פּאַציענט & קעירגעבער לערנען

זיך אַן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים: אינפֿאָרמאַציע פֿאַר קעירגעבערס

די אינפֿאָרמאַציע 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 פּאַציענט 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 פֿראגן וועגן צי איר זאָלט נעמען קעיר פון עמעצער וואָס האָט אָדער קען האָבן COVID-19, רעדט מיט אייער העלטקעיר פּראָוויידער.

העלפֿט דעם פּאַציענט זיך אַן עצה געבן מיט זייערע סימפּטאָמען

איר קענט העלפֿן דעם פּאַציענט זיך אַן עצה געבן מיט זייערע סימפּטאָמען דורך ברענגען זיי אָווער־די־קאַונטער פֿאַרקילעכץ מעדיצינען, לייכטע מאכלים און פֿיל טרינקען. איר זאָלט אויך מאַכן זיכער אַז מען מעסט אָפּ זייער טעמפּעראַטור 2 מאָל אַ טאָג. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע איבער זיך אַן עצה געבן מיט COVID-19

סימפּטאָמען, לייענט דעם בלאַט *זיך אַן עצה געבן מיט COVID-19 אינדערהיים* (www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home).

מאַכט זיכער אַז איר ווייסט וויאַזוי זיך צו פֿאַרבינדן מיט דעם פּאַציענט'ס העלטקעיר פּראָווײַדער. רופֿט זייער העלטקעיר פּראָווײַדער זאָפֿאָרט אויב:

- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אָטעמען ווען זיי רוען.
- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אָטעמען ווען זיי גייען קורצע מהלכים. אַ בײַשפּיל פֿון אַ קורצן מהלך איז גיין פֿון איין צומער אין אַ צווייטן, בערך 25 פּיס (7.6 מעטער).
- זיי קריגן כעמאָטעראַפּיע און האָבן אַ נײַע פֿיבער פֿון 100.4 פֿאַרענהייט (38 צעלסיוס) אָדער העכער.
- זיי האבן א פיבער פון 102 פארענהייט (38.9 צעלסיוס) אדער העכער וואָס דויערט במשך 24 שעה און ווערט נישט בעסער נאכדעם וואס זיי האבן גענומען אצעטאמינאפען (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.

וויאַזוי צו פֿאַרמיידן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון -COVID

19

COVID-19 קען גאָר לײַכט אַריבערגעכאַפּט ווערן פֿון איין מענטש צו אַ צווייטן. עס קען זיך פֿאַרשפּרייטן אין טראָפּנדלעך 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 אָפּצושטעלן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19 צו אַנדערע מענטשן ביי אייך אינדערהיים און קאָמיוניטי.

פֿאַרשיידנע COVID-19 אונטערזוכונגען

דערווייַל זענען צווייערליי אונטערזוכונגען צו דיאַגנאָזן 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 וואָרשייַנלעכגקייט 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 ננעגאַטיווע רעזולטאַט פון די געשווינדיקע אונטערזוכונג, עס איז בעסטער אויב זיי באַקומען אַ PCR אונטערזוכונג צו מאַכן זיכער.

מיט דיביידע סאָרטן פון אונטערזוכונגען, איר וועט באַקומען אַ פּאָזיטיווע אָדער א נעגאַטיווע רעזולטאַט. אַ פּאָזיטיווע רעזולטאַט באַטייַט דעס די אונטערזוכונג ווייַזט אז איר האט COVID-19. א נעגאטיווע רעזולטאט מיינט אז די טעסט האט נישט געוויזן אז זיי האבן COVID-19.

ווען צו נאָכפאָלגן 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. פֿאָלגט 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 פּאַציענט האָט יאָ COVID-19, אָבער האָט נישט קיין סימפּטאָמען, האַלט אין איין צו פֿאָלגן 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. ביישפּילן פֿון די מעדיקאַמענטן שליסן איין אַצעטאַמינאָפֿען (acetaminophen

(Tylenol®)), איבופּראָפֿען (ibuprofen (Advil®)), נאַפּראָקסען (naproxen (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 פראוויידער האט זיי געהייסן אזוי צו טאן.

 - זיירע 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:
  - בלייַבט ביַי מינדסטער 6 פֿיס (2 מעטער) אַוועק ווי פיל ווי איר קענט.
  - טראגט א גוטע מאסק איבער אייער נאז און מויל, אויב מעגליך.
  - עפֿענט די פֿענצטער צו ערמעגליכן די באַוועגונג פֿון לופֿט.

וואַשט זיך אָפֿט די הענט

- וואַשט די הענט איידער און נאָכדעם וואָס איר רירט אָן דעם פּאַציענט און אַלעס וואָס איז דירעקט אַרום דעם פּאַציענט, אָדער

גייט אַריין אין צימער וואו דער פּאַציענט געפֿינט זיך.

