

# מה עושים אם נדבקתם במחלת נגיף קורונה 2019

## למדו כיצד לטפל בעצמכם ובאנשים אחרים בבית.



### מהם הסימפטומים של מחלת נגיף הקורונה 2019?

- קיימת קשת רחבה של סימפטומים, החל מסימפטומים קלים ועד מחלות קשות. אנשים מסוימים כלל לא סובלים מסימפטומים.
- הסימפטומים השכיחים ביותר כוללים חום או צמרמורות, שיעול, קוצר נשימה או קשיי נשימה, עייפות, כאבי שרירים או כאבים בכל הגוף, כאבי ראש, אובדן של חוש הטעם או הריח, כאב גרון, גודש באף או נזלת בחילה או הקאות וכן שלשול.

### מה צריך לעשות אם מפגינים סימפטומים של מחלת נגיף קורונה 2019?



- **להישאר בבית!** אל תצאו מהבית למעט לביצוע בדיקת קורונה ולקבלת טיפול רפואי חיוני או לפעילויות חיוניות כמו הצטיידות במצרכים, אם אין מי שיבצע פעילויות אלה עבורכם. אל תלכו לעבודה, גם אם אתם עובדים חיוניים.



- **לפנות לספק שירותי הבריאות שלכם!** ככל האפשר, בצעו את ההתקשרות טלפונית או באמצעות שירותי רפואה מקוונים.



- **להיבדק!** אם ספק שירותי הבריאות שלכם לא מציע בדיקות קורונה, בקרו בדף [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) או **חייגו 311**, כדי למצוא מרכז לביצוע בדיקות קרוב אליכם. במרכזים רבים הבדיקות מתבצעות בחינם.



- **להתקשר בדחיפות למוקד 911!** אם אתם מתקשים לנשום, חשים כאב או לחץ בחזה, מבולבלים או לא מצליחים להישאר ערים, אם מופיע גוון כחלחל בשפתותיכם או בפניכם או שאתם חשים במצב חירום אחר, גשו לבית החולים או **חייגו 911** באופן מידי.



### אם אתם מוכרחים לצאת מהבית:

- הימנעו ממקומות צפופים.
- שמרו על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים.
- השתמשו בכיסוי פנים.
- שטפו את ידיכם לפני היציאה מהבית והשתמשו באלכוג'ל בזמן השהייה בחוץ.

### מי נמצא בסיכון מוגבר ללקות במחלת נגיף קורונה 2019 ברמה קשה?

- בקרב מבוגרים רמת הסיכון לפיתוח סיבוכים קשים עקב הידבקות עולה עם הגיל, כאשר קשישים משתייכים לקבוצת הסיכון הרגישה ביותר.
- אנשים בכל גיל שסובלים מבעיות בריאות נלוות, כגון:
  - סרטן
  - מחלת כליות כרונית
  - (COPD) מחלת ריאות חסימתית כרונית
  - מערכת חיסון מדוכאת בעקבות השתלת איבר
  - השמנת יתר חולנית
  - בעיות לב רציניות
  - אנמיה חרמשית
  - סוכרת מסוג 2
- אם אתם סובלים ממחלות רקע שמגבירות את הסיכון לפיתוח סיבוכים קשים עקב הידבקות במחלת נגיף קורונה 2019 או שאתם בני 65 ומעלה, מומלץ שתישארו בבית ככל האפשר כדי להגן על עצמכם.



## מתי אפשר לצאת מהבית אחרי שמחלימים?

אם חליתם, הישארו בבית עד:

- חלפו לפחות 10 ימים מהופעת הסימפטומים
- לא היה לכם חום במשך 24 השעות האחרונות, מבלי שלקחתם תרופות להורדת חום
- מצבכם הגופני השתפר
- אם קיבלתם תוצאה חיובית בבדיקת (וירוס) קורונה באמצעות מטוש או דגימת רוק, אך מעולם לא הפגנתם סימפטומים, הישארו בבית במשך 10 ימים ממועד הבדיקה.



## זקוקים לעזרה?

אם אין לכם רופא אך אתם זקוקים לטיפול, **חייגו 844-692-4692**. עיריית ניו יורק מספקת טיפול רפואי ללא תלות בסטטוס הגירה או יכולת לשלם בעבור הטיפול.

לקבלת מידע נוסף על מחלת נגיף קורונה 2019, **חייגו 311** או בקרו בדף [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus).

## אם נדבקתם במחלת נגיף קורונה 2019 או שאתם חשים בסימפטומים של המחלה וגרים עם אנשים אחרים:

- להקפיד על ריחוק פיזי:
  - אל תארוחו מבקרים.
  - שמרו על מרחק של לפחות 2 מ' מאנשים אחרים.
  - הישארו בחדר נפרד במידת האפשר.
  - אם אתם חולקים מיטה עם אדם אחר, שנו במתכונת "ראש-רגליים" או שנו על הספה.
  - הרחיקו אנשים חולים מאנשים אחרים, במיוחד מכאלה שנמצאים בקבוצת סיכון מוגבר.
  - תשקלו להתארח במלון לנדבקי מחלת נגיף קורונה 2019 ללא תשלום. בקרו בדף [nyc.gov/covid19hotel](https://www.nyc.gov/covid19hotel) או חייגו **844-692-4692**.

- להשתמש בכיסויים:
  - עטו כיסוי פנים, בייחוד כאשר אתם נמצאים במרחק של עד 2 מ' מאחרים.
  - השתעלו או התעטשו לממחטה או לזרוע שלכם.
  - לשמור על ניקיון:



- השליכו ממחטות לפח מיד לאחר השימוש.
- שטפו את ידיכם בתדירות גבוהה במים וסבון במשך 20 שניות, בייחוד אחרי שאתם משתעלים או מתעטשים.
- אם אין באפשרותכם לשטוף ידיים, השתמשו במחטא ידיים מבוסס-אלכוהול.
- נקו בתדירות גבוהה משטחים שאתם נוגעים בהם, כמו ידיות, מתגי תאורה, ברזים, טלפונים והתקני שלט-רחוק.
- כבסו מגבות, מצעים ובגדים בטמפרטורה הגבוהה ביותר שאפשרית עם חומר הכביסה הקבוע שלכם וייבשו אותם לחלוטין.
- אל תחלקו מזון או כלי אוכל עם אנשים אחרים, ושטפו אותם היטב לאחר כל שימוש.