

# וואס צו טוהן אויב איר האט קאוויד-19

## לערנט ווי אזוי צו קעיר נעמען פון זיך אליין און באשיצן אנדערע



### וואס זענען די סימפטאמען פון קאוויד-19?

- אפטע סימפטאמען רעכענען אריין פיבער אדער טשילס, הוסט, א קורצע אטעם אדער שוועריקייטן צו אטעמען, מידקייט, ווייטאגן אין די מוסקלען אדער קערפער, קאפווייטאג, פארלוסט פון די טעם אדער שמעק, האלזווייטאג, פארשטאפטע אדער רינענדיגע נאז, איבל אדער ברעכן און דייעריע (א לויזע מאגן).
- טייל מענטשן באקומען בכלל נישט קיינע סימפטאמען.

## ווער האט גרעסערע אויסזיכטן צו ווערן זייער קראנק, האספיטאליזירט אדער צו שטארבן רח"ל פון קאוויד-19?

- מענטשן פון 50 יאר און עלטער, באזונדערס מענטשן פון 65 יאר און עלטער
- טראגעדיגע מענטשן
- מענטשן אין יעדע עלטער וועלכע האבן געוויסע אנדערע געזונטהייט פראבלעמען
- מענטשן מיט דיסאביליטיס
- מענטשן וועלכע זענען נישט וואקסינירט קעגן קאוויד-19
- טונקל-הויטיגע, לאטינא און רויטע אינדיאנע מענטשן – צוליב סיסטעמאטישע געזונטהייט און געזעלשאפטליכע אומגלייכקייטן

## וואס זאל איך טון אויב איך האב קאוויד-19 סימפטאמען?

- **לאזט וויסן פאר מענטשן וועלכע זענען געווען אין נאענטע בארירונג.** זאגט פאר מענטשן מיט וועם איר זענט געקומען אין נאענטע בארירונג כדי זיי זאלן זיך קענען גיין טעסטן. דאס רעכנט אריין סיי ווער וואס איז געקומען מיט אייך אין נאענטע בארירונג אין די צוויי טעג בעפאר אייערע סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן (אדער אויף די דאטום ווען איר האט גענומען די טעסט, אויב איר האט נישט געהאט קיינע סימפטאמען).



- **ווענדט זיך פאר הילף אין פאל פון עמערדזשענסי.** אויב עס ווערט אייך שווער צו אטעמען, אויב איר פילט ווייטאג אדער דרוק אין אייער ברוסט אדער אויב איר האט בלויע אדער גרויע ליפן אדער פנים אדער פאר סיי וועלכע אנדערע עמערדזשענסי פאל, גייט אריין אין שפיטאל אדער רופט באלד **911**.



- **בלייבט אינדערהיים.** גייט נישט צו די ארבעט אדער אין סקול. נעמט אונטער באווארענונגען צו באשיצן מענטשן אין אייער היים פון קראנק ווערן. (זעהט די טייל מיט די טיטל "וויאזוי קען איך באשיצן אנדערע?" אויף בלאט 2).



- **גייט זיך טעסטן.** פילע דאקטוירים און פארמאסיס אפפערן טעסטס.



- **רעדט מיט אייער דאקטאר און פרעגט וועגן באהאנדלונגען.** רופט אדער נוצט ווידעאו ווען מעגליך. באהאנדלונג רעדוצירט די אויסזיכטן פון זייער קראנק ווערן און פון האספיטאליזירט ווערן פון קאוויד-19, און עס ארבעט די בעסטע ווען עס ווערט געגעבן שנעל נאכן קראנק ווערן. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט [nyc.gov/health/covidtreatments](https://www.nyc.gov/health/covidtreatments).

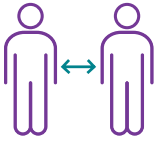
## ווען קען איך ארויסגיין פונדערהיים נאכן זיין קראנק?

