

PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

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 פֿאַציענט 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 פֿראַוויידער.

העלפֿט דעם פֿאַציענט זיך אָן עצה געבן מיט זייערע סימפֿטאָמען

איר קענט העלפֿן דעם פֿאַציענט זיך אָן עצה געבן מיט זייערע סימפֿטאָמען דורך ברענגען זיי אַווער־די־קאָונטער פֿאַרקילעכץ מעדיצינען, לייכטע מאכלים און פֿיל טרינקען. איר זאָלט אויך מאַכן זיכער אַז מען מעסט אָפּ זייער טעמפּעראַטור 2 מאָל 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).

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

- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אָטעמען ווען זיי רוען.
- זיי האָבן שוועריגקייטן צו אָטעמען ווען זיי גייען קורצע מהלכים. אָ 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 (Tylenol (acetaminophen)).
- ס'איז דאָ בלוט אין זייער שליים (sputum). (די שליים וואָס מען הוסט אַרויף).
- זיי האָבן ווייטאַג 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 ליכט אַריבערגעכאַפט 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.

פֿאַלגט די אינסטרוקציעס אין דעם חלק כדי צו העלפֿן אָפּצושטעלן די פֿאַרשפּרייטונג פֿון COVID-19 צו אַנדערע מענטשן ביי אײַך אינדערהיים און קאָמיוניטי.

פֿאַרשיידנע COVID-19 אונטערזוכונגען

דערווייַל זענען צווייערליי אונטערזוכונגען צו דיאָגנאָזן COVID-19.

- א PCR אונטערזוכונג אויכט גערופֿן אַ מאָלעקולאַר אונטערזוכונג. PCR אונטערזוכונגען זענען זייער גענוי, אָבער עס קען נעמען עטלעכע טעג צו באַקומען אײַער רעזולטאַטן.
- א געשווינדיקע אונטערזוכונג, אויכט גערופֿן אַ אַנטיגען אונטערזוכונג. עס נעמט געווענליך ווייניקער ווי אַ שעה צו באַקומען אײַער געשווינדיקע אונטערזוכונג רעזולטאַט. אָבער געשווינדיקע אונטערזוכונגען האבען גרעסערע וואָרשיינלעכקייט אז PCR אונטערזוכונגען צו געבען פֿאַלשע נעגאַטיווע רעזולטאַטן, דעם באַטייט אז געשווינדיקע אונטערזוכונגען האבען גרעסערע וואָרשיינלעכקייט צו צייגען דעם איר האט נישט קיין COVID-19 ווען איר טאַקע האט דאָס. אויב דער פֿאַציענט 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 סאַרטן פון אונטערזוכונגען, איר וועט באַקומען אַ פּאָזיטיווע אָדער א נעגאַטיווע רעזולטאַט. אַ פּאָזיטיווע רעזולטאַט באַטייט דעס די אונטערזוכונג ווייזט אז איר האט COVID-19. אַ נעגאַטיווע רעזולטאַט באַטייט דעס די אונטערזוכונג ווייזט אז איר האט נישט קיין COVID-19.

ווען צו נאָכפּאָלגן די אינסטרוקציעס

- אויב דער פּאָזיטיווע ווארט 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 פּאָזיטיווע 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 פּאָזיטיווע ווארט פֿאַר זייער 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 כאַטש 3 טעג אָן נעמען קיין מעדיצינען וואָס ברענגען אַראָפּ פֿיבער. ביישפּילן פֿון די

מעדיקאמענטן שליסן איין אַצעטאַמינאָפֿען (acetaminophen), איבופראָפֿען (Advil) (ibuprofen®), נאַפּראָקסען (Tylenol®), פֿולע דאָזע אַספּירין (מער ווי 81 מג' טעגליך) און אינדאָמעטאַסין (Tivorbex) (indomethacin®).

○ זייער אַטעם פראָבלעמען זענען בעסער געוואָרן אָדער זייער אַטעמען 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 סײַ וועלכע פֿון די סימפּטאָמען וואָס דער פּאַציענט האָט געהאַט ווען זיי זענען ערשט קראַנק געוואָרן קומען צוריק, פֿאַנגט אָן זאָפֿאַרט ווידער צו פֿאָלגן די אינסטרוקציעס און רופֿט זייער העלטקעיר פּראָווידער.

עס איז אַקעיִ אויב דער פּאַציענט נעמט בעיבי אַספּירין (81 מג' אַ טאָג) אויב זייער העלטקעיר פּראָווידער האָט זיי פֿריער געהײסן אַזוי צו טאָן. אויב זיי מײנען אַז זיי דאַרפֿן נעמען אַ העכערע דאָזע, רעדט צוערשט מיט זייער העלטקעיר פּראָווידער.

