וואס איר דארפט וויסן איבער
קאוויד-19, די פלו און RSV

אטעמען-רער ווירוסן ווי קאוויד-19, אינפלוענזא (די פלו) און רעספירעטארי סינסישעל ווירוס (respiratory syncytial virus, RSV) זענען אפטער אין דעם ווינטער.

קאוויד-19, די פלו און RSV זענען פארשפרייטע קראנקהייטן, יעדע איינס ווערנדיג פאראורזאכט דורך אן אנדערער ווירוס. אלע דריי פארשפרייטן זיך הויפטזעכליך דורך קליינע טראפן וואס קומען ארויס ווען א מענטש וואס איז קראנק היסט, ניסט אדער רעדט. מענטשן קענען קראנק ווערן אויב די טראפן אדער אנגעשטעקטע שליים אדער שפייעכץ גייען אריין אין זייערע אויגן, נאז און מויל.

עלטערע מענטשן, קליינע קינדער און מענטשן מיט געוויסע אנדערע מעדיצינישע פראבלעמען זענען אין די העכסטע סכנה פון קראנק ווערן אדער פון האבן א שווערע פאל פון די קראנקהייט פון די ווירוסן. פאלגנד איז וואס איר דארפט וויסן כדי צו האלטן זיך אליין און אייער פאמיליע זיכער.

סימפטאמען

די סימפטאמען פון קאוויד-19, די פלו און RSV זענען ענליך.

- מיט **קאוויד-19** און **די פלו** און סימפטאמען אריינרעכענען פיבער, טשילס, א הוסט, א רונענדיגע אדער פארשטאפטע נאז, פילן אויסגעמוטשעט, האלדז ווייטאג, א קורצע אטעם, שוועריגקייטן צו אטעמען, ווייטאגן אין די מוסקולען און אין די קערפער, א קאפווייטיג, ברעכן און א לויזע מאגן (דייעריע). א טויש אין די טעם אדער שמעק אדער עס פארלירן אינגאנצן קען אויך געשעהן, אבער עס געשעהט אפטער פון קאוויד-19.
- **RSV** פאראורזאכט געוועלטליך מילדע פארקילעכץ סימפטאמען ווי א הוסט, ניסן, א רונענדיגע אדער פארשטאפטע נאז, טשילס, א נידעריגע פיבער און פארלוסט פון אפעטיט. אין נייגעבוירענע בעיביס קענען די איינציגסטע סימפטאמען זיין צומאל גרינג ווײנען, וויינינגער אקטיוויטעט און שוועריגקייטן צו נורסן אדער אטעמען.

פארמיידונג

וויאזוי קען איך באשיצן מיך אליין, מיינע קינדער און אנדערע פון קאוויד-19, די פלו און RSV?

ווערט וואקסינירט! **קאוויד-19** און **פלו** וואקסינען פארקלענערן אייערע אויסזיכטן צו קראנק ווערן, האספיטאליזירט ווערן און שטארבן רח"ל. יעדער איינער פון זעקס חודשים און עלטער זאל:

- באקומען אן איבערגעארבעטע קאוויד-19 וואקסין וואס איז ארויסגעקומען פאר באנוץ אין סעפטעמבער פון 2023 און איז איבערגעארבעט געווארן פאר דעם 2023-2024 סעזאן, אפילו אויב זיי האבן שוין באקומען פאריגע קאוויד-19 שאָטס אדער האבן שוין געהאט קאוויד-19 בעפאר.
- באקומען די פלו שאָט יעדע יאר.

עס זענען דא נייע **RSV** וואקסינען צו באקומען פאר ערוואקסענע פון 60 יאר און עלטער און פאר טראגעדיגע מענטשן. רעדט צו אייער דאקטאר איבער אויב RSV וואקסינאציע איז די ריכטיגע זאך פאר אייך.

עס איז דא א נייע מעדיצין אין פארעם פון אן איינשפריץ צו פארמיידן RSV אין יונגע קינדער, און עס איז רעקאמענדירט פאר אלע בעיביס אונטער אכט חודשים אלט דורכאויס דער ערשטער RSV סעזאן פון זייער לעבן. פארמיידנדע מעדיצינען זענען אויך דא צו באקומען פאר געוויסע עלטערע בעיביס און יונגע קינדער וואס האבן העכערע אויסזיכטן פון שווער קראנק ווערן פון RSV, צום ביישפיל אזעלכע מיט הארץ און לונגען פראבלעמען און בעיביס וועלכע זענען געבוירן געווארן פריצייטיג (פּרימיס).

וואס נאך קען איך טוהן צו באשיצן מיך אליין און אנדערע פון קראנק ווערן?

היט אויף די וויכטיגע פארמיידונג מאסנאמען:

- טראגט א גוט-צוגעדרוקטע מאסקע אין פובליק אינעווייניגע פלעצער און צווישן פארזאמלטע מענטשן און ווען איר פילט נישט גוט און זענט ארום אנדערע. נעמט אין באטראכט צו טראגן א מאסקע פון א הויכע קוואליטעט, ווי אן N95, KN95 אדער KF54.
- ווען איר פילט נישט גוט, בלייבט אינדערהיים – גייט נישט צום ארבעט און האלט קינדער וועלכע פילן נישט גוט אהיים פון דעי קעיר און סקול – און האלט זיך צוריק פון זיין ארום אנדערע אינעווייניג אין אינדרויסן פונדערהיים.
    - באזוכט **paidfamilyleave.ny.gov/COVID19** צו לערנען איבער באצאלטע אורלויב פון די ארבעט אויב איר אדער אייער קינד האט קאוויד-19. רופט 855-491-2667 פאר הילף.
- וואשט אפט אייערע און אייער קינד'ס הענט; האלט זיך צוריק פון אנרירן אייערע אויגן, נאז און מויל; און רייניגט אפט-אנגערירטע אויבערפלאכן (ווי טיר און סינק הענטלעך), באזונדערס ווען איר פילט זיך נישט גוט.

באקומען קעיר

ווען און וויאזוי זאל איך זיך טעסטן?

אויב איר האט סימפטאמען, גייט זיך באלד טעסטן פאר **קאוויד-19** און **די פלו** כדי איר זאלט קענען אנהויבן באהאנדלונג אויב איר זענט בארעכטיגט דערפאר. פילע דאקטאר'ס אפיסעס, קליניקס, אורדזשענט קעיר צענטערן און פארמאסיס שטעלן צו קאוויד-19 און פלו טעסטינג — גייט נישט אריין צו אן עמערדזשענסי רום נאר זיך צו טעסטן. צו טרעפן א קאוויד-19 טעסטינג פלאץ, באזוכט **nyc.gov/covidtest**. איר קענט אויך נוצן קאוויד-19 היים טעסטס.

RSV טעסטס טויגן געווענטליך נישט די קעיר וואס איר אדער אייער קינד וועט באקומען. דערפאר אפפערן פילע פראוויידערס טעסטס נאר פאר קליינע בעיביס, מענטשן פון 65 יאר און עלטער און אנדערע וועלכע זענען אין א גרעסערע סכנה פון ערנסטע קראנקהייט.

וועלכע באהאנדלונגען זענען דא צו באקומען?

קאוויד-19 און **פלו** באהאנדלונגען, ווי צום ביישפיל אנטי-ווירוס פילן, רעדוצירן די אויסזיכטן פון קאמפליקאציעס, האספיטאליזאציע און טויט רח"ל.

- אויב איר טעסט פאזיטיוו פאר קאוויד-19 אדער די פלו, פארבינדט אייך באלד מיט אייער דאקטאר צו רעדן איבער באהאנדלונג וויבאלד עס ארבעט בעסער אלץ שנעלער איר הויבט אן.
- מענטשן וועלכע זענען אין א גרויסע סכנה פון קאמפליקאציעס פון די פלו זאלן רעדן מיט זייער דאקטאר אן ווארטן פאר א פלו טעסט רעזולטאט צו צוריקקומען.

