PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

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 פראָוויידער.

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* (https://140.163.1.152/yi/cancer-care/patient-education/managing-covid-19-home).

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

- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אָטעמען ווען זיי רוען.
- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אָטעמען 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 כעמאָטעראַפּיע און האָבן אַ נייע פֿיבער פֿון 100.4 פֿאַרענהייט (38 צעלסיוס) אָדער העכער.
- זיי האָבן אַ פֿיבער פֿון 102 פֿאַרענהייט (38.9 צעלסיוס) אָדער העכער וואָס דויערט במשך 24 שעה און ווערט נישט בעסער נאָכדעם וואָס זיי האָבן גענומען אַצעטאַמינאָפֿען (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

דערווײַל 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 געוויינליך ווייניקער ווי אַ שעה צו באַקומען אייער געשווינדיקע אונטערזוכונג רעזולטאַט. אָבער געשווינדיקע אונטערזוכונגען האבען גרעסערע וואָרשײַנלעכגקייט אז PCR אונטערזוכונגען צו געבען פֿאַלשע נעגאַטיווע רעזולטאַטן, דעס באַטײַט אז געשווינדיקע אונטערזוכונגען האבען גרעסערע וואָרשײַנלעכגקייט צו צייגען דעס איר האט נישט קיין COVID-19 ווען איר טאַקע האט דאָס. 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. אַ נעגאַטיווע רעזולטאַט באַטייַט דעס די אונטערזוכונג ווייַזט אז איר האט נישט קיין COVID-19.

ווען צו נאָכפאָלגן די אינסטרוקציעס

- אויב דער פּאַציענט וארט פֿאַר זייער COVID-19 רעזולטאַטן און האט סימפּטאָמס, פֿאָלגט די אינסטרוקציעס ביז:
  - זיי באַקומען זייער אונטערזוכונג רעזולטאַטן און זיי זענען נעגאַטיוו. 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 דער פּאַציענט ווארט פֿאַר זייער COVID-19 רעזולטאַטן און זיי האבן קיין סימפּטאָמס, פֿאָלגט די אינסטרוקציעס ביז:
  - זיי באַקומען זייער אונטערזוכונג רעזולטאַטן און זיי זענען נעגאַטיוו.
- אויב דער פּאַציענט האָט יאָ COVID-19, אָבער האָט נישט קיין סימפּטאָמען, האַלט אין איין צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס ביז:
  - זיי האָבן נישט געהאַט קיין פֿיבער העכער פֿון 100.4 גראַד פֿאַרענהייט (38 גראַד צעלסיוס) אַדורך כאָטש 3 טעג אָן נעמען קיין מעדיצינען וואָס ברענגען אַראָפּ פֿיבער. 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®)).
  - זיירע אָטעם פּראָבלעמען זענען בעסער געוואָרן אָדער זייער אָטעמען איז ווידער נאָרמאַל געוואָרן.
  - זיי האָבן אַ נעגאַטיווע COVID-19 אונטערזוכונג 10 אָדער מער טעג נאָך זייער ערשטער פּאָזיטיווע אונטערזוכונג **אָדער** עס איז געווען 4 אָדער מער וואָכן זינט אייער ערשטער פּאָזיטיווע COVID-19 אונטערזוכונג.
- אויב דער פּאַציענט האָט יאָ COVID-19, אָבער האָט נישט קיין סימפּטאָמס, האַלט אין איין צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס ביז:
  - זיי האָבן אַ נעגאַטיווע COVID-19 אונטערזוכונג 10 אָדער מער טעג נאָך זייער ערשטער

פּאָזיטיווע אונטערזוכונג **אָדער** עס איז געווען 4 אָדער מער וואָכן זינט אייער ערשטער פּאָזיטיווע COVID-19 אונטערזוכונג און איר האָט נישט אַנטוויקלט קיין סימפּטאָמס.

אויב סיי וועלכע פֿון די סימפּטאָמען וואָס דער פּאַציענט האָט געהאַט ווען זיי זענען ערשט קראַנק געוואָרן קומען צוריק, פֿאַנגט אָן זאָפֿאָרט ווידער צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס און רופֿט זייער העלטקעיר פּראָווײַדער.

עס איז אָקעי אויב דער פּאַציענט נעמט בעיבי אַספּירין (81 מג׳ אַ טאָג) אויב זייער העלטקעיר פּראָווײַדער האָט זיי פֿריער געהייסן אַזוי צו טאָן. אויב זיי מיינען אַז זיי דאַרפֿן נעמען אַ העכערע דאָזע, רעדט צוערשט מיט זייער העלטקעיר פּראָווײַדער.

פֿאַרמײַדט קאָנטאַקט מיט׳ן פּאַציענט ווי ווײַט מעגליך

- מאַכט זיכער אַז דער פּאַציענט בלײַבט אין איין צימער אָפּגעזונדערט פֿון אַנדערע מענטשן אַזוי ווײַט ווי מעגליך.
- מאַכט זיכער אַז דער פּאַציענט נוצט אַ באַזונדערן וואַשצימער אויב מעגליך.
- נוצט נישט די זעלבע האַנטיכער, בעטגעוואַנט, געשיר, טרינק גלעזער, טעפּלעך, באַשטעק אָדער עלעקטראָניקעס (אַזאַ ווי אַ מאָביל טעלעפֿאָן אָדער טאַבלעט) ווי דער פּאַציענט.
- אויב איר דאַרפֿט צו זיין אין די זעלבע פּלאַץ ווי דער פּאַציענט:
    - טראָגט אַ פּנים־מאַסקע איבער אייער נאָז און מויל, אויב איר קענט.
    - עפֿענט די פֿענצטער צו ערמעגליכן די באַוועגונג פֿון לופֿט.

וואַשט זיך אָפֿט די הענט

- וואַשט די הענט אײדער 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. רײַבט 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 האָט נישט קיין איינמאָליגע האַנטיכער, קענט איר נוצן זויבעלע שמאַטעס. טווישט זיי ווען זיי ווערן נאַס.
    - אויב איר נוצט אַן אַלקאָהאָל־באַזירטע רייניגער, מאַכט זיכער אַז איר באַדעקט די גאַנצע הענט דערמיט און רײַבט זיי ביז זיי ווערן טרוקן.

טראָגט אַ פּנים־מאַסקע, הענטשקעס אָדער זײַ בײדע

- טראָגט אַ פּנים־מאַסקע איבער אײער נאָז און מויל ווען איר זענט אין דעם זעלביקען צימער ווי דער פּאַציענט. אַראָפּנעמען די פּנים־מאַסקע:
    1. בינדט עס אויף אָן באַרירן נישט די פֿאָדערשטע טײל.
    2. לײגט עס מיט אײער 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 זאָפּאָרט די הענט.
- נוצט ניכטיגע הענטשקעס ווען איר באַרירט די אומרײנע 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 זאָפּאָרט אײער הענט.
- נוצט ניכטיגע הענטשקעס און אַ פּנים־מאַסקע ווען איר קומט אין קאָנטאַקט מיט דעם פּאַציענט׳ס קערפּערליכע פֿליסיגקײטן, אַזוי ווי שלײַם (mucus), סלינע (שפּײכעץ) און סטוהל (צואה). אַראָפּנעמען די הענטשקעס און די פּנים־מאַסקע:
    1. נעמט אַראָפּ צו ערשט די הענטשקעס. וואַרפֿט זײ 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 טײל, דערנאָך לײגט עס מיט אײער 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 קײן פּנים־מאַסקעס אָדער הענטשקעס קײן צווײטן מאָל. לײגט געניצטע פּנים־מאַסקעס, הענטשקעס און אַנדערע אָפּפֿאַל אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.

רײניגט און דיסאינפֿיצירט

- רײניגט און דיסאינפֿיצירט איבערפֿלאַכן וואָס דער פּאַציענט באַרירט (אַזוי ווי אין זײער שלאָפֿצימער אָדער וואַשצימער) ווען איר דאַרפֿט דאָס טאָן. וואַרט ווי לאַנג ווי איר קענט נאָך

דער פּאַציענט האט בערירט די איבערפלאַכן. טראָגט אַ פּנים־מאַסקע און הענטשקעס.

  - אויב איר איַנטיילט אַ וואַשצימער מיט דעם פּאַציענט, רייניגט און דיסאינפיצירט עס יעדעס מאָל ווען זיי נוצן עס. וואַרט ווי לאַנג ווי איר קענט נאָך זיי נוצן עס.

- רייניגט און דיסאינפיצירט איבערפלאַכן וואָס איר רירט אָפּט אָן (אַזוויי פּאָנס, רעמאוט קאָנטראָלס, קאַונטערס, טישן, טיר הענדלעך, וואַשצימער פיקסטשורס, טוילעטס, קיבאָרדס, טעבלעטס און טישלעך ביי די בעטן) יעדן טאָג.

  - אויב די פלאַכן זענען שמוציג, רייניגט עס מיט זייף און וואַסער אָדער אַ היימיש רייניגונג ספּרעי אָדער א ווייפּ. דאַן נוצט אַ דיסינפיצירער. פּאָלגט די אינסטרוקציעס אויפ'ן לעיבל.

- וואַשט גענוצטע געשיר, טעפּלעך, גלעזער און באַשטעק פון דעם פּאַציענט מיט זייף און הייס וואַסער אָדער אין אַ געפּעס-וואַשמעשין.

- טרייסלט נישט די שמוציגע וועש פון דעם פּאַציענט. וואַשט עס לויט די אינסטרוקציעס אויף די אַרטיקלען מיט די וואָרמאַסט וואַסער רעגלונג וואס איר קענט. טרוקנט די וועש דורכאויס. נוצט די הייסע באַשטימונג, אויב איר קענט. עס איז גוט צו מישן די וועש פון דעם פּאַציענט מיט אנדערע וועש.

עצות איבער פּאַרוואַלטן סטרעס

עס איז גאַנץ נאָרמאַל צו זיין באַזאָרגט איבער COVID-19, בפּרט ווען איר זענט קראַנט אָדער עמיצער וועם איר האָט ליב איז קראַנק. איר קענט זיך זאָרגן פאַר זיך אַליין דורך טאָן זאַכן אַזוויי:

- רופן אָדער האַלטן אַ ווידעאָ שמעוס מיט אַ פריינד אָדער עמיצן וועם איר האָט ליב.
- אָנפּאַנגען אַ נייע האָבי אָדער טאָן עפּעס וואָס איר האָט געוועלנליך נישט קיין צייט דערפאַר.
- נעמען אַן איבעררייס פון די נייעס.

MSK האָט פילע פּראָפעסיאָנאַלן, וואָלונטירן און חיזוק גרופּעס וואָס קענען אייך העלפן זיך אַן עצה געבן במשך די צייט. פאַר מער אינפאָרמאַציע און מערערע עצות וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס, לייענט דעם בלאַט *וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פאַראורזאַכט דורך COVID-19* (https://140.163.1.152/yi/cancer-care/patient-education/managing-stress-and-anxiety-caused-covid-19).

נאָך רעסורסן

פאַר מער אינפאָרמאַציע 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 וועגן ווי MSK איז צוגעגרייט פֿאַר 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.

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center