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.
- מאַכט זיכער אַז דער פּאַציענט נוצט אַ באַזונדערן וואַשימער אויב מעגליך.
- נוצט נישט די זעלבע האַנטיכער, בעטגעוואַנט, געשיר, טרינק גלעזער, טעפלעך, באַשטעק אָדער עלעקטראָניקעס (אַזאַ ווי אַ מאַביל טעלעפּאָן אָדער טאַבלעט) ווי דער פּאַציענט.
- אויב איר דאַרפֿט צו זיין אין די זעלבע פּלאַץ ווי דער פּאַציענט:
 - טראָגט אַ פנים־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 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 זיף און וואַסער, מאַכט די הענט נאָס 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 קראָן נוצנדיג דעם זעלבן האַנטוך. אויב איר האָט נישט קיין איינמאָליגע האַנטיכער, קענט איר נוצן זויבעלע שמאַטעס. טוישט זיי ווען זיי ווערן נאָס.

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

טראַגט אַ פנים־מאַסקע, הענטשקעס אָדער זיי ביידע

● טראַגט אַ פנים־מאַסקע איבער אייער נאָז און מויל ווען איר זענט אין דעם זעלביקען צימער ווי דער פאַציענט. אַראָפּנעמען די פנים־מאַסקע:

1. בינדט עס אויף אָן באַרירן נישט די פֿאָדערשטע טייל.

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

3. וואַשט זאָפֿאָרט די הענט.

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

● נוצט ניכטיגע הענטשקעס און אַ פנים־מאַסקע ווען איר קומט אין קאָנטאַקט מיט דעם פאַציענט'ס קערפּערליכע פֿליסיגקייטן, אַזוויי שליים (mucus), סלינע (שפייכעץ) און סטוהל (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. וואָשט זיך די הענט.

3. טוט אויס די מאַסקע. בינדט עס אויף אָן באַרירן דעם פּאָדערשטען 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. וואָשט זיך ווידער די הענט.

נוצט נישט קיין פנים־מאַסקעס אָדער הענטשקעס קיין צווייטן מאָל. לייגט גענוצטע פנים־מאַסקעס, הענטשקעס און אַנדערע אָפּפּאַל אין אַ מיסט קאַסטן מיט אַ אונטערשלאַק און אַ דעקל.

רייניגט און דיסאינפּיצירט

- רייניגט און דיסאינפּיצירט אייבערפּלאַכן וואָס דער פּאַציענט באַרירט (אַזוויי אין זייער שלאַפּצימער אָדער וואַשצימער) ווען איר דאַרפֿט דאָס טאָן. וואַרט ווי לאַנג ווי איר קענט נאָך דער פּאַציענט האט בערירט די אייבערפּלאַכן. טראָגט אַ פנים־מאַסקע און הענטשקעס.
 - אויב איר איינטיילט אַ וואַשצימער מיט דעם פּאַציענט, רייניגט און דיסאינפּיצירט עס יעדעס מאָל ווען זיי נוצן עס. וואַרט ווי לאַנג ווי איר קענט נאָך זיי נוצן עס.
- רייניגט און דיסאינפּיצירט אייבערפּלאַכן וואָס איר רירט אָפּט אָן (אַזוויי פּאַנס, רעמאווט קאָנטראָלס, קאָאונטערס, טישן, טיר הענדלעך, וואַשצימער פּיקסטשורס, טוילעטס, קיבאַרדס, טעבלעטס און טישלעך ביי די בעטן) יעדן טאָג.
 - אויב די פּלאַכן זענען שמוציג, רייניגט עס מיט זייף און וואַסער אָדער אַ היימיש רייניגונג ספרעי אָדער א ווייפּ. דאָן נוצט אַ

דיסינפֿיצירער. פֿאָלגט די אינסטרקציעס אויפֿ'ן לעיבל.

- וואָשט גענוצטע געשיר, טעפלעך, גלעזער און באַשטעק פון דעם פּאַציענט מיט זיף און הייס וואַסער אָדער אין אַ געפֿעס-וואַשמעשין.
- טרייסלט נישט די שמוציגע וועש פון דעם פּאַציענט. וואָשט עס לויט די אינסטרקציעס אויף די אַרטיקלען מיט די וואַרמאַסט 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 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.
- אָנפֿאַנגען 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 דעם בלאַט וויאַזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס און

אומרואיגקייט פּאַראָרזאַכט דורך COVID-19

(www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/managing-

נאך רעסורסן

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 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

Managing COVID-19 at Home: Information for Caregivers - Last updated on January 21, 2021

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center