

קאָויד-19: פארשטיין קוואראנטין און אייסאלעישען (אָפּזונדערונג)

די טשאַרט שטעלט פאר אן איבערבליק פון קאָויד-19 קוואראנטין און אייסאלעישען (אָפּזונדערונג). זעהט אונטן פאר מער אינפארמאציע.

אייסאלעישען (אָפּזונדערונג)	קוואראנטין	וואס מיינט עס?
בלויבן אינדערהיים, אויפפאַסן אויף אייער געזונטהייט און זיכערערהייט זיך האלטן אפגעזונדערט פון אנדערע ווען איר האט קאָויד-19 אדער סימפטאָמען פון קאָויד-19.	בלויבן אינדערהיים, אויפפאַסן אויף אייער געזונטהייט און זיכערערהייט זיך האלטן אפגעזונדערט פון אנדערע נאך וואס איר זענט לעצטנס אויסגעשטעלט געווען צו איינעם מיט קאָויד-19.	וואס מיינט עס?
מענטשן וואס עס איז פעסטגעשטעלט געווארן אז זיי האבן קאָויד-19 (א לעצטיגע פאָזיטיווע ענטפער אויף א דיאגנאסטישע טעסט) אדער וואס האבן סימפטאָמען פון קאָויד-19.	מענטשן וואס זענען געווען אין נאענטע בארירונג מיט איינער וואס האט קאָויד-19.	ווער דארף עס טוהן?
בלויבן אינדערהיים קען פארמיידן דאס פארשפרייטונג פון קאָויד-19 צו אנדערע. איר קענט פארשפרייטן קאָויד-19 אפילו אויב איר האט נישט קיין סימפטאָמען.	אויב איר זענט ארום איינער מיט קאָויד-19 האט איר א גרעסערע טשאנס דאס צו באקומען. בלויבן אינדערהיים קען פארמיידן די פארשפרייטונג צו אנדערע. איר קענט האבן און פארשפרייטן קאָויד-19 אפילו אויב איר האט נישט קיינע סימפטאָמען.	פארוואס זאל איך אזוי טוהן?
אינדערהיים, אין א העלט קעיר איינריכטונג אדער אין אן אומזיסטע Take Care האטעל .	אינדערהיים אדער אין אן אומזיסטע Take Care האטעל .	וואו זאל איך איינשטיין?
אויב איר האט סימפטאָמען און איר האט נאכנישט גענומען א טעסט, נעמט באלד א טעסט . בלייבט אין אייסאלעישען (אפּזונדערונג) אין די צייט וואס איר ווארט פאר אן ענטפער פון די טעסט.	יא. איר זאלט זיך טעסטן חוץ אויב איר זענט שוין פולשטענדיג וואַקסירט קעגן קאָויד-19.	זאל איך זיך טעסטן פאר קאָויד-19?
יא. איר זאלט נעמען אייער טעמפעראטור (היץ) צוויי מאל א טאג און אויפפאַסן אויב איר האט אנדערע סימפטאָמען. פארבינדט אייך מיט אייער דאקטאר זיי צו לאזן וויסן וועגן די פאָזיטיווע טעסט רעזולטאטן אדער וועגן אייערע סימפטאָמען און צו איבעררעדן באהאנדלונג אפציעס (זעהט אונטן). גיט צו א שפיטאל אדער רופט 911 אויב איר שוועריקייטן צו אטעמען אדער אן אנדערע מעדיצינישע עמערדזשענסי.	איר זאלט נעמען אייער טעמפעראטור (היץ) צוויי מאל א טאג און אויפפאַסן אויב איר האט אנדערע סימפטאָמען. פארבינדט אייך מיט אייער העלט קעיר פראָוויידער אויב איר אנטוויקלט סימפטאָמען אדער אויב איר זענט עלטער אדער האט א געזונט פראבלעם וואס פארמערט דער ריזיקע פאר א שווערע קראנקייט פון קאָויד-19 . גיט צו א שפיטאל אדער רופט 911 אויב איר שוועריקייטן צו אטעמען אדער אן אנדערע מעדיצינישע עמערדזשענסי.	זאל איך באקומען מעדיצינישע קעיר?
פארמיידט בארירונג וויפיל מעגליך. האלט זיך שטענדיג כאטש זעקס פיס אפגערוקט פון אנדערע, טראגט א פנים צודעק ווען איר זענט נישט אליין אין א צימער, און רייניגט און דיסאינפעקטירט אייער היים אפט (קוקט אונטן פאר איינצלהייטן).	פארמיידט בארירונג וויפיל מעגליך. האלט זיך שטענדיג כאטש זעקס פיס אפגערוקט פון אנדערע, טראגט א פנים צודעק ווען איר זענט נישט אליין אין א צימער, און רייניגט און דיסאינפעקטירט אייער היים אפט (קוקט אונטן פאר איינצלהייטן).	וויאזוי באשוץ איך מיינע הויז-געזונד (פאמיליע מיטגלידער)?
ניין (נאר לערנען פונדערווייטנס).	ניין (נאר לערנען פונדערווייטנס).	צו קען איך גיין אין שולע (סקול)?
ניין.	ניין, חוץ פון געוויסע לעבנסוויכטיגע (עסענטשיעל) ארבייטער מעגן מעגליך גיין צום ארבעט (זעהט ווייטער פאר פריטים).	צו קען איך גיין צו די ארבעט?
איר דארפט זיך נאך אלץ איזולירן אויב איר האט סימפטאָמען פון קאָויד-19 אדער איר טעסט פאזיטיוו פאר קאָויד-19 — אפילו אויב איר זענט פולשטענדיג וואַקסירט.	איר דארפט זיך נישט קוואראנטינען אויב איר זענט שוין פולשטענדיג וואַקסירט.	וואס איז אויב איך בין וואַקסירט?

<p>וואו בין איך ערלויבט צו גיין?</p>	<p>צו באקומען לעבנסוויכטיגע (עסענטשיעל) מעדיצינישע קעיר (אריינרעכענענדיג טעסטס) און וויכטיגע באדערפענישן ווי גראסערי פראדוקטן, אויב איר האט נישט קיין אנדערע וועג זיי צו באקומען (זעהט ווייטער איבער באווארענונגען אויף וועלכע איר זאלט אכטונג גיבן).</p>	<p>צו באקומען לעבנסוויכטיגע (עסענטשיעל) מעדיצינישע קעיר (אריינרעכענענדיג טעסטס) און וויכטיגע באדערפענישן ווי גראסערי פראדוקטן, אויב איר האט נישט קיין אנדערע וועג זיי צו באקומען (זעהט ווייטער איבער באווארענונגען אויף וועלכע איר זאלט אכטונג גיבן).</p>
<p>פאר ווי לאנג?</p>	<p>10 טעג נאך דאס לעצטן מאל ווען איר זענט געווען אין בארירונג מיט דעם מענטש וואס האט געהאט קאָוויד-19.</p>	<p>פאר כאטש 10 טעג פון ווען די סימפטאָמען האבן זיך אנגעהויבן אדער, אויב איר האט נישט קיינע סימפטאָמען, 10 טעג פון ווען איר האט גענומען א טעסט (זעהט ווייטער פאר די פולע כללים פאר אייסאלעישען [אָפּזונדערונג]).</p>

אפט געפרעגטע פראגעס: קוואראנטיין

וואס הייסט דאס נאענטע בארירונג?

צו זיין אין נאענטע בארירונג מיינט איינער וואס איז געווען אין די זעקס פיס פאר כאטש 10 מינוט איבער א צייט-אָפּשניט פון 24 שעה פון איינער וואס האט קאָוויד-19. אין רוב פעלער הייסן אלע מענטשן וואס וואוינען צוזאמען מיט איינער וואס האט קאָוויד-19 נאענטע בארירונגען. נאענטע בארירונגען קענען אויך אריינרעכענען היים-הילפער, מענטשן וואס ארבעטן אדער לערנען צוזאמען, פריינט אדער פאמיליע וואס איר האט פארברענגט צייט מיט זיי.

וויאזוי ווער איך געוואויר אויף וועלכע טאג מיין קוואראנטיין ענדיגט זיך?

אויב איר זענט א נאענטע בארירונג, דאן מוזט איר זיך קוואראנטינען פאר 10 טעג פון דאס לעצטע מאל וואס איר זענט געקומען אין נאענטע בארירונג מיט דער מענטש וואס האט קאָוויד-19. אייער ארבעטסגעבער קען מעגליך פארלאנגען פון אייך נישט אריינצוקומען צו דער ארבעט פאר א לענגערע צייט-אָפּשניט געוואנדן אין די ניו יארק סטעיט (NYS) פאדערונגען פאר ספעציפישע אינדוסטריעס. אויב עס אנטוויקלען זיך ביי אייך סימפטאָמען פון קאָוויד-19 אדער איר באקומט א פאָזיטיווע טעסט דורכאויס די קוואראנטיין דאן דארפט איר אנהויבן אייסאלעישען (אָפּזונדערונג).

אויב איך באקום א נעגאטיווע טעסט פאר קאָוויד-19, דאן קען איך ארויסגיין פון קוואראנטיין פרי?

ניין, איר קענט נישט ארויסגיין פריער פון קוואראנטיין מיט א נעגאטיווע טעסט רעזולטאט. עס איז מעגליך אז איר האט באקומען א נעגאטיווע רעזולטאט ווייל עס האט זיך נאכנישט אנטוויקלט ביי אייך קאָוויד-19 ביי די צייט פון די טעסט. עס קען נעמען עטליכע טעג פאר קאָוויד-19 זיך צו אנטוויקלען פון ווען איר זענט אויסגעשטעלט דערצו.

אויב איך בין וואקסינירט קעגן קאָוויד-19 און בין געווארן אויסגעשטעלט צו איינעם מיט קאָוויד-19, צו דארף איך נאך אלץ קוואראנטינען?

מענטשן וואס זענען פולשטענדיג וואקסינירט קעגן קאָוויד-19 און זענען געווארן אויסגעשטעלט צו איינעם מיט קאָוויד-19 דארפן זיך נישט קוואראנטינען, אזוי לאנג אז זיי האבן נישט קיין קאָוויד-19 סימפטאָמען נאכן ווערן אויסגעשטעלט. **פולשטענדיג וואקסינירט** מיינט צוויי וואכן נאכן באקומען די צווייטע דאזע פון א צוויי-דאזיגע וואקסין (אזוי ווי פייזער בייאָוענטעק אדער מאדערנא וואקסינען) אדער צוויי וואכן נאכן באקומען אן איינמאליגע דאזע וואקסין (אזוי ווי דזשאנסאן און דזשאנסאן/דזשענסען וואקסין).

אויב איך באקום א פאָזיטיווע ענטפער אויף אן אַנטיבאדי טעסט, צו דארף איך נאכאלץ זיין אין קוואראנטיין אויב איך בין געווען אין נאענטע בארירונג?

יא. אין NYS, ווערט נאך אלץ געפאדערט צו קוואראנטינען אפילו ווען איר טעסט פאָזיטיוו פאר אַנטיבאדיס.

אויב איך האב שוין פריער געהאט קאָוויד-19, צו דארף איך נאך אלץ קוואראנטינען?

מענטשן וואס האבן געהאט קאָוויד-19 אין די לעצטע דריי חודשים (פאָזיטיווע דיאגנאסטישע טעסט) און זיך אויסגעהיילט און זענען געווארן אויסגעשטעלט צו איינעם מיט קאָוויד-19 דארפן זיך נישט קוואראנטינען אדער ווערן נאכאמאל

געטעסט פאר קאָוויד-19 פאר דריי חדשים נאכן זיין קראנק, אזוי לאנג ווי זיי האבן נישט קיינע קאָוויד-19 סימפטאמען נאכן ווערן אויסגעשטעלט. דריי חדשים ווערן גערעכענט פון דעם דאטום ווען א מענטש האט ערשט געהאט קאָוויד-19 סימפטאמען, אדער – אויב זיי האבן נישט קיין סימפטאמען – דעם דאטום פונעם ערשטן פאזיטיווען דיאגנאסטישן טעסט. אויב מער ווי דריי חדשים זענען אדורך זייט דער מענטש האט געהאט קאָוויד-19, גייט די אויסנאם נישט אן, און דער מענטש מוז אויספאלגן די געווענליכע קוואראנטיין פאדערונגען.

ווער מוז זיך קוואראנטינען צוליב רייזן?

קוואראנטיין נאכן רייזן איז מער נישט פארלאנגט אין NYS; עס איז אבער נאכאלץ רעקאמענדירט פאר טייל רייזנדע זיך צו טעסטן און קוואראנטינען. קוואראנטיין קען פארלאנגט ווערן אין געוויסע סארטן פלעצער, למשל אין איינריכטונגען וואו מענטשן וואוינען אין גרופעס. טייל ארבייטער, למשל העלט קעיר ארבייטער, האבן שטרענגערע כללים פארן צוריקקומען צום ארבעט נאכן רייזן. פאר מער אינפארמאציע, באזיכט דעם NYS רייזע קאנסאלטאטיוו וועבזייטל [.coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory](https://coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory)

ווער קען גיין צום ארבעט אין די צייט פון קוואראנטיין?

פאר נאענטע בארירונגן וואס זענען לעבנסוויכטיגע (עסענטשיעל) ארבייטער, לויט ווי עס איז באשטימט געווארן דורך NYS, מעגן גיין צום ארבעט בשעת'ן זיין אין קוואראנטיין אונטער באגרעניצטע באדינגונגען. אויב איר טראכט אז דאס איז נוגע צו אייך, דאן קלינגט אן אייער ארבעטסגעבער וויבאלד עס זענען דא ספעציפישע שריט וואס זיי דארפן נעמען. מענטשן וועלכע זענען ערלויבט צו ארבעטן דורכאויס קוואראנטיין מוזן אויספאלגן נאך פאדערונגען ווי צום ביישפיל אנהאבן א פנים צודעק אין יעדע צייט בשעת'ן זיין ביי די ארבעט און זיין קוואראנטירט אין אנדערע צייטן.

אייער אין מיין היים איז אנגעזאגט געווארן אריינצוגיין אין קוואראנטיין נאכן זיין אויסגעשטעלט צום ווירוס אינדרויסן פונדערהיים (ו.ו.צ.ב. סקול אדער ארבעט). צו מיינט דאס איז איך דארף אויך זיין אין קוואראנטיין?

ניין. זייענדיג אין בארירונג מיט אייער וואס איז געווען אין בארירונג דארפט איר זיך נישט קוואראנטירן. איר זאלט פארזיכטיג אויפפאסן פאר סימפטאמען און פארמיידן נאענטע בארירונג מיט דער מענטש וואס איז אין קוואראנטיין, אזוי ווי עס איז מעגליך אז זיי האבן קאָוויד-19 און זיי ווייסן נישט דערפון. אויב עס אנטוויקלט זיך ביי דעם מענטש אין אייער היים קאָוויד-19, דאן וועט איר ווארשיינליך פאררעכנט ווערן א נאענטע בארירונג און איר וועט דארפן אריינגיין אין קוואראנטיין.

אפט געפרעגטע פראגעס: אייסאלעישען (אָפּזונדערונג)

וויאזוי ווער איך געוואויר אויף וועלכע טאג מיין אייסאלעישען (אָפּזונדערונג) ענדיגט זיך?

- אויב איר האט סימפטאמען פון קאָוויד-19 און האט אדער באקומען א פאָזיטיווע ענטפער פאר קאָוויד-19 אדער איר האט נישט גענומען א טעסט, דאן קענט איר פארלאזן אייער היים ווען אלע פון די פאלגנדע זענען ריכטיג:
- עס זענען פאראיבער כאטש 10 טעג זינט אייערע סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן.
 - איר האט נישט געהאט קיין פיבער אין די פארגאנגענע 24 שעה אן זיך באנוצן מיט מעדיצינען וואס פארגרינגערן פיבער.
 - אייער אלגעמיינע צושטאנד האט זיך פארבעסערט.

אויב איר האט קיינמאל נישט געהאט קיינע סימפטאמען אבער איר האט געהאט א פאָזיטיווע טעסט, דאן בלייבט אינדערהיים פאר 10 טעג פון די טאג ווען איר האט גענומען די טעסט.

אייער דאקטאר וועט מעגליך רעקאמענדירן א לענגערע צייט-אָפּשניט פון אייסאלעישען (אָפּזונדערונג) צוליב אנדערע געזונטהייט פראבלעמען אדער לויט אייער צושטאנד דורכאויס די קראנקייט. ווי אויך קען אייער ארבעטסגעבער פארלאנגן פון אייך נישט אריינצוקומען צום ארבעט פאר א לענגערע צייט-אָפּשניט געוואנדן אויף די NYS פאדערונגען פאר ספעציפישע אינדוסטריעס.

איר ווערט פאררעכנט אלץ איינער וואס איז מער נישט אנשטעקיג ביים ענדע פון די אייסאלעישען (אָפּזונדערונג). איר דארפט נישט ווייזן א נעגאטיווע טעסט רעזולטאט כדי צו קענען ארויסגיין פון אייסאלעישען (אָפּזונדערונג). עס איז מעגליך צו באקומען קאָויד-19 נאכאמאל, דערפאר איז וויכטיג צו אנגיין זיך צו דערווייטערן פיזיש פון אנדערע, אנטוהן א פנים צודעק און זיך איינפירן צו האבן ריינע הענט ווען איר זענט אינדרויסן פונדערהיים.

אויב איך באקום א נעגאטיווע טעסט רעזולטאט פאר קאָויד-19, צו דארף איך נאכאלץ בלייבן אין אייסאלעישען (אָפּזונדערונג)?

אויב איר האט סימפטאָמען, דאן מוזט איר בלייבן אין אייסאלעישען (אָפּזונדערונג) אין די צייט וואס איר ערווארט אייער טעסט רעזולטאט. אויב אייער טעסט רעזולטאט באשטעטיגט אז איר האט קאָויד-19, דאן מוזט איר פארענדיגן די פולע אייסאלעישען (אָפּזונדערונג) צייט-אָפּשניט לויט די אויבנדערמאנטע תנאים. אויב איז נאכנישט באשטעטיגט געווארן אז איר האט קאָויד-19 און איר באקומט א נעגאטיווע ענטפער אויף א מאלעקולארישע טעסט (די שפייעכץ/נאז טעסט), דאן קענט איר ארויסגיין פון אייסאלעישען (אָפּזונדערונג) אויב איר האט נישט געהאט קיין פיבער אין די פארגאנגענע 24 שעה אן זיך באנוצן מיט מעדיצינען וועלכע נידערן פיבער. אויב איר באקומט א נעגאטיווע טעסט רעזולטאט דורך אן אנטיזשען אדער אנטיבאדי טעסט, דאן מוזט איר ווייטער בלייבן אין אייסאלעישען (אָפּזונדערונג).

צו לערנען מער איבער די פארשידענע קאָויד-19 טעסטס, זעהט [קאָויד-19 טעסטינג: אפט געפרעגטע פראגן](#). אויב זענט איר נישט זיכער וועלכע סארט טעסט איר האט גענומען, פרעגט פון אייער דאקטאר.

אויב האב איך געהאט קאָויד-19 בעפאר און איך באקום א פאָזיטיווע טעסט רעזולטאט נאכאמאל, צו דערף איך נאכאלץ אריינגיין אין אייסאלעישען (אָפּזונדערונג)?

אויב עס איז פעסטגעשטעלט געווארן אז איר האט קאָויד-19 (דורך א פאָזיטיווע דיאגנאסטישע טעסט) דורכאויס די פארגאנגענע דריי מאנאט, דאן דארפט איר נישט נאכאמאל אריינגיין אין אייסאלעישען (אָפּזונדערונג) אויב איר האט נישט קיין סימפטאָמען אבער איר האט נאך א פאָזיטיווע טעסט רעזולטאט פאר קאָויד-19. די סיבה דערפאר איז וויבאלד אסאך מענטשן וואס האבן געהאט קאָויד-19 באקומען פאָזיטיווע טעסט רעזולטאטן פאר וואכן און אפילו חדשים נאכן ווערן אנגעשטעקט, אבער זיי זענען מער נישט אנשטעקיג. פונדעסטוועגן, אויב עס אנטוויקלען זיך סימפטאָמען ביי אייך נאכן זיך ערהוילן פון קאָויד-19, דאן זאלט איר זיך פארבינדן מיט אייער דאקטאר. עס איז מעגליך צו באקומען קאָויד-19 נאכאמאל.

אויב איך בין וואקסינירט קעגן קאָויד-19, צו דארף איך זיך נאך אלץ איזולירן? יא. אויב איר האט סימפטאָמען פון קאָויד-19, זאלט איר אויסזוכן דיאגנאסטישע טעסטינג און זיך איזולירן.

צו זאל איך זוכן מעדיצינישע קעיר אויב איך האב סימפטאָמען אדער טעסט פאזיטיוו פאר קאָויד-19?

איר זאלט זיך פארבינדן מיט אייער דאקטאר צו לאזן וויסן אז איר האט סימפטאָמען אדער האט א פאזיטיווער טעסט רעזולטאט. דאס איז באזונדער וויכטיג אויב איר זענט א עלטערע מענטש, טראגעדיג (פרעגנענט) אדער אויב איר האט געזונטהייט פראבלעמען וועלכע לייגן אייך אין א גרעסערע געפאר פון ווערן ערנסט קראנק פון קאָויד-19. נוצט דעם טעלעפאן אדער טעלע-מעדיצין (זיך איבעררעדן מיט א דאקטאר פונדערווייטנס) ווען עס איז נאר מעגליך. אויב איר מוטשעט זיך מיטן אטעמען אדער אן אנדער מעדיצינישע עמערדזשענסי, רופט **911** אדער גייט צו א נאענטן שפיטאל.

מענטשן מיט גרויסע ריזיקעס פאר ערנסטע קאָויד-19 קראנקהייט וואס האבן געטעסט פאזיטיוו פאר קאָויד-19 קענען זיין בארעכטיגעט פאר מאנאָקולאָנעל אנטיבאדי באהאנדלונג. מאנאָקולאָנעל אנטיבאדי באהאנדלונג קען נידערן די מאס פון די ווירוס אין אייער קערפער, פארמינערן סימפטאָמען און העלפן אויסמיידן א ריזע צום שפיטאל. עס איז מערסטנס אפעקטיוו ווען עס ווערט באקומען באלד נאך קאָויד-19 סימפטאָמען הייבן זיך אן, דעריבער איז וויכטיג באלד

זיך צו טעסטן און באקומען קעיר. פאר מער אינפארמאציע, אריינרעכענענדיג וואו צו באקומען באהאנדלונג, זעהט [מאנאָוקלאָונעל אַנטיבאדי באהאנדלונג פאר קאָוויד-19](#).

וואס געשעט אז איך האב נישט קיין העלט קעיר פראווידער אדער העלט אינשורענס ?

אויב איר דארפט א דאקטאר, NYC Health + Hospitals נעמען אן אלע ניו יארקער, נישט קוקנדיג אויף אימיגראציע סטאטוס אדער די מעגליכקייט צו באצאלן. באזוכט nychealthandhospitals.org פאר מער אינפארמאציע און צו זוכן א דאקטאר, אדער רופט 844-692-4692 אדער 311. עטליכע NYC Health + Hospitals אָוטפּעישענט קליניקס שטעלן צו מאָנאָוקלאָונעל אַנטיבאדי באהאנדלונג.

ווי אזוי זיך קוואראנטינען און איזולירן זיכערערהייט

וויאזוי קען איך אויפפאסן אויף מיין געזונט אין דער צייט פון קוואראנטיין אדער אייסאלעישען (אָפּזונדערונג)?

איר זאלט נעמען אייער טעמפעראטור צוויי מאל א טאג און אויפפאסן פאר סימפטאמען ווי א קורצע אטעם, א הוסט, און פארלירן די חוש הטעם אדער די שמעק. אויב איר האט אן אקסידזשען פינגער מעסטער (פולס אקסימייטער) קענט איר דאס אויך נוצן (זעהט [דא](#) פאר אנווייזונגען). נעמט א קאָוויד-19 טעסט אויב איר האט נאכנישט אזוי געטוהן.

רופט אייער דאקטאר אויב עס אנטוויקלען זיך ביי אייך סימפטאמען אדער אויב אייערע סימפטאמען פארערגערן זיך. אויב עס איז א מעדיצינישע עמערזשענסי, רופט 911 אדער גייט צו א נאענטער שפיטאל.

וואס קען איך טון צו פארזיכערן אנדערע אין מיין הויזגעזינד בשעת'ן קוואראנטיין אדער איזולאציע?

- **באשאפט פיזישע דערווייטערונג** שטייט כאטש זעקס פיס אפגערוקט פון אנדערע. האלט זיך אויף אין אן אנדערע צימער, אויב מעגליך. שלאפט פון קאפנס צו פוסנס אויב איר טיילט זיך מיט א בעט אדער איינער זאל שלאפן אויפן סאפע. רוקט ארום זיצערטער און אנדערע מעבל כדי אנצוהאלטן פיזישע דערווייטערונג. האלט די קראנקע מענטשן אפגעזונדערט פון אנדערע, ספעציעל פון מענטשן וועלכע זענען מער איינגעשטעלט פאר ערנסטע קראנקהייטן. לאזט נישט קיין באזוכערס קומען צו אייער שטוב.
- **דעקט אייך צו.** טראגט א פנים צודעק אלע צייטן אויסער אז איר זענט אליין אין א באזונדערע צימער; איר זאלט אויך טראגן א פנים צודעק ווען איר זענט לעבן שטוב-חיות. אנדערע מיטגלידער פון שטוב זאלן אויבעט טראגן א פנים צודעק ווען זיי זענען אין דעם זעלבן צימער ווי אייך.
- **האלט זיך ריין.** ווארפט טישוס אין מיסטקאסטן באלד נאכן נוצן. וואשט אייערע הענט אפט מיט זייף און וואסער פאר 20 סעקונדעס, ספעציעל נאכדעם וואס איר הוסט אדער ניסט. נוצט אלקאהאל באזירטע האנט סאניטייזער אויב איר קענט זיך נישט וואשן די הענט. רייניגט פלאכע ערטער וואס איר רירט אן אפט, אזוי ווי קאונטערס, קליאמקעס, שאלטערס, קראָן הענטלעך, טעלעפאנען און רעמאָט קאנטראלן, ניצנדיג הויזגעזינד רייניגונגס שפריצער אדער ווישערלעך. וואשט האנטעכער, ליילעכער און קליידער אויפן הייסטן פיקסירונג מעגליך מיט אייער געווענליכע זייף, און טריקענט גענצליך אויס. טיילט זיך נישט מיט טרינק גלעזער, טעפלעך, אדער עסצייג מיט אנדערע און וואשט זיי נאך יעדן באניץ. טיילט זיך נישט מיטן עסן.
- **שטייט איין אין א Take Care האטעל.** די NYC Test & Trace Corps וועט זיכער מאכן אז איינער וואס טעסט פאזיטיוו פאר קאָוויד-19 און זייערע נאענטע בארירונגן וועלן האבן די רעסורסן וואס ווערן געברויכט זיך צו אפזונדערן זיכערערהייט אין א האטעל, אומזיסט, אדער אינדערהיים צו העלפן פארמיידן די פארשפרייטונג פונעם ווירוס. NYC Test & Trace Corps בארירונג נאכגייער קענען ווייטער שיקן צו די האטעל פראגראם אדער יעדער איינער קען אנרופן 212-268-4319 צו באשטעלן א צימער. פאר מער אינפארמאציע וועגן Take Care האטעלן באזוכט nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care

וואס איז אויב איך דארף פארלאזן מיין היים בשעת איך בין אין קוואראנטיין אדער אין אייסאלעישען (אָפּזונדערונג) פאר לעבנסזויכטיגע (עסענטשיעל) מעדיצינישע קעיר אדער סופלייס?
אויב איר דארפט פארלאזן אייער היים:

- טוט אן א פנים צודעק און האלט זיך כאטש זעקס פיס ווייט פון אנדערע.
- וואשט אייער הענט מיט זייף און וואסער בעפאר איר גייט ארויס און נוצט אן אלקאָהאָל באזירטע האנט סאניטייזער (זייף וואס מ'רייבט אריין אין די הענט אן וואסער) ווען איר זענט אינדרויסן.
- פארמיידט אנדערע מענטשן וויפיל עס איז מעגליך – גייט צופיס אויב איר זענט אומשטאנד דערצו און גייט נישט אריין און פולע געשעפטן אדער טראנספארטאציע (באסעס א.ד.ג.).

צו קען איך באקומען באצאלטע אורלויב (פעיד ליוו) פון ארבעט פאר דער צייט פון אייסאלעישען (אָפּזונדערונג) אדער קוואראנטיין?

פארבינד אייך מיט אייער ארבעטסגעבער איבער פראגן וועגן זייער אורלויב פאליסי. עס קומט זיך אייך מעגליך באצאלטע אורלויב (פעיד ליוו) אונטער די NYS באצאלטע פאמיליע אורלויב געזעץ, וועלכע גייט אן אויך פאר אייסאלעישען (אָפּזונדערונג) און קוואראנטיין, אריינברעכענענדיג צו בלייבן אינדערהיים צו זארגן פאר א קליין קינד וואס האט געדארפט אריינגיין אין אייסאלעישען (אָפּזונדערונג) אדער קוואראנטיין. באזוכט paidfamilyleave.ny.gov/covid19 פאר מער אינפארמאציע.

נאך פלעצער צו לערנען מער:

- פאר אינפארמאציע איבער קאָוויד-19, באזוכט nyc.gov/health/coronavirus און cdc.gov/coronavirus.
- פאר אינפארמאציע וועגן קאָוויד-19 וואַקסינען, באזוכט nyc.gov/covidvaccine.
- צו טרעפן א פלאץ זיך צו טעסטן (טעסטינג סייט), באזוכט nyc.gov/covidtest. אסאך ערטער געבן אומזיסטע טעסטן.
- צו טרעפן א העלט קעיר פראָוויידער, רופט 844-692-4692.
- צו באשטעלן א קאָוויד-19 האטעל, באזוכט [Take Care](https://www.nyc.gov/take-care) (נעמט קעיר) אדער רופט 212-268-4319.
- אויב איר האט פראגן, רופט **311** אדער 212-268-4319.

4.21.21 NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאָמענדאציעס אזוי ווי די צושטאנד טוישט זיך.