

## בלייבט אין דערהיים, ניו יארקער: וואס איר דארפט יעצט וויסן וועגן COVID-19

עס איז יעצט פארשפרייט געווארן א קהלישער אנשטעקיקער ווירוס פון COVID-19 (קאראנאווירוס קרענקהייט 2019) דא אין ניו יארק. COVID-19 איז אן אטעם קראנקהייט. (עס איז משפיע אויפן אטעם) פארשאפן פון דעם נייעם קאראנאווירוס.

סימפטאמען גרייבן פון מילד, אזוי ווי א האלדזווייטיג, ביז ערענסט קראנק, אזוי ווי א לונגען אנצינדונג. מערסטנס טייל מענטשן וועלן נישט דארפן קיין מעדיצינישע הילף פאר זייערע סימפטאמען. צוזאמען קענען מיר צוריקהאלטן דאס פארשפרייטונג און היטן די וואס זענען מער איינגעשטעלט, פון באקומען שווערע קראנקהייטן און אונדזערע העלט קעיר ארבעטער פון ווערן קראנק.

**קהלישע אנשטעקונג מיינט אז דער COVID-19 גייט ארום אין ניו יארק און מיר דארפן זיך אויפפירן אזוי ווי מיר האבן זיך אלע אנגעשטעקט.** אויב איר זענט קראנק, מוזט איר בלייבן אין דערהיים. אלע ניו יארקער מוזן קאנטראלירן זייער געזונט פארזיכטיגעהייט, אין דער צייט. זוכט אויס העלט קעיר נאר אויב איר זענט זייער קראנק. מיר דארפן זיכער מאכן אז מענטשן וואס זענען שטארק קראנק זאלן קענען זיין אין א שפיטאל אדער אינטענסיוו קעיר אויב זיי דארפן. אפילו אויב איר זענט נישט קראנק, בלייבט אין דערהיים וויפיל איר קענט: ארבעטס פון דערהיים, לערענט אין דערהיים און פארמיידט אלע נישט נייטיגע אונטעראקציעס און פאסירונגען.

### ווי אזוי פארשפרייט זיך דער COVID-19?

- דער ווירוס קען זיך פארשפרייטן צו מענטשן וואס זענען אין נאענטן קאנטאקט (נענטער ווי 6 פיס) מיט אן אינפעקטירטער מענטש ווען דער מענטש הוסט אדער ניסט.
- דער ווירוס פארשפרייט זיך צווישן מענטשן וואס האבן נישט קיין קשר מיט פארן אדער צו אנדערע פאזיטיווער מענטשן.
- וויסנשאפטלער זענען נישט איינשטימיג ווי לאנג COVID-19 לעבט ווען עס רירט עפעס אן, אבער עס קען לעבן אויף זאכן וואס מענטשן רירן אפט אן. דער ווירוס קען זיך פון דארט פארשפרייטן אויב איינער רירט צו די אויגן, נאז אדער דאס מויל מיט אומגעוואשענע הענט.
- פובליק העלט באאמטע לערנען נאך אלץ וועגן דעם ווירוס וואס איז גורם COVID-19, אבער מ'גלויבט אז מענטשן וואס האבן די סימפטאמען (הוסטן און ניסן) האבן דעם גרעסטן שאנס פון איבערפירן דעם ווירוס פאר אנדערע.

### ווער ריזיקירט די מערסטע פאר COVID-19?

- מענטשן וואס זענען צום מערסטנס איינגעשטעלט צו ווערן שטארק קראנק זענען מענטשן איבער 50 יאר אלט וואס האבן אנדערע געזונט פראבלעמען, דאס איז כולל כראנישע לונגען קראנקע, הארץ קראנקע, צוקערקראנקע, קענסער אדער א שוואכער אימון-סיסטעם.
- מענטשן וואס האבן געוויינטלעכע נאענטע קאנטאקט מיט איינעם וואס האט אדער קען האבן COVID-19 נעמען א גרעסערע ריזיקע. דאס איז כולל מענטשן וואס וואוינען אין דעם זעלבן שטוב, קעירטעיקערס וואס ארבעטן אין דערהיים אדער געשלעבלעכער שותפים.