עס איז נישטא קיין באהאנדלונג ספעציפיש פאר **RSV**.

אפגעזעהן פון וועלכער ווירוס איר אדער אייער קינד האט, רעדט מיט אייער דאקטאר איבער אָווער-די-קאונטער מעדיצינען צו פארגרינגערן פיבער און אנדערע סימפטאמען. עס איז אויך וויכטיג צו טרונקען גענוג וואסער און זיכער מאכן אז קינדער וועלכע פילן נישט גוט זאלן טרונקען גענוג וואסער.

ווען זאל איך זיך ווענדן פאר מעדיציניש קעיר?

רעדט צו אייער דאקטאר איבער אויב איר אדער אייער קינד דארף אראפקומען צו באקומען קעיר און איבער באהאנדלונגען און פארגרינגערונג פון סימפטאמען. רופט אייער דאקטאר אויב אייער קינד:

- האט סימנים פון ווערן אויסגעטרוקנט (דיהיידרעישען), ווי צום ביישפיל א טרוקענע מויל אדער וויינעגער-נאסע דייעפערס
- האט א פיבער וואס בלייבט פאר מער פון דריי טעג אדער בלייבט העכער פון 104 גראד פארענהייט (40 גראד צעלזיוס) אדער סיי וועלכע פיבער אויב זיי זענען וויניגער פון דריי חודשים אלט.
- קווטשעט מער ווי געווענטליך, נויסט נישט געהעריג אדער איז שלעפעריג

אויב איר קענט נישט אנקומען צו אייער דאקטאר, גייט צו אן אורדזשענט קעיר צענטער אדער עמערדזשענסי רום.

פאר ערוואקסענע אדער קינדער מיט שווועריגקייטן צו אטעמען (ביי קליינע קינדער קען עס אויסקוקן ווי שנעלע אטעמען, גערויש ביים אטעמען, נאז לעכער וואס ווערן אויפגעבלאזן ביים אריינאטעמען אדער נוצן מוסקלען אויף די האלז צו אטעמען), האבן א בלאסע אדער בלויע קאליר ארום די ליפן אדער מויל, זיין צומישט, זענען ערנסט אויסגעטרוקנט אדער האבן אנדערע באזארגנדע סימפטאמען, רופט **911** אדער גייט צו א נאענטע שפיטאל.

גייט נישט אין שפיטאל אויב איר אדער אייער קינד האט בכלל נישט אדער נאר מילד-ביז-מיטלמעסיגע סימפטאמען אדער בלויז פאר א טעסט. רוב מענטשן ערהוילן זיך פון קאוויד-19, די פלו און RSV אליין אדער מיט מעדיצין וואס זיי קענען נעמען אינדערהיים.

וואו קען איך באקומען קעיר?

אויב איר אדער אייער קינד האט נישט קיין דאקטאר:

- באזוכט א דערנעבנדע אורדזשענט קעיר צענטער אדער קליניק.
- פרעגט אן ביי אייער העלט אינשורענס פירמע צו זעהן אויב זיי האבן א טעלע-העלט האטליין.
- פארבינדט אייך מיט NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare אויף **expresscare.nyc** אדער אויף 631-397-2273. קעיר איז דא צו באקומען 24/7 אין איבער 200 שפראכן, אפגעזעהן פון אימיגראציע סטאטוס אדער מעגליכקייט צו באצאלן.
- טרעפט א קאוויד-19 "Test to Treat" (טעסט צו באהאנדלען) לאקאציע דורכן באזוכן **aspr.hhs.gov/testtotreat** אדער אנרופן 800-232-0233.
- טרעפט א קאוויד-19 אדער פלו וואקסינאציע פלאץ דורכן באזוכן **vaccinefinder.nyc.gov**.

NYC Health

פאר מער אינפארמאציע, רופט **311** אדער באזוכט **nyc.gov/health/coronavirus**, **nyc.gov/flu** און **nyc.gov/rsv**.