- אויב איר האט סימפטאמען, בלייבט אינדערהיים ביז איר האט שוין נישט געהאט קיין פיבער פאר צום ווייניגסטנס 24 שעה אן נעמען מעדיצין וואס פארגרינגערט פיבער (ווי Tylenol) און אייערע אנדערע סימפטאמען פארבעסערן זיך.
- פאלגט נאך די באווארענונג שריט אין די טייל אונטער די טיטל "וויאזוי קען איך באשיצן אנדערע?" (אויף די לינקע זייט) ווען איר זענט קראנק אינדערהיים און אין די פינף טעג נאך איר קערט זיך צוריק צו סקול, ארבעט אדער אנדערע אקטיוויטעטן, אזוי ווי איר קענט נאכאלץ פארשפרייטן די ווירוס צו אנדערע.
- אויב איר האט קיינמאל נישט געהאט קיינע סימפטאמען, אבער איר האט איר געטעסט פאזיטיוו פאר קאוויד-19, דארפט איר נישט בלייבן אינדערהיים, אבער איר זאלט אונטערנעמען די באווארענונג שריט פאר פינף טעג פון די דאטום פון אייער טעסט צו פארקלענערן די אויסזיכטן פון פארשפרייטן די ווירוס צו אנדערע.
- אויב איר באקומט א פיבער אדער איר הויבט אן צו פילן ערגער נאך איר זענט צוריק צו אייערע רעגלמעסיגע אקטיוויטעטן, דאן בלייבט אינדערהיים און אוועק פון אנדערע נאכאמאל ביז איר האט נישט קיין פיבער פאר צום ווייניגסטנס 24 שעה אן נעמען מעדיצין וואס פארגרינגערט פיבער און אייערע אנדערע סימפטאמען פארבעסערן זיך. דערנאך נעמט אונטער די באווארענונג שריט פאר די קומענדיגע פינף טעג.

## וויאזוי קען איך באשיצן אנדערע?

פאלגט נאך די באווארענונג שריט צו באשיצן אנדערע ווען איר זענט קראנק אינדערהיים און פאר פינף טעג נאך איר גייט צוריק צו סקול, ארבעט אדער אנדערע אקטיוויטעטן:

• היט אויף א פיזישע ווייטקייט:



• האלט זיך אויף אין א באזונדערע צימער און נוצט א באזונדערע בית הכסא, אויב מעגליך.

• האלט זיך ווייט פון אנדערע, באזונדערס פון מענטשן מיט העכערע אויסזיכטן צו שווער קראנק ווערן פון קאוויד-19.

• פארדעקט אייך:



• טוט אן א גוט-צוגעדרוקטע פנים מאסקע ווען איר זענט ארום אנדערע. מאכט זיכער אז אויך זיי טוהען אן א פנים מאסקע ווען זיי זענען ארום אייך.



• פארדעקט אייער הוסט אדער ניס מיט א טישו אדער מיט אייער ארעם.

• רייניגט:

• וואשט אפט אייערע הענט מיט זייף און וואסער.

• רייניגט פלעצער וואס איר רירט אפט אן.

• נוצט נישט די זעלבע האנטוכער, עסן אדער עסצייג ווי אנדערע מענטשן.

• לופטערט אויס:

• עפנט פענסטער און טירן.

• נוצט א רוקעוודיגע מאשין וואס רייניגט די לופט.

• צינדט אן די פענס אין די בית הכסא און

העכער די גאז וועלכע ציהען ארויס די לופט.



## דארפט איר הילף?

פאר הילף צו טרעפן א דאקטאר, רופט 311 אדער 844-692-4692.

**בלייבט צייטליך מיט אייערע וואקסינען.** וואקסינאציע איז די בעסטע וועג זיך צו באשיצן פון שווערע קאוויד-19 קראנקייט, האספיטאליזאציע און טויט רח"ל. וואקסינאציע רעדוצירט אויך די אויסזיכטן צו באקומען "לאַנג קאוויד" (סימפטאמען וואס בלייבן פאר חודשים אדער לענגער נאך די קאוויד-19 אינפעקציע). פאר מער אינפארמאציע איבער די קאוויד-19 וואקסינאציע, באזוכט [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine).