

די פלו אדער קאוויד 19?

אין דער צייט פון דער פלו סעזאן,
קען זיין שווער צו אנערקענען דעם
אונטערשייד צווישן די פלו און
קאוויד 19. טעסטינג קען העלפן
פעסטשטעלן אויב איר זענט קראנק
מיט דער פלו אדער קאוויד 19.

דער בעסטער וועג זיך צו היטן פון דער פלו איז צו באקומען א פלו וואקסין.
פאר מער אינפארמאציע אדער צו טרעפן א לאקאציע צו באקומען אייער פלו
וואקסין, באזוכט nyc.gov/flu, רופט 311 אדער טעקסט "flu" צו 877-877.
פאר מער אינפארמאציע וועגן קאוויד 19, באזוכט nyc.gov/health/coronavirus.

וואס זענען די סימפטאמען פון דער פלו און קאוויד 19?

די פלו און קאוויד 19 זענען באשאפן פון אנדערע ווירוסן, אבער האבן ענלעכע סימפטאמען. די געווענליכע
סימפטאמען פאר ביידע פלו און קאוויד 19 זענען כולל: פיבער אדער שוידער, הוסטן, א קורצן אטעם אדער
שוועריגקייטן אטעמען, מידקייט, מוסקל אדער קערפער ווייטאג, קאפווייטאג, האלדז ווייטאג, פארשטאפטע
אדער רינענדיגע נאז, איבלען אדער ברעכן, און שילשול. קאוויד 19 קען אויכעט גורם זיין א פארלוסט פון טעם און
ריח. ביידע אינפעקציעס קענען צוברענגען צו א לונגען ערצינדונג, אנדערע ערנסטע קאמפליקאציעס, שפיטאל
און טויט.

סימפטאמען פון ביידע די פלו און קאוויד 19 קענען זיך באווייזן באלד נאכן ווערן אנגעשטעקט. פונדעסטוועגן, עס
קען נעמען לענגער פאר א מענטש צו באקומען סימפטאמען פאר קאוויד 19. סימפטאמען פאר קאוויד 19 קענען
זיך באווייזן פון צוויי ביז 14 טעג נאכן ווערן אנגעשטעקט פון קאוויד 19, בשעת ווען די סימפטאמען פאר דער פלו
קענען זיך באווייזן איינס ביז פיר טעג נאכן ווערן אנגעשטעקט.

ווי אזוי טוען זיך די פלו און קאוויד 19 פארשפרייטן?

ביידע טוען זיך פארשפרייטן צו מענטשן וואס זענען און נאנטן קאנטאקט (ווייניגער ווי 6 פיס) מיט איינעם
וואס איז אינפעקטירט, און דורך טראפלעך וואס שפריצן ארויס ווען א מענטש הוסט, ניסט, זינגט אדער
רעדט.

מענטשן וואס האבן נישט קיין סימפטאמען קענען פארשפרייטן ביידע, די פלו און קאוויד 19.
עס קען מעגליך זיין פאר מענטשן צו באקומען די פלו אדער קאוויד 19 דורך אנרירן א פלאכע ארט וואס
האט אויף זיך דעם ווירוס און דאן רירן זיי אן זייער מויל, נאז אדער אויגן.

ווער איז איינגעשטעלט צו ווערן ערענסט קראנק פון דער פלו?

עלטערע דערוואקסענע, מענטשן מיט פונדאמענטאלע געזונט פראבלעמען און די וואס שווענגערן קענען זיין
מער איינגעשטעלט צו ווערן ערענסט קראנק פון ביידע די פלו און קאוויד 19.

קינדער אונטער 5 יאר אלט זענען מער איינגעשטעלט באקומען אן ערענסטע קראנקהייט פון דער פלו ווי פון
קאוויד 19. פונדעסטוועגן, פיצעלעך און קינדער מיט פונדאמענטאלע געזונט פראבלעמען זענען איינגעשטעלט
צו באקומען ערענסטע קראנקהייט פון ביידע די פלו און קאוויד 19.

ווי אזוי קען איך זיך היטן פון דער פלו און קאוויד 19?

אלע ניו יארקער זאלן באקומען א פלו וואקסין, ספעציעל קינדער אונטער 5 יאר אלט, דערוואקסענע איבער 50, די וואס שווענגערן אדער קענען ווערן שווענגערדיג, אדער מענטשן מיט אנדערע מעדיצינישע פראבלעמען אזוי ווי אסטמע, צוקערקרענק, הארץ קראנקהייט אדער HIV. דער פלו וואקסין איז זיכער, שנעל און איז געדעקט ביי מערסטע העלט אינשורענס פלענער, ווי אויך מעדיקעיד.

דער פלו וואקסין טוט נישט אויסהיטן קעגן קאוויד 19. עס איז וויכטיג אנצוהאלטן די פיר הויפט אקציעס צו פארמיידן פארשפרייטן קאוויד 19.

י **בלייבט אינדערהיים אויב איר זענט קראנק:** בלייבט אינדערהיים אויב איר זענט קראנק אויסער נייטיגע מעדיצינישע הילף (ווי אויך קאוויד 19 טעסטינג) אדער אנדערע נייטיגע גענג.

י **פיזישע דערווייטערונג:** שטייט 6 פיס אוועק פון אנדערע.

י **טראגט א פנים-צודעק:** היט אפ יענע ארום אייך. איר קענט זיין אנשטעטיק אן סימפטאמען און פארשפרייטן די קרענק ווען איר הוסט, ניסט, אדער רעדט. פנים-צודעקן העלפן רעדוצירן די פארשפרייטונג פון קאוויד 19.

י **פראקטיצירט געזונטע הענט היגיענע:** וואשט אייערע הענט אפט מיט זייף און וואסער אדער נוצט אן אלקאהאל באזירטע האנט סאניטייזער אויב ס'איז נישטא קיין זייף און וואסער; רייניגט אפט אנגערירטע פלאכע ערטער כסדר; פארמיידט אנרירן אייער פנים מיט אומגעוואשענע הענט; און פארדעקט אייער הוסט און ניס מיט אייער ארעם, נישט אייערע הענט.

וואו קען איך באקומען א פלו וואקסין?

די פלו וואקסין איז צום באקומען פאר א נידעריגן קאסט אדער אומזיסט און אסאך לאקאציעס ארום ניו יארק סיטי (NYC). רופט אייער געווענליכע העלט קעיר פראוויידער אדער אייער לאקאלע פארמעסי. פאר מער אינפארמאציע אדער צו טרעפן א לאקאציע צו באקומען אייער פלו וואקסינאציע, באזוכט nyc.gov/flu, רופט 311 אדער טעקסט "flu" צו 877-877.

וואס זאל איך טון אויב איך האב פלו אדער קאוויד 19 סימפטאמען?

י **בלייבט אינדערהיים!** גייט נישט ארויס פון שטוב אויסער צו ווערן געטעסט און אנדערע נייטיגע מעדיצינישע הילף אדער צו באקומען גרונטיגע באדארפענישן אזוי ווי גראסערייען, אויב קיין אנדערע קענען עס נישט באקומען פאר אייך. גייט נישט צו דער ארבעט אפילו אויב איר זענט א נייטיגע ארבעטער.

י **רעדט זיך אדורך מיט אייער העלט קעיר פראוויידער!** רופט אייער העלט קעיר פראוויידער אויב איר האט סימפטאמען, ספעציעל אויב איר זענט אן עלטערער דערוואקסענער, שווענגערט אדער האט א געזונט פראבלעם וואס שטעלט אייך אין א גרעסערע ריזיקע צו באקומען אן ערנעסטע קראנקהייט. איר קענט מעגליך באקומען א פריאגע באהאנדלונג מיט אנטי וויראלע מעדיצין פאר דער פלו צו רעדוצירן די ערענסקייט פון קראנקהייט און קאמפליקאציעס. אויב איר האט נישט קיין העלט קעיר פראוויידער, רופט 311 אדער 844-692-4692. איר קענט באקומען הילף אין NYC נישט קוקנדיג אויף אייער אימיגראציע סטאטוס אדער מעגליכקייט צו באצאלן. רופט 311 זאפארט אויב איר האט שוועריגקייטן אטעמען, אנגייענדיגע הויכע פיבער, אדער נישט קענען אראפהאלטן דאס עסן.

י **ווערט געטעסט!** אגר אויב אייער העלט קעיר פראוויידער טוט נישט אנבאטן קיין טעסטינג פאר קאוויד 19, באזוכט nyc.gov/covidtest צו טרעפן א טעסט ארט לעבן אייך אדער רופט 311. אסאך ערטער באטן אן אומזיסטע טעסטינג.



צו טרעפן א לאקאציע צו באקומען אייער פלו וואקסין:

באזוכט nyc.gov/flu | רופט 311 | טעקסט "flu" צו 877-877