- ◦ אויב איר וואַשט זיך די הענט מיט זייף און וואַסער, מאַכט די הענט נאַס און זייפֿט זיי אָן. רייבט גוט די הענט במשך כאָטש 20 סעקונדעס און שווענקט אויס. ווישט זיך אָפּ די הענט מיט אַן איינמאָליגע האַנטוך און פֿאַרמאַכט דעם קראַן נוצנדיג דעם זעלבן האַנטוך. אויב איר האט נישט קיין איינמאליגע האנטוכער, איז גוט צו נוצן ריינע שמאטעס. טווישט זיי ווען זיי ווערן נאַס.
- ◦ אויב איר נוצט אַן אַלקאָהאָל־באַזירטע רייניגער, מאַכט זיכער אַז איר באַדעקט די גאַנצע הענט דערמיט און רייבט זיי ביז זיי ווערן טרוקן.

טראגט א גוטע מאסק, הענטשוך, אדערביידע

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

1. בינדט עס אויף אָן באַרירן נישט די פֿאָדערשטע טייל.
2. לייגט עס מיט אייער שמוציגע וועש. אויב איר נוצט אַ ניכטיגע פּנים־מאַסקע (א פּנים־מאַסקע איר נוצט נאָר אַמאָל), וואַרפט עס אַוועק אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.
3. וואַשט זאָפֿאָרט די הענט.

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

- נוצט ניכטיגע הענטשקעס ווען איר באַרירט די אומריינע געשיר, באַשטעק אָדער וועש פון דעם פּאַציענט אָדער באַהאַנדלט אָדער

וואַרפט אַוועק אָפּפאַל. וואַרפט אַוועק די הענטשקעס אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל. דערנאָך, וואַשט זאָפאָרט אייער הענט.

- נוצט איינמאליגע הענטשקעס און א מאסקע ווען איר קומט אין קאנטאקט מיט דעם פאציענט׳ס קערפערליכע פליסיגקייטן, אַזוי ווי שליים (mucus), סלינע (שפּייכעץ) און סטול (צואה). אַראָפּנעמען די הענטשקעס און די פּנים־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 אָן באַרירן דעם פֿאָדערשטען טייל, דערנאָך לייגט עס מיט אייער שמוציגע וועש. אויב איר נוצט אַ ניכטיגע פּנים־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 פּנים־מאַסקעס, הענטשקעס און אַנדערע אָפּפֿאַל אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.

רייניגט און דיסאינפֿיצירט

- רייניגט און דיסאינפֿיצירט אייבערפֿלאַכן וואָס דער פּאַציענט באַרירט (אַזוי ווי אין זייער שלאָפֿצימער אָדער וואַשצימער) ווען איר דאַרפֿט דאָס טאָן. ווארט ווילאנג איר קענט נאך וואס זיי האבן בארירט די אויבערפלאך. טראגט א גוטע מאסק און הענטשוך.

- ○ אויב איר איַנטיילט אַ וואַשצימער מיט דעם פּאַציענט, רייניגט און דיסאינפֿיצירט עס יעדעס מאָל ווען זיי נוצן עס. וואַרט ווי לאַנג ווי איר קענט נאָך זיי נוצן עס.
- רייניגט און דיסאינפֿיצירט אייבערפֿלאַכן וואָס איר רירט אָפֿט אָן (אַזוויי פּאָנס, רעמאוט קאָנטראָלס, קאַונטערס, טישן, טיר הענדלעך, וואַשצימער פֿיקסטשורס, טוילעטס, קיבאָרדס, טעבלעטס און טישלעך ביי די בעטן) יעדן טאָג.
  - ○ אויב די פֿלאַכן זענען שמוציג, רייניגט עס מיט זייף און וואַסער אָדער אַ היימיש רייניגונג ספּרעי אָדער א ווייפּ. דאַן נוצט אַ דיסינפֿיצירער. פֿאָלגט די אינסטרוקציעס אויפֿ'ן לעיבל.
- וואשט די פאציענט׳ס גענוצטע געשיר, גלעזער, קאפּס, און עסן געצייג מיט זייף און הייסע וואסער אדער אין א דישוואשער.
- האלט די פאציענט׳ס שמוץ-וועש אין א שמוץ-וועש האלטער. שאקלט נישט די פאציענט׳ס שמוץ-וועש. וואַשט עס לויט די אינסטרוקציעס אויף די אַרטיקלען מיט די וואָרמאַסט וואַסער 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 אנדערע וועש.

עצות איבער פֿאַרוואַלטן סטרעס

עס איז גאַנץ נאָרמאַל צו זיין באַזאָרגט איבער COVID-19, בפֿרט 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.

- אָנפֿאַנגען אַ נייע האָבי אָדער טאָן עפּעס וואָס איר האָט געוווענליך נישט קיין צייט דערפֿאַר.
- נעמען אַן איבעררייס פֿון די נייעס.

MSK האָט פילע פּראָפעסיאָנאַלן, וואָלונטירן און חיזוק גרופּעס 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 דעם בלאַט *וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פּאַראורזאַכט דורך COVID-19* (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. 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.