

וואס צו טון אויב איר האט קאוויד 19

לערנט ווי אזוי אכטונג צו געבן אויף זיך אליין און אנדערע אינדערהיים.

וואס זענען די סימפטאמען פון קאוויד 19?



• עס זענען פאראן א ברייט-גרייכגע פארנעם פון סימפטאמען, פון מילדע ביז ערענסטע. טייל מענטשן האבן נישט קיין שום סימפטאמען.

• מער באקאנטע סימפטאמען זענען כולל פיבער אדער שוידער,

הוסטן, א קורצן אטעם אדער שווער צו אטעמען, מידקייט, מוסקל אדער קערפער ווייטאג, קאפווייטאג, פארלוסט פון טעם און ריח, האלדזווייטאג, פארשטאפט אדער רינענדיגע נאז, איבלען אדער ברעכן, און א שילשול.

וואס זאל איך טון אויב איך האב סימפטאמען פון קאוויד 19?



• בלייבט אינדערהיים! גייט נישט ארויס פון שטוב חוץ אז איר גייט זיך טעסטן פאר קאוויד 19 אדער אנדערע נייטיגע מעדיצינישע קעיר אדער צו באקומען די טאג טעגליכע געברויכן אזוי ווי גיין אין גראסעריי, אויב קיינער קען עס נישט טון פאר אייך. גייט נישט צו דער ארבעט, אפילו אויב איר זענט א נייטיגער ארבעטער.



• רעדט זיך אדורך מיט אייער העלט קעיר פראוויידער! נוצט א טעלעפאן אדער טעלעמעדיצין ווען מעגליך.



• ווערט געטעסט! אויב אייער פראוויידער מאכט נישט קיין טעסטן, באזוכט [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) אדער רופט 311 צו טרעפן א טעסט פלאץ לעבן אייך. אסאך ערטער געבן אומזיסטע טעסטן.



• רופט 911 אין אן עמערדזשענסי! אויב איר האט פראבלעמען אטעמען ווייטאג אדער דריקונג אויפן הארץ, זענט צעמישט אדער קענט נישט אויף זיין, האט בלויע ליפן אדער פנים, אדער וואס עס זאל נישט זיין עמערדזשענסי פראבלעם גייט אין שפיטאל אדער רופט זאפארט 911.



• אויב איר מוזט פארלאזן אייער שטוב:

- פארמיידט געפאקטע ערטער.
- האלט זיך 6 פיס אוועק פון אנדערע.
- טראגט א פנים-צודעק.



• וואשט אייער הענט פאר איר גייט ארויס און נוצט אלקאהאל-באזירטע הענט סאניטייזער ווען אינדערויסן.

ווער איז צום מערסטנס איינגעשטעלט פון קאוויד 19?

• צווישן דערוואקסענע, די ריזיקע פון ערענסטע קרענק פארמערט זיך מיטן עלטער, און עלטערע דערוואקסענע זענען צום מערסטנס איינגעשטעלט

• מענטשן פון אלע עלטער וואס האבן א פונדעמענטאלע קראנקהייט, אזוי ווי:

- קענסער
- כראנישע נירן קראנקהייט
- כראנישע פארשטאפטע לונגען (COPD (קראנקהייט
- אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם צוליב אן ארגען איבערפלאנצונג
- שטארק איבערוואג
- ערענסטע הארץ פראבלעמען
- סיקל קעמערל קראנקהייט
- טייפ 2 צוקערקרענק

• אויב איר האט א פאנדעמענטאלע געזונט פראבלעם וואס פארגרעסערט אייער ריזיקע פאר ערענסטע קאוויד 19 אדער איר זענט איבער 65 יאר אלט, טראכט פון בלייבן אינדערהיים ווי ווייט מעגליך זיך צו פארזיכערן.



ווען קען איך פארלאזן מיין שטוב נאכדעם וואס איך בין קראנק?

אויב איר זענט געווען קראנק, בלייבט אינדערהיים ביז.

• ס'איז שוין אדורך 10 טאג זייט אייערע סימפטאמען האבן זיך אנגעפאנגען.

• איר זענט פיבער-פריי פאר די לעצטע 24 שעה און נעמען פיבער-רעדוצירטע מעדעצין.

• אייער אלגעמיינע קראנקהייט האט זיך פארבעסערט.

אויב איר טעסטירט פאזיטיוו פאר קאוויד 19 דורך א שמירפראבע אדער שפיי דיאגנאסטישע (ווירוס) טעסט אבער איר האט קיינמאל נישט געהאט קיין סימפטאמען, בלייבט אינדערהיים פאר 10 טאג פון דעם טאג וואס איר זענט געווארן געטעסט.



איך דארפט הילף?

אויב איר דארפט א דאקטאר און האט נישט, רופט **844-692-4692**. ניו יארק סיטי שטעלט צו קעיר, נישט קוקנדיג אויף אימיגראציע סטאטוס אדער מעגליכקייט צו באצאלן.

פאר מער אינפארמאציע וועגן קאוויד 19, רופט **311** אדער באזוכט **[nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus)**.

אויב איר האט קאוויד 19 אדער סימפטאמען פון קאוויד 19 און וואוינט מיט אנדערע:

• באשאפט א פיזישע דערווייטערונג:

◦ האט נישט קיין געסט

◦ האלט זיך 6 פיס אוועק פון אנדערע. בלייבט אין א באזונדערן צימער אויב מעגליך.

◦ שלאפט איינער צו-קאפנס און איינער צו -פינס אויב איר שלאפט אין איין בעט, אדער איינער זאל שלאפן אויפן קאוטש.

◦ האלט די וואס זענען קראנק אפגעזונדערט פון אנדערע,

◦ ספעציעל די וואס זענען אין א גרעסערע ריזיקע פאר אן

ערענסטע קראנקהייט.

◦ טראכט וועגן איינשטיין אין א קאוויד 19 האטעל, אומזיסט.

◦ באזוכט **[nyc.gov/covid19hotel](https://www.nyc.gov/covid19hotel)** אדער רופט **844-692-4692**.

• דעקט אייך צו:

◦ טראגט א פנים צודעק, ספעציעל ווען איר זענט נענטער

ווי 6 פיס אוועק פון אנדערע

◦ דעקט צו אייער הוסט אדער ניס מיט א טישו אדער אייער ארעם.

• האלט עס ריין:

◦ ווארפט טישוס אין מיסט אריין זאפארט נאכן נוצן.

◦ וואשט אייערע הענט מיט זיין און וואסער,

פאר 20 סעקונדעס ספעציעל נאכדעם וואס

איר הוסט אדער ניסט.

◦ נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט סאניטייזער

אויב איר קענט נישט וואשן די הענט.

◦ רייניגט כסדר אפט אנגעריטע פלאכע ערטער,

אזוי ווי קליאמקעס, שאלטערס, קראן הענטלעך,

טעלעפאנען און ווייטקאנטראלן.

◦ וואשט האנטעכער, ליילעכער און וועש אויף די

הייסטע פיקסירונג מעגליך מיט נארמאלע זיין,

און לאזט גענצליך טרוקענען.

◦ טיילט זיך נישט מיטן עסן אדער באשטעק מיט

אנדערע און וואשט זיי אפ נאך יעדן באניץ.