### וואס זענען די סימפטאמען פון COVID-19?

- איינפאכע באריכטעטע סימפטאמען זענען כולל:
  - פיבער (היץ איבער 100.4 גראד F אדער 38 גראד C)
  - הוסט
  - א קורצן אטעם (שוועריקייטן אטעמען)
  - האלדזווייטיג
- אויב איר האט איינע פון די סימפטאמען, און זיי קומען נישט פון א פריעריגע קרענק אזוי ווי אסטמע, קען זיין אז איר האט COVID-19 און איר מוזט בלייבן אין דערהיים.

### ווער זאל ווערן געטעסטעט פאר COVID-19?

- טעסטן זאלן נאר גענוצט ווערן פאר מענטשן וואס דארפן גיין אין שפיטאל פאר שווערע קראנקהייטן אזוי ווי

- א לונגען אנצידונג. דאס היט אויס די העלט קעיר ארבעטער און קען אפעקטירן די אפציעס פון היילן.
- לעת עתה, אויב איר האט סימפטאמען, נעמט אן אז איר האט COVID-19. א פאזעטיווער טעסט וועט נישט טוישן וואס דער דאקטער זאגט אייך צו טאן אז עס זאל בעסער ווערן. דאס בעסטע מיטל איז צו בלייבן אין דערהיים.
- אויב איר זענט מילדיש קראנק, קענט איר ראטעווען דאס לעבן פון אן אנדערע ניו יארקער אז איר בלייבט אין דערהיים צו פארזיכערן אז די העלט קעיר מיטלען גייען פאר די וואס דארפן עס די מערסטע. **גיט אכטונג** אויף אנדערע דורכדעם וואס איר בלייבט אין דערהיים.

### וואס זאל איך טאן אויב איך ווער קראנק מיט די סימפטאמען פון COVID-19?

- **אויב איר האט מילד ביז מאסיק סימפטאמען, בלייבט אין דערהיים. איר זאלט נישט זוכן קיין מעדיצינישע הילף אדער פרובירן נעמען א טעסט.** דורכן בלייבן אין דערהיים, פארמינערט איר די מעגלעכקייט דאס איבערפירן צו אנדערע, ווי אויך העלט קעיר ארבעטער וואס מ'דארף זיי האבן צו זארגן פאר די ערענסטערע קראנקע.
- אויב איר זענט עלטער פון פופציג אדער האט כראנישע קראנקהייטן, רעדט זיך אדורך מיט א דאקטער. זיי קענען וועלן האלטן אן אויג אויף אייך.
- אויב אייער סימפטאמען גייען נישט אוועק אדער עס ווערט ערגער נאך דריי אדער פיר טאג, רעדט זיך אדורך מיט א דאקטער.
- בלייבט אין דערהיים פאר כאטש זיבן טעג נאכדעם וואס די סימפטאמען האבן זיך אנגעפאנגען. מאכט זיכער אז איר זענט פריי פון פיבער דריי טאג אן נוצן פילן וואס רעדוצירט פיבער, אזוי ווי טיילענאל און איבופראפין, אויבעט, מאכט זיכער אז אייער הוסט און האלדזווייטיג זענען בעסער פאר איר גייט צוריק צו אייער געוואוינהייטן. אויב איר האט קיינמאל נישט געהאט קיין פיבער, בלייבט אין דערהיים כאטש אויף דריי טאג נאכדעם וואס די סימפטאמען האבן זיך פארבעסערט.
- אויב איר גייט באזוכן א דאקטער, טוט אן א מאסקע אויפן פנים אויב איר האט איינס. אויב עס איז מעגלעך נעמט א פריוואטע קאר, זיצט פון הינטן און עפענט דעם פענסטער.
- אויב איר האט ערענסערע סימפטאמען, ווי למשל ס'איז אייך שווער צו אטעמען, אדער איר האט זייער הויכע היץ, גייט צו אן עמערדזשענסי דעפארטמענט. רופט **911** אויב איר דארפט האבן גלייך הילף.

