָאָ-שְׁמוּעָסָן מִיטָּן אַיְעָרָע  
מִשְׁפָּחָה בְּשָׁעַת מָאַלְצִיְּטָן אָדָעָר צוֹ שְׁפִילָן צּוֹזָאמָעָן.
- **נִעְמָת אָן אַיְבָּרְרִיס פּוֹן דִּי נִיְּעָס.** הָגָם עַס אַיְזָקְרָאָנָק צוֹ הָאָלָטָן אַפְּדָעִיטָעָד מִיטָּן  
נִיְּעָס בְּמִשְׁךְ דִּי צִיְּטָה, קָעָן עַס זַיִן צּוֹפִילָן עַס צוֹ הָעָרָן. נִעְמָת אַיְבָּרְרִיסְן פּוֹן קָוָהָן, לְיִעְנָעָן אוֹן  
זִיר צְוָהָעָרָן צוֹ דִּי נִיְּעָס, אַרְיִנְגָּעָרְעָכָנָט סָאַשְׁעָל מִידִיאָ.
- **הָאָלָט מִיט אָסָּדָר הַיּוֹם.** הָגָם אַיְעָרָע טַעַגְלִיכָּעָר סְדָר הַיּוֹם הָאָט זִיר גַּעַטְוֹישָׁט,  
פְּרוֹבִירָט צוֹ שְׁאָפָּן אָסָּנָעָאָס אֵיר קַעַנֶּט מִיטְהָאָלָטָן דָּעָרְמִיט אַיְזָקְרָאָנָק צִיְּטָה. גַּעַדְעַנְקָט צִוְּאָ  
בְּאָשְׁטִימָעָן צִיְּטָה צוֹ רָעוּן אוֹן נִעְמָעָן אָן אַיְבָּרְרִיסְן פּוֹן דִּי נִיְּעָס. אַוְיָבָן עַס זַעַנָּעָן טַיְלָן פּוֹן אַיְעָרָע  
סְדָר הַיּוֹם וְאֵס זָעָן פְּעַלְנְדִּיקָן, פְּרוֹבִירָט צוֹ גַּעַפְיָנָעָן וְעַגְגָּן צוֹ לִיְגָן זַיִן צוֹ אַיְעָרָע טָאָג אַנְדָּעָרְשָׁה  
אַזְּאָא וְוַיְרְטוּעָלָעָ צּוֹזָאָמָעָנְטָרָעָפָּן מִיטָּן פְּרִיְּנָד אָזָנָמָפָּה
- **גַּעַבְט אַכְטּוֹנָג אַיְזָקְרָאָנָק עַרְפָּעָר.** אַוְיָבָן עַרְפָּעָר גַּעַבְט אַכְטּוֹנָג אַיְזָקְרָאָנָק אַיְעָרָע קְעַרְפָּעָר, וְעַט  
אֵיר נִשְׁטָא נָאָר זִיר שְׁפִירָן בְּעַסְעָר, נָאָר עַס קָעָן אֵיר אַפְּהִיטָן פּוֹן וְעַרְן קְרָאָנָק אֵיר. פְּרוֹבִירָט

זו עסן געזונטע מאלציטן, טרינקט אois אט ווועיגסטענס 8-6 (8-אונס) גלעדער וואסער פער טאג, טאן אט ביסל פיזישע טעטיקיט (אצא וויאן און סטרעטשינג) אוון באקזומען אט ווועיגסטענס 7 שעה שלאף. עס קען אויר העלפֿן צו שטעלן דערמאנוונגען פאר זיך אליען צו די געזונטע אקטיוויטען.

- מאכט איבונגען מיט מעמאריאל שלאָן קעטטערינג (MSK) קלינישע טויגיקיט ספצעיאלייסטן אין די ווידעה סעריע פון אינטערגראטייע מעדיצין דורך אבאהז אוף [www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi](http://www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi). ווידעהס שליסן אין ערְאַבִּיקֶס, כוח טרענירונג, קאָר אַרְבָּעַת און אַיְדָעַלְעַטְשִׁינְג.
- פרובייט טי' צי' מיט ווידעהס מיט MSK קאמפֿ קונסט טרענירער דורך אבאהז אוף [www.mskcc.org/taichi](http://www.mskcc.org/taichi). טי' טשי איז אָן אַיְדָעַלְעַט מין איבונג ווֹאָס מען קען טאן אינדע rheim צו פֿאָרְבָּעֵסְעָרָן באָלאָנס, שטאָנדהאָפְטִיגָע אַטְעַמְעַן, און אַרְאָפְּבָּרְעַנְגָעַן אָוּמְרוֹאִיגְקִיט.
- **פֿאנְגְט אָן אַ נְיִיעַ הָאָבִי.** אויב אויר פֿאָרְבָּרְעַנְגָט אַסְרָ צִיְּט אַינְדְּעָרָהִים, קענט אויר פרובייט אַנְפְּאָנְגְעָן אַ נְיִיעַ הָאָבִי אַדְעַר טאן עֲפָעַס ווֹאָס אויר האָט לִיב צו טאן אַבְּעַר האָט נִישְׁט גַּעַהְאָט קְיִין סְרָ צִיְּט דֻּעָרְפָּאָר. אויר קענט לִיעְנְעָן אַ בּוֹר, לעזּן אַ פָּאָזְל, פרובייט אַ נְיִיעַ רַעַסְיִיפֿ, אַדְעַר זָעַן אַ נְיִיעַ פֿרָאָגְרָאָם אַיְף די טַעַלְעוֹוִיזְיַע.
- **פרובייט אַפְּשָׁפָּאָנוֹג טַעַכְנִיקָעַס.** אַפְּשָׁפָּאָנוֹג טַעַכְנִיקָעַס, אַזְּוֹוִי טִיף אַטְעַמְעַן, סְטַרְעַטְשִׁינְג און מַעְדִּיטָאַצְיָע קענען אויר העלפֿן זיך אָן עַצְה גַּעַבְנָן מיט סְטְרָעָס.
- הערט זיך צו אַומְזִיסְטָע גַּעַפְּיִירָטָע מַעְדִּיטָאַצְיָע כְּדִי אַיְר צו העלפֿן זיך סְפָּרָאַוְעָן מיט סְטְרָעָס, שלאָפּן בעסער און זיך אַפְּשָׁפָּאָנוֹג דַּוְרָך באָזְוָן [www.mskcc.org/meditation](http://www.mskcc.org/meditation).
- אויר קענט אויר פרובייט אַקְוּפְּרָעָשָׂוֹר (לייגן דְּרוֹק אַיְף קַעַרְפָּעָרְטִילְן כְּדִי זיך אַפְּצָוְשָׁפָּאָנוֹג). זיך צו לערנען וויאָזְזָה צו טאן אַקְוּפְּרָעָשָׂוֹר אוֹיְף זיך אַלְיָן, לייענט אַונְזָעָר **בלְאָט-***Acupressure for Stress and Anxiety* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety)).
- **קריגט עַמְאַצְיָאַנְעָלָע חִיזְקָה.** MSK האָט פִּילְעָפְּרָאָפְּעָסִיאָנָאָלָן, ווֹאַלְוָנְטִירָן און חִיזְקָה גַּרְופָּעָס ווֹאָס קענען אויר העלפֿן זיך אָן עַצְה גַּעַבְנָן בְּמִשְׁרָךְ צִיְּט. אויר קענט זיך פֿאָרְבִּינְדָן מיט סְיִי ווּעַלְכָעָ רַעַסְוָרָן אַיְן דַּעַם חָלָק ווֹאָס הַיִּסְטָרָעָסְוָרָן אַיְן MSK צו קְרִיגָן הַיִּלְפָ.
- אויר קענט אויר גַּעַוְאַיְר ווּרְעָן צי אַיְער אַרְבָּעַת פְּלַאָצְחָאָט אַ 'הַיִּלְפָ פֿאָר אַנְגָּעַשְׁטָעַלְטָעָ, פֿרָאָגְרָאָם (EAP). הַיִּלְפָ פֿאָר אַנְגָּעַשְׁטָעַלְטָעָ, פֿרָאָגְרָאָם (EAP) קענען זִין פֿאָרְשִׁידָן, אַבְּעַר זִין אַפְּטָ שְׁלִיסָן אַיְן קַאְוָנְסָעַלְינָג פֿאָר סְטְרָעָס, אָוּמְרוֹאִיגְקִיט

און דעפרעסעיע.

ニישט קיין חילוק וויאזוי איר פילט, זענען מיר דא איז צו שטייצן און מיר האבן ריסאorzעם וואס קענען העלפֿן. דעפרעסעיע איז עפֿעס וואס קען וווערן באהאנדلت. אויב איר קרייגט געדאנקען פון זעלבסטמאָרד חלייה, קרייגט הילַף ווּאָס אַמְשְׁנָעַלְסְׁטָן. איר קענט רופֿן די זעלבסטמאָרד און קרייזס לִיְפֿלִין אויף 988. איר קענט אויר באזוכן זיער ווועבּסְׁיַיט [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org) צו טשעטן' מיט אַקְאָנוֹסְׁלָעָר אַנְלִיָּין. איר קענט קאנטאָקְטָן די לִיְפֿלִין 24 שעה אַטָּג, 7 טאג אַוְאָר.

## レスources אין MSK

עס מאָכָט נישט אויס וואו איר זענט אויף די ווועלט - חיזוק איז דא צו באָקְומָעָן פֿאָר אַיר און אַיְעָר משפחּה. MSK טוט אַנְבָּאָטָן אַ רֵּיעַ רֶעֶסְׁוּסְׁן אַיְר צו העלפֿן זַיְר אַן עצה געבען מיט סטרעס און אָוּמְרָאוּגְּקַיִט פֿאָרָאָרוּזְּאָכְּט פון COVID-19.

**סָאַצְּיָאַלְעַ אַרְבָּעַת**  
212-639-7020

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support)  
אונזערע סָאַצְּיָאַלְעַ אַרְבָּעַטְעָרָס שְׁטוּלָן צו עַמְּאַצְּיָאַנְאַלְעַ שְׁטִיכּוּ אַונְהַדְּךָה פֿאָר פֿאַצְּיָעָנָטָן אַונְזַיְעָר פְּאַמְּיָילְיָעָס, פְּרִיְינָט, אַונְקְוּיְיר גַּעֲבָעָר. סָאַשְׁעַל אַרְבָּעַט טוט אַנְבָּאָטָן פֿרָאָגְּרָאָמָעָן,  
אַרְיָנְגְּעַרְעַכְנָט סַיִי פְּנִים-אַלְפְּנִים, סַיִי אַנְלִיָּין חִזְקוּק גְּרוּפָעָס. זַיְר אַונְעָנָען אַיְר העלפֿן מיט  
פֿרָאָקְטִישָׁע זַיְקָן אַזְוּיִי טְרָאַנְסְּפָאָרְטָאָצְיָע צו אַונְפּוֹן מְעַדְּצִינִישָׁע אַפְּוִינְטְּמָעָנָטָס, צִיטְוּוּלִיגָע  
הַאֲזָוָגָג אַונְפְּנִיאַנְצִיעָלָע זַאְרגָן. סָאַשְׁעַל אַרְבָּעַטְעָרָס זַעַנְעָן פֿאָרָאָן בַּיִי יְעֻדָּע MSK לאַקָּאָל. צו  
רְעַדְן מיט אַ סָּאַשְׁעַל אַרְבָּעַטְעָר, רְופָט 212-639-7020.

אויב איר זענט פֿאָרָאַינְטְּרָעָסְׁרָט זַיְר אַנְצְּוּשְׁלִיסְׁן אַיְן אַן אַנְלִיָּין חִזְקוּק גְּרוּפָע, באַזְוָכְט דָעַם  
וּוְרְטְוּלָע פֿרָאָגְּרָאָמָען ווּעְבָּסְׁיַיט אויף [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) פֿאָר מָעָר אַינְפְּאָרְמָאָצְיָע אַונְזַיְעָר  
אַיְנְצְּוּשְׁרִיבָן.

**קְאָנוֹסְׁעַלְינְג צַעַנְטָעָר**  
646-888-0200

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling)  
אַסְאָר מְעַנְטָשָׁן פְּילָן אַז קְאָנוֹסְׁעַלְינְג העלפֿט זַיְר סְפָרָאָוּעָן מיט זַיְעָרָע גַּעֲפִילָן דּוּרְכָאָוִיס  
קְעַנְסָעָר באַהֲנְדָלָגָג. MSK'ס קְאָנוֹסְׁעַלְאָרָס שְׁטוּלָן צו קְאָנוֹסְׁעַלְינְג פֿאָר יְחִידִים, משְׁפָחוֹת,  
קְעִירְגְּעַבָּרָס אַונְגְּרוּפָעָס. זַיְר אַונְעָנָען אַיְר פֿאָרָשְׁרִיבָן מְעַדְּצִינְעָנָע צו העלפֿן מיט אָוּמְרָאוּגְּקַיִט,  
דָעָפְרָעָסְיָע, אַונְאַנְדָעָרָע פֿרָאָגְּלָעָמָעָן פּוֹן גַּסְטִישָׁע גַּעֲזָוָנָט. פֿאָר מָעָר אַינְפְּאָרְמָאָצְיָע, רְופָט  
.646-888-0200

## **קעניגבער קליניך**

646-888-0200

[www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services)

בי MSK, די קעניגבער קליניך שטעלט צו שטיעס פאָר קעניגבער וועלכע האבן שועעריגקיטן זיך ספראָווען מיט די פאָראנטווארטיליכקיטן פון אָ קעניגבער. פאָר מער אַינפֿאַרמְאַצְיַע, רופט דעם אָפִיס פון דר. עליסאן עפלבּוּם (Dr. Allison Applebaum) אוּפּ 646-888-0200.

## **גִּיסְטִיגָּע קָעֵיר**

212-639-5982

[www.mskcc.org/spiritual-religious-care](http://www.mskcc.org/spiritual-religious-care)

בי MSK, טשאָפּלעַינַס (גִּיסְטִיגָּע פִּירָעָר) זענען גְּרִיט אַיָּר צו אֹויסַהָעָרָן, הַעֲלָפָן שְׁטָאָרָקָן משֶׁפֶחָה מִיטְגְּלִידָעָר, דָּאוּעָנָעָן, אַיָּר פָּאָרְבִּינְדָן מיט קָאָמְיָוִנְטִי קְלָעְרָגִי אַדְעָרָגִי גְּלִיְבָּונְגִי גְּרוּפָעָס, אַדְעָרָגִי פְּשָׁוֹט אַיָּר צו בָּאָרוֹאִיגָן אָוָן שְׁטָאָרָקָן גִּיסְטִיגָּע. יְעֻדָּעָר אַיָּנְגָּעָר קָעָן זִיךְ זָעָן מִיט אָ טְשָׁעָפָלָעָן, אָפְגָּעָוָיָין פון זַעַר רָעַלְגַּיָּע. MSK האָט אַיָּר אָן אַינְטָעָרְרָעְלִיגְיָעָדָע טְשָׁעָפָל וְאָס אָז אָפּן פָּאָר אָלָע. פָּאָר מִער אַינְפֿאַרמְאַצְיַע, רָופָט 212-639-5982.

## **אַינְטָעָרְאָטִיוּ מַעְדָּצִין סֻעָּרוּוִיס**

[www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)

אונְזָעָר אַינְטָעָרְאָטִיוּ מַעְדָּצִין סֻעָּרוּוִיס שְׁטָעָלָט צו פִּילָעָס סֻעָּרוּוִיסָעָס צו מִיטְגִּיָּן מִיט טְרָאְדִּיצְיָאָנָאָלָע מַעְדִּיצְיָנִישָׁע קָעֵיר, אַרְיִינְגְּעָרְעָכָנְט מְזָהִיק טְעָרָאָפִּיעָ, מְחַקְעָרְפָּעָר טְעָרָאָפִּיעָס, טָאָנָצָן אָוָן בָּאָוּעָגָנוּגָעָן טְעָרָאָפִּיעָ, יָאָגָעָ, אָוָן אָנְרִירָן טְעָרָאָפִּיעָ. צו סְקָעְדָּזְשָׁוּלָן אָן אַפְּוִינְטָמָעָנָט פָּאָר דִּי סֻעָּרוּוִיסָעָס, רָופָט 646-449-1010.

איָר קָעָנָט אַיָּר סְקָעְדָּזְשָׁוּלָן אָ קָאָנְסְוָלְטָאַצְיַע מִיט אָ הַעֲלָטָקָעָר פְּרָאָוּיְדָעָר אַיָּר די אַינְטָעָרְאָטִיוּ מַעְדָּצִין סֻעָּרוּוִיס. זַיְיָ וְעוּלָן אָרְבָּעָטָן מִיט אַיָּר אַוְיפְּצָוֹקָוּמָעָן מִיט אָ פְּלָאָן צַוְּזָאָמְשָׁטָעָלָן אָ גַּעַזְוָנָטָעָ לְעַבְנָשְׁטִיגְיָגָעָר אָוָן מְעַנְעַדְזָשָׁן זִיטִיגָּעָ וְוִירְקָוּגָעָן. צַוְּמָאָכָן אָן אַפְּוִינְטָמָעָנָט, רָופָט 8550-8550-646-608.

## **פָּאָצִיעָנָט אָוָן קָעְנְגָּעָר עַדְיוֹקָעִישָׁאָן**

[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

בָּאָזָוֶכֶת די פָּאָצִיעָנָט אָוָן קָעְנְגָּעָר עַדְיוֹקָעִישָׁאָן וְוַעֲבָזִיטָל צַוְּזָוָן אַיָּר אַוְיפְּצָוֹקָוּמָעָן לְיִבְרָעָרִי. איָר קָעָנָט דָּאָרָט טְרָעָפָן שְׁרִיפְטְּלִיכָּעָ לְעָרָן רְעִסּוּרָסָן, וְיִדְעָאָס אָוָן אַנְלִיְיָן פְּרָאָגְרָאָמָעָן.

**רִיסְאוֹרָסָעָס פָּאָרָן לְעָבָן נָאָר קָעְנְסָעָר (Resources for Life After Cancer)**

[www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors](http://www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors)

בי MSK, קעירות ענדיגט זיך נישט וווען אײַער באהאנדלוֹנג ענדיגט זיך. דער RLAC פראגראמ איז פָּאַר פֿאַצְיַעַנְטָן אָוּן זִיעָרָעָמָעָה משפחות ווּאָס הָאָבָן פֿאַרְעַנְדִּיגָּט דֵּי באַהֲאנְדַּלוֹג. דער פראגראמ האָט פֿילָעָס טַעַרְוָוִיסָּעָס, אַרְיֶינְגֶּעֶרֶעֶכֶנט סֻעְמִינְאָרָן, ווּאַרְקְשָׁאָפָּס, חִזּוֹק גְּרוֹפָעָס, קָאָונְסָעָלִינְג אַיבָּעָר לְעָבָן נָאָר באַהֲאנְדַּלוֹג, אָוּן הִילָּפְּ מִיט אִינְשָׂרָעָנָס אָוּן עַמְפּוֹלִימָעָנָט אִישָׁוֹס. פָּאַר מַעַר אַינְפְּאַרְמָאַצְיָע, רֹופָט 646-888-8106.

### וּוִירְטוּעַלְ פֿרַאַגְרָאָמָעָן

[www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp)

MSK'ס ווּירְטוּעַלְ פֿרַאַגְרָאָמָעָן שְׁטָעָלָן צַו אַנְלִיּוּן עַדְיוֹקָעִישָׁאָן אָוּן שְׁטִיצָעָ פָּאַר פֿאַצְיַעַנְטָן אָוּן קָעִירְגָּעְבָּעָרָס, אַפְּיָלוּ ווּעָן אִיר קָעָנְטָן נִישְׁטָט קָוּמָעָן צַו MSK פֿעַרְזָעְנְלִיךְ. דָּוָרָךְ לְיָיָי אַינְטְּעַרְקְטִיּוּעָ סֻעְשָׁאָנָס קָעָנְטָן אִיר זִיךְ לְעַרְנָעָן אִיבָּעָר אַיְעָרָ דִּיְגְּנָאָז, ווּאָס צַו עַרְוּוֹאָרָטָן בְּמִשְׁרָב באַהֲאנְדַּלוֹג אָוּן ווּיאָזָי זִיךְ צָוְגְּרִיְּתָן צַו דֵּי פֿאַרְשִׁידְעָנָעָ שְׁטָאָפְּלָעָן אִין אַיְעָרָ קָעָנְסָעָרָ קָעִיר. סֻעְשָׁאָנָס זָעָנָעָן קָאָנְפִּידְעָנְצִיּוּל, פְּרִיּוּ פָּוּן אַפְּצָאָל אָוּן ווּעָרָן גַּעַפִּירָט דָּוָרָךְ קָלְינִישָׁעָ עַקְסְּפָעָרָטָן. אֹוְבָּ אִיר זָעָנְטָן פֿאַרְאַינְטְּעַרְעָסִירָט זִיךְ אַנְשָׁלִיסָן אִין אָזָי וּוּירְטוּעַלְ פֿרַאַגְרָאָמָעָן, בְּאַזְׁוֹכְטָן אַונְזָעָר ווּעַבְסִיּוּט אֹוְבָּ [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) פָּאַר מַעַר אַינְפְּאַרְמָאַצְיָע.

אֹוְבָּ אִיר האָט סִיּוּ ווּעַלְכָעָ פֿרַאַגָּעָס, פֿאַרְבִּינְדָט זִיךְ דִּירְעָקָט מִיט אָמעְבָּעָר פָּוּן אַיְעָרָ קָעִיר טִיעָם. אֹוְבָּ אִיר זָעָנְטָן אָפְּאַצְיַעַנְטָן בי MSK אָוּן אִיר דָּאָרְפָּט זִיךְ פֿאַרְבִּינְדָן מִיט אָפְּרָאוֹיְדָעָר נָאָר 5 נָאָכְמִיטָאָג, דָּוְרָכָאָוִס דֵּי ווּיְקָעָנְד, אָדָעָר אֹוְבָּ אַהֲלִידָעָי, רֹופָט 212-639-2000.

פָּאַר מַעַר רִיסְאָרָסָעָס, בְּאַזְׁוֹכְטָן [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) צַו דָּוְרְכָּקָוָן אַונְזָעָר ווּירְטוּאָלָעָ לְיִבְרָעָרָי.

Managing Stress and Anxiety Caused by COVID-19 - Last updated on May 4, 2023  
אלע רעכָטָן ווּעָרָן גַּעַטְיָגָנָט אָוּן רַעַזְעַרְוּוּרָט דָּוָרָךְ מַעַמְאָרִיעָל סְלָאוֹן קָעַטְעַרְיָנָג קָעַנְסָעָר צָעַנְטָעָר