

תושבי ניו יורק מתבקשים להישאר בבתיים: מידע עדכני וחשוב לגבי COVID-19

מגיפת COVID-19 (נגיף קורונה החדש) מתפשטת במהירות ברחבי ניו יורק. COVID-19 היא מחלה נשימתית (משפיעה על הנשימה) שנגרמת על-ידי נגיף קורונה מסוג חדש. תסמיני המחלה יכולים להתבטא בצורה קלה, כמו כאב גרון, ועד צורה חמורה, כמו דלקת ריאות. רוב האנשים לא יזדקקו לטיפול רפואי לריפוי התסמינים. יחד, נוכל להאט את התפשטות הנגיף ולהגן על אוכלוסיות בסיכון מוגבר לפיתוח מחלות קשות ועל עובדי מערכות הבריאות מפני הידבקות.

עקב התפשטות נגיף COVID-19 בקהילות העיר ניו יורק, על כולנו לפעול מתוך הנחה שנחשפנו אליו. מי שחולה, נדרש שלא לצאת מהבית. כל תושבי ניו יורק מתבקשים לנטר את מצב בריאותם בקפידה. יש לפנות לקבלת טיפול רפואי אך ורק אם חולים בצורה חמורה. עלינו לוודא שבמקרה הצורך, אנשים שסובלים ממחלות קשות יוכלו להישאר בבית החולים או במחלקה לטיפול נמרץ. גם אם אינכם חולים, אתם מתבקשים להישאר בבתיכם ככל האפשר: לעבוד מהבית, ללמוד מהבית ולהימנע מאינטראקציות ואירועים לא הכרחיים.

איך נגיף COVID-19 מתפשט?

- הנגיף מתפשט עקב קירבה פיזית (מרחק של עד כ-1.8 מ') לאדם נגוע שמשתעל או מתעטש.
- גם אנשים שלא היו בחו"ל או במגע ישיר עם אדם נגוע, יכולים להידבק בנגיף.
- קיימת מחלוקת בין המדענים לגבי משך הזמן שבו הנגיף שורד על משטחים, אך הוא בוודאות שורד על משטחים שאנשים נוגעים בהם בתדירות גבוהה. לאחר מכן, הנגיף יכול להתפשט אם נוגעים בעיניים, באף או בפה מבלי לשטוף לפני כן את הידיים.
- נציגי משרד הבריאות עדיין חוקרים את הנגיף שגורם ל-COVID-19, אך הסברה היא שמרבית ההדבקות נובעות מחולים סימפטומטיים (שמשתעלים או מתעטשים).

מי נמצא בסיכון מוגבר להידבק ב-COVID-19?

- האנשים שנמצאים בסיכון מוגבר להידבק בנגיף ולפתח תסמינים קשים יותר הם בני 50 ומעלה או אנשים שסובלים מבעיות רפואיות אחרות, כולל מחלות כרוניות כמו מחלות ריאות, מחלות לב, סוכרת, סרטן או מערכת חיסון מוחלשת.
- אנשים שנמצאים במגע קרוב לאדם שנגוע ב-COVID-19 נמצאים גם הם בסיכון מוגבר. זה כולל אנשים שמתגוררים באותו בית, מטפלים צמודים או אנשים המקיימים עם הנגוע קשרים מיניים.

מהם תסמיני COVID-19?

- התסמינים הנפוצים שדווח עליהם כוללים:
 - חום (טמפרטורה של מעל 38° צלזיוס/ 100.4° פרנהייט)
 - שיעול
 - קוצר נשימה (קשיי נשימה)
 - כאב גרון
- אם אתם מפגינים לפחות אחד מהתסמינים האלה, שלא נובעים ממצב רפואי קיים כמו אסתמה או נפחת, ייתכן שנדבקתם ב-COVID-19 ועליכם להישאר בבית.

מי צריך להיבדק להימצאות COVID-19?

- את הבדיקות יש לבצע רק בקרב אנשים שזקוקים לאשפוז עקב מחלה קשה כמו דלקת ריאות. גישה זו מגנה על עובדי שירותי הבריאות ועשויה להשפיע על אפשרויות הטיפול.
- בשלב זה, אם אתם מפגינים תסמינים כלשהם, הניחו שנדבקתם ב-COVID-19. תוצאת בדיקה חיובית לא תשנה

מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק עשויה לשנות את ההמלצות לפי התפתחות המצב.

את המלצת הרופא לאופן הטיפול. אופן הפעולה המיטבי הוא להישאר בבית.

- אם אתם חולים ברמה קלה עד בינונית, אתם יכולים להציל את חייהם של תושבי ניו יורק אחרים על-ידי הסתגרות בבית. כך תבטיחו שמשאבי השירותים הרפואיים יהיו מופנים למי שהם חיוניים עבורו. **מגנים על אחרים על-ידי הסתגרות בביתם.**

מה צריך לעשות אם מפגינים תסמינים של COVID-19?

- אם אתם מפגינים תסמינים קלים עד בינוניים – הישארו בבית. אתם מתבקשים שלא לפנות לקבלת טיפול רפואי או לנסות להיבדק לאישור המחלה. על-ידי הסתגרות בבית, אתם ממזערים את הסיכון להדבקת אנשים אחרים, כולל עובדי שירותי הבריאות, שחיוניים לטיפול במקרים חמורים יותר.
- בני 50 ומעלה ואנשים שסובלים ממחלות כרוניות, מתבקשים להיוועץ ברופא המטפל. ייתכן שהרופא ירצה לנטר את מצבם בצורה קפדנית יותר.
- אם התסמינים לא חולפים בתוך 3-4 ימים, או אף מחריפים, יש להיוועץ ברופא.
- יש להישאר בבית במשך לפחות 7 ימים מרגע הופעת התסמינים. יש לוודא שאין חום במשך 3 ימים רצופים ללא שימוש בתרופות להורדת חום, כמו טיילנול ואיבופרופן. כמו כן, לפני החזרה לשגרה, יש לוודא שהשיעול וכאבי הגרון חלפו לחלוטין. אם בכלל לא היה לכם חום, הישארו בבית לפחות 3 ימים מרגע תחילת השיפור במצבכם הבריאותי.
- אם אתם יוצאים למרפאה, חבשו מסיכה (אם יש ברשותכם). אם ניתן, סעו ברכב פרטי, שבו במושב האחורי ופתחו את חלון הרכב.
- אם אתם סובלים מתסמינים קשים יותר, כמו קשיי נשימה או חום מאוד גבוה, פנו לשירותי החירום. אם אתם זקוקים לסיוע מיידי, חייגו 911.

מה צריך לעשות אם חשים ברע בזמן השהות בבית? הניחו שנדבקתם ב-COVID-19!

- הימנעו מיציאה מהבית למעט לקבלת טיפול רפואי או לצרכים חיוניים אחרים, כמו קניית מצרכים לבית.
- אל תלכו לבית הספר או לעבודה.
- אל תשתמשו בתחבורה ציבורית. אל תשתמשו במוניות או בשירותי הסעות משותפות.
- הפרידו את עצמכם ככל האפשר מיתר תושבי הבית. הסתגרו בחדר נפרד. אם ניתן, השתמשו בחדר רחצה נפרד. אם אתם משתמשים בחדר רחצה משותף, חטאו היטב כל משטח שנגעתם בו, לאחר כל שימוש.
- כאשר עליכם לשהות בחלל עם אנשים נוספים, חבשו מסיכת פנים, אם זמינה ברשותכם.
- שטפו את הידיים בתדירות גבוהה עם סבון ומים, במשך לפחות 20 שניות.
- כשמתעטשים או משתעלים, יש לכסות את הפה והאף במגבון נייר או בשרוול – לא בידיים. השליכו ניירות טישו לאשפה מיד לאחר השימוש ושטפו את הידיים.
- נקו משטחים שנוגעים בהם בתדירות גבוהה, כמו דלפקים, ידיות, אביזרים בחדרי רחצה וטלפונים. יש לנקות משטחים אלה לאחר כל שימוש, או לפחות פעם ביום. ניתן להשתמש בתרסיס או מגבון לניקוי כללי.
- הימנעו מלחלוק פריטים אישיים לשימוש ביתי, כמו כוסות, ספלים, כלי אוכל ומגבות.
- אל תארוחו.

קיבלתי תוצאה חיובית ל-COVID-19 או הרגשתי רע וייתכן שהיה לי COVID-19. במשך כמה זמן עליי להישאר בבית?

- אם נדבקתם ב-COVID-19 או שיש חשד לכך, הישארו בבית במשך 7 ימים מרגע הופעת התסמינים, ובמשך 3 ימים נוספים לאחר שחום גופכם נשאר נמוך גם ללא שימוש בתרופות להורדת חום, כמו טיילנול ואיבופרופן, ותחילת ההקלה בתסמיני השיעול וכאבי הגרון.
- אם בכלל לא היה לכם חום, הישארו בבית לפחות 3 ימים מרגע תחילת ההקלה בתסמינים.

איך אפשר להתגונן ולהגן על אחרים מפני COVID-19?

מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק עשויה לשנות את ההמלצות לפי התפתחות המצב.

- יש להימנע מאירועים, נסיעות ואינטראקציות לא הכרחיים. יש להישאר בתוך הבית ככל שאפשר.
- יש לשטוף את הידיים בתדירות גבוהה עם סבון ומים, במשך לפחות 20 שניות. אם אין בנמצא מים וסבון, יש להשתמש באלכו-ג'ל.
- כשמתעטשים או משתעלים, יש לכסות את הפה והאף במגבון נייר או בשרוול – לא בידיים.
- אין לגעת בעיניים, באף או בפה בידיים לא שטופות.
- אין ללחוץ ידיים – במקום זאת, אפשר לנפנף ביד או להשיק מרפקים.
- יש להקפיד יותר מהרגיל לשים לב לתסמיני צינון או שפעת.
- יש להקפיד על מרחב אישי גדול יותר ביניכם לאנשים אחרים. זה נקרא "ריחוק חברתי" (social distancing).

איך אפשר ליישם ריחוק חברתי (פיזי)?

- להישאר בבית ככל האפשר.
- להקפיד על מרחב אישי גדול יותר ביניכם לבין אנשים אחרים.
- לשמור על מרחק של לפחות 1.8 מ' מאנשים אחרים, אם ניתן.
- להימנע מהתקהלויות.
- אם ניתן, לעבוד מהבית.
- להימנע מנסיעות לא הכרחיות.
- להימנע מאינטראקציות חברתיות לא הכרחיות.

מה אפשר לעשות כדי לעזור לתושבי ניו יורק אחרים?

- מי שחש ברע, מתבקש שלא לצאת מהבית.
- גם אם אינכם חשים ברע, הישארו בבית ככל האפשר והקפידו על ריחוק חברתי (פיזי).
- אל תבקשו לעבור בדיקה לזיהוי COVID-19, אלא אם אתם חולים ומצבכם לא משתפר בתוך 3-4 ימים. אם יש לכם תסמינים בחומרה קלה עד בינונית, אל תפנו לקבלת טיפול רפואי. כך תאפשרו לתושבי ניו יורק שמצבם הבריאותי קשה יותר, לקבל את הטיפול הנחוץ להם.
- אל תאגרו מסיכות פנים. אנשי שירותי הבריאות זקוקים להן על מנת להישאר בקו הבריאות ולטפל בחולים קריטיים.

מידע נוסף ותמיכה:

- לקבלת עדכונים בזמן אמת, שלחו את המילה COVID במסרון למספר 692-692. עשויים לחול חיובים בגין שימוש בהודעות ונתונים.
- משאבים ומידע נוספים זמינים בדף nyc.gov/coronavirus.
- אם אתם זקוקים לטיפול, מערכת הבריאות של עיריית ניו יורק תספק טיפול רפואי לכל תושבי ניו יורק, ללא תלות בסטטוס הגירה, ביטוח רפואי או יכולת לשלם בעבור הטיפול. חייגו NYC-4NYC-844 (844-692-4692) או 311.
- אם אתם חשים חרדה, לחץ או תעוקה, אתם מוזמנים לפנות ליועצים המוסמכים שמאיישים את קו הסיוע הדיסקרטי של NYC Well. חייגו NYC-WELL-888 (888-692-9355), שלחו את המילה "WELL" במסרון למספר 65173 או נהלו צ'אט אונליין בדף nyc.gov/nycwell.