### וואס זאל איך טאן אויב איך בין קראנק אין דערהיים? נעמט אן אז איר האט COVID-19!

- גייט נישט ארויס פון שטוב חוץ צו באקומען מעדיצינישע הילף אדער צו אדרעסירן אנדערע געברויכן, ווי למשל גראסערי
- גייט נישט אין שולע אדער צו דער ארבעט.
- נעמט נישט קיין פאבליק טראנספארטעישאן. נוצט נישט קיין רייזשער אדער טאקסיס.
- שייד זיך אפ פון אנדערע אין אייער שטוב, וויפיל עס איז מעגלעך. גייט אין א באזונדערע צימער. נוצט א באזונדערע בית הכסא אויב איר טיילט זיך מיט אנדערע מיט דעם בית הכסא, דיסאינפעקטירט אפט די ערטער וואס מען רירט אן, נאך יעדע מאל נוצן.
- טוט אן א מאסקע אויפן פנים אויב איר האט ווען איר דארפט זיין מיט אנדערע אין צימער.
- וואשט אייער הענט אפט מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס.
- פארדעקט אייער מויל און נאז ווען איר ניסט אדער הוסט. ווארפט גלייך אוועק די טישיוס און וואשט אייער הענט דערנאך.
- רייניקט די ערטער וואס מענטשן רירן אן א סך, אזוי ווי די קאכטיש, קליאמקעס, די געשלידער אין בית הכסא און דער טעלעפאן. רייניק זיי נאך יעדעס מאל איר נוצט זיי אדער כאטש איין מאל א טאג. נוצט א שפריצער וואס רייניקט אדער א ווישטיבל
- טיילט זיך נישט מיט די כלי בית, ווי למשל גלעזער, קאפס, עסצייג און האנטעכער
- לאזט נישט אריין מענטשן וואס קומען אייך באזוכן אין שטוב

### מען האט באשטימט אז איך האט דעם COVID-19 אדער איך בין געווען קראנק און עס קען זיין אז איך האב געהאט COVID-19. ווי לאנג דארף איך בלייבן אין דערהיים?

- אויב איר האט געהאט אדער קען זיין איר האט געהאט COVID-19, בלייבט אין דערהיים זיבן טאג נאכדעם וואס די סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן, און פאר דריי טעג נאכדעם וואס דער פיבער האט

אויפגעהערט, אן נוצן פילן וואס רעדוצירט פיבער, אזוי ווי טיילענאל און איבופראפין, און אייער הוסט אדער האלדזווייטאג האט זיך פארבעסערט.

- אויב איר האט נישט געהאט קיים פיבער, בלייבט אין דערהיים פאר כאטש דריי טאג פון ווען די סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן פארבעסערן.

### ווי אזוי קען איך זיך פארהיטן און אנדערע פון COVID-19?

- פארמיידט גיין אויף נישט קיין נייטיגע פאסירונגען, פארן, אדער זיך מיטן מיט אנדערע. בלייבט אין דערהיים וואס מער איר קענט.
- וואשט די הענט מיט זיין און וואסער אפט, פאר כאטש 20 סעקונדעס. נוצט אן אלקאהאל-באזירטע האנט רייניקער האנט-סאניטייזער אויב זיין און וואסער איז נישטא צו באקומען.
- פארדעקט דאס מויל און נאז מיט א טישוו אדער דער ארבל ווען איר ניסט אדער הוסט. נוצט נישט אייער הענט.
- רירט נישט אן די אויגן, נאז אדער מויל מיט אומגעוואשענע הענט.
- גיט נישט די האנט. אנשטאט דעם, פאכעט מיט די הענט אדער קלאפט זיך אן מיטן עלענבויגן.
- פאסט מער אויף אויף אייער געזונט ווי געוויינטליעך פאר סימפטאמען פון פארקילונג אדער אינפלוענציע
- שאפט מער ארט פאר זיך אליין, צווישן זיך און אנדערע, דאס ווערט אנגערופן סאשעל דיסטענסינג

### ווי אזוי פיר איך אדורך (פיזיקאלישע) סאשעל דיסטענסינג?

- בלייבט אין דערהיים וויפיל עס איז מעגלעך
- שאפט מער פיזישע ארט צווישן זיך און אנדערע.
- שטייט אוועק כאטש 6 פיס צווישן זיך און אנדערע, ווען עס איז נאר מעגלעך.
- גייט נישט וואו עס איז דא א גרויסער עולם.
- פארמיידט אלע נישט נייטיגע פארעכץ
- פארמיידט אלע נישט וויכטיגע סאציעלע אויסמישינג

### וואס קען איך טאן צו העלפן אנדערע ניו יארקער?

- אויב איר פילט זיך קראנק, בלייבט אינדערהיים.
- אויב איר זענט נישט קראנק, בלייבט אין דערהיים ווי ווייט מעