

פאָציענט & קעירגעבער לערנען

# זיך אָן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים: אינפֿאַרמאַציע פֿאַר קעירגעבערס

די אינפֿאַרמאַציע 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 פאָציענט 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 פֿראַגן וועגן צי איר זאָלט נעמען קעיר פון עמעצער וואָס האָט אָדער קען האָבן COVID-19, רעדט מיט אייער העלטקעיר פראָוויידער.

## העלפֿט דעם פאָציענט זיך אָן עצה געבן מיט זייערע סימפֿטאָמען

איר קענט העלפֿן דעם פאָציענט זיך אָן עצה געבן מיט זייערע סימפֿטאָמען דורך ברענגען זיי אַווער-די-קאָנטער פֿאַרקילעכץ מעדיצינען, לייכטע מאכלים און פֿיל טרינקען. איר זאָלט אויך מאַכן זיכער אַז מען מעסט אָפּ זייער טעמפעראַטור 2 מאל אַ טאָג. פֿאַר מער אינפֿאַרמאַציע איבער זיך אָן עצה געבן מיט COVID-19 סימפֿטאָמען, לייענט דעם בלאַט זיך אָן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים ([www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home](http://www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home)).

מאָכט זיכער אַז איר ווייסט וויאָזוי זיך צו פֿאַרבינדן מיט דעם פאָציענט'ס העלטקעיר פראָוויידער. רופֿט זייער העלטקעיר פראָוויידער זאָפֿאַרט אויב:

- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אַטעמען ווען זיי רוען.
- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אַטעמען ווען זיי גייען קורצע מהלכים. אַ ביישפּיל פֿון אַ קורצן מהלך איז גיין פֿון איין צומער אין אַ צווייטן, בערך 25 פֿיס (7.6 מעטער).

- זיי קריגן כעמאָטעראַפיע און האָבן אַ נייע פֿיבער פֿון 100.4 פֿאַרענהייט (38 צעלסיוס) אָדער העכער.
- זיי האבן א פֿיבער פון 102 פֿאַרענהייט (38.9 צעלסיוס) אדער העכער וואָס דויערט במשך 24 שעה און ווערט נישט בעסער נאכדעם וואס זיי האבן גענומען אצעטאמינאפען ((<sup>®</sup>acetaminophen (Tylenol)).
- ס'איז דאָ בלוט אין זייער שליים (sputum). (די שליים וואָס מען הוסט אַרויף).
- זיי האָבן ווייטאָג אין די ברוסט.
- דער קאָפּ טוט זיי גאָר שטאַרק וויי.
- איר אָדער זיי האָבן פֿראַגעס אָדער זאָרגן.

## וויאָזוי צו פֿאַרמיידן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19

COVID-19 קען גאָר ליכט 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.

פֿאָלגט די אינסטרוקציעס אין דעם חלק כדי צו העלפֿן אַפּצושטעלן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19 צו אַנדערע מענטשן ביי איך אינדערהיים און קאָמיוניטי.

### פֿאַרשיידנע COVID-19 אונטערזוכונגען

דערווייל זענען צווייערליי אונטערזוכונגען צו דיאָגנאָזן 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 וואַרשיינלעכקייט 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 נעגאַטיווע 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 פּאַזיטיווע אָדער א נעגאַטיווע רעזולטאַט. אַ פּאַזיטיווע רעזולטאַט באַטייַט דעס די אונטערזוכונג ווייַזט אז איר האט COVID-19. א נעגאַטיווע רעזולטאַט מיינט אז די טעסט האט נישט געוויזן אז זיי האבן COVID-19.

## ווען צו נאָכפּאָלגן 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. פּאָלגט 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 פאציענט האָט יאָ COVID-19, אָבער האָט נישט קיין סימפטאמען, האָלט אין איין צו פּאָלגן 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), אַיבופּראָפֿען ((Tylenol®)), נאַפּראָקסען (naproxen), אַלעוּ ((Aleve®)), 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 פראווידער האט זיי געהייסן אזוי צו טאן.
    - זייער 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 פראוויידער.

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 פראוויידער. 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 ווייט מעגליך**

- מאַכט זיכער אַז דער פּאַציענט בלייבט אין איין צימער אָפּגעזונדערט פֿון אַנדערע מענטשן אַזוי ווייט 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, קאפס, עסן געצייג, האנטוכער, אדער בעטגעוואנט פון די פאציענט.
- אויב איר דאַרפֿט צו זיין אין די זעלבע פּלאַץ ווי דער פּאַציענט:
  - בלייבט ביי מינדסטער 6 פֿיס (2 מעטער) אַוועק ווי פּיל ווי איר קענט.
  - טראגט א גוטע מאסק איבער אייער נאז און מויל, אויב מעגליך.
  - עפֿענט די פֿענצטער צו ערמעגליכן די באַוועגונג פֿון לופֿט.

## **וואָשט זיך אָפֿט די הענט**

- וואָשט די הענט איידער און נאָכדעם וואָס איר רירט אָן דעם פּאַציענט און אַלעס וואָס איז דירעקט אַרום דעם פּאַציענט, אַדער גייט אַרײַן אין צימער וואו דער פּאַציענט געפֿינט זיך.
  - אויב איר וואָשט זיך די הענט מיט זיף און וואַסער, מאַכט די הענט נאַס און זײַפֿט זיי אָן. רײַבט גוט די הענט במשך כּאַטש 20 סעקונדעס און שווענקט אויס. ווישט זיך אָפֿ די

הענט מיט אן איינמאליגע האנטוך און פֿאַרמאַכט דעם קראַן נוצנדיג דעם זעלבן האַנטוך. אויב איר האט נישט קיין איינמאליגע האנטוכער, איז גוט צו נוצן ריינע שמאַטעס. טוישט זיי ווען זיי ווערן נאַס.

◦ אויב איר נוצט אן אַלקאָהאָל־באַזירטע רייניגער, מאַכט זיכער אַז איר באַדעקט די גאַנצע הענט דערמיט און רייבט זיי ביז זיי ווערן טרוקן.

## **טראגט א גוטע מאסק, הענטשוך, אדער ביידע**

• האט אן א גוטע מאסק איבער אייער נאז און מויל ווען איר זענט אין די זעלבע צימער פון די פאציענט. אַראָפּנעמען די פנים־מאַסקע:

1. בינדט עס אויף אן באַרירן נישט די פֿאַדערשטע טייל.

2. לייגט עס מיט אייער שמוציגע וועש. אויב איר נוצט אַ ניכטיגע פנים־מאַסקע (א פנים־מאַסקע איר נוצט נאָר אַמאַל), וואַרפט עס אַוועק אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.

3. וואַשט זאָפֿאַרט די הענט.

פאר מער אינפארמאציע וועגן טראגן א מאסק, ליינט די ארטיקלען און .

• נוצט ניכטיגע הענטשקעס ווען איר באַרירט די אומריינע געשיר, באַשטעק אַדער וועש פון דעם פאַציענט אַדער באַהאַנדלט אַדער וואַרפט אַוועק אַפּפּאַל. וואַרפט אַוועק די הענטשקעס אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל. דערנאָך, וואַשט זאָפֿאַרט אייער הענט.

• נוצט איינמאליגע הענטשקעס און א מאסקע ווען איר קומט אין קאנטאקט מיט דעם פאציענט'ס קערפערליכע פליסיגקייטן, אַזוויי שליים (mucus), סלינע (שפייכעץ) און סטול (צואה). אַראָפּנעמען די הענטשקעס און די פנים־מאַסקע:

1. נעמט אַראָפּ צו ערשט די הענטשקעס. וואַרפֿט 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 אן באַרירן דעם פֿאַדערשטען טייל, דערנאָך לייגט עס מיט אייער שמוציגע וועש. אויב איר נוצט אַ ניכטיגע פנים־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 פנים־מאַסקעס,

הענטשקעס און אַנדערע אָפּפּאַל אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.

## רייניגט און דיסאינפֿיצירט

- רייניגט און דיסאינפֿיצירט אייבערפֿלאַכן וואָס דער פּאַציענט באַרירט (אַזוויי אין זייער שלאַפֿצימער אָדער וואַשצימער) ווען איר דאַרפֿט דאָס טאָן. ווארט ווילאנג איר קענט נאך וואס זיי האבן בארירט די אויבערפלאך. טראגט א גוטע מאסק און הענטשורן.
  - אויב איר איינטיילט אַ וואַשצימער מיט דעם פּאַציענט, רייניגט און דיסאינפֿיצירט עס יעדעס מאָל ווען זיי נוצן עס. וואָרט ווי לאַנג ווי איר קענט נאָך זיי נוצן עס.
- רייניגט און דיסאינפֿיצירט אייבערפֿלאַכן וואָס איר רירט אָפֿט אָן (אַזוויי פֿאַנס, רעמאָט קאָנטראָלס, קאָנטערס, טישן, טיר הענדלעך, וואַשצימער פֿיקסטשורס, טוילעטס, קיבאַרדס, טעבלעטס און טישלעך ביי די בעטן) יעדן טאָג.
  - אויב די פֿלאַכן זענען שמוציג, רייניגט עס מיט זיין און וואָסער אָדער אַ היימיש רייניגונג ספרעי אָדער א ווייפּ. דאָן נוצט אַ דיסאינפֿיצירער. פֿאַלגט די אינסטרוקציעס אויפֿן לעיבל.
- וואשט די פּאַציענט'ס גענוצטע געשיר, גלעזער, קאַפּס, און עסן געצייג מיט זיין און הייסע וואסער אדער אין א דישוואשער.
- האלט די פּאַציענט'ס שמוץ-וועש אין א שמוץ-וועש האלטער. שאקלט נישט די פּאַציענט'ס שמוץ-וועש. וואָשט עס לויט די אינסטרוקציעס אויף די אַרטיקלען מיט די וואַרמאַסט וואָסער 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 אַנדערע 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 אַזוויי:

- רופֿן אָדער האַלטן אַ ווידעאָ שמעוס מיט אַ פֿריינד אָדער עמיצן וועם איר האָט ליב.
- אַנפֿאַנגען אַ נייע האַבי אָדער טאָן עפעס וואָס איר האָט געווענליך נישט קיין צייט דערפֿאַר.
- נעמען אָן איבעררייס פֿון די נייעס.

MSK האָט פֿילע פּראָפּעסיאָנאַלן, וואָלונטירן און חיזוק גרופּעס וואָס קענען אייך העלפֿן זיך אָן עצה געבן במשך די צייט. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע און מערערע עצות וויאַזוי זיך אָן עצה געבן

מיט סטרעס, לייענט דעם בלאַט וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פאַראורזאַכט דורך COVID-19 ([www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19](http://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](http://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](http://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

פאַר מער ריסאָרסעס, באַזוכט [www.mskcc.org/pe](http://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 געאייגנט און רעזערווירט דורך מעמאריעל סלאון קעטערינג קענסער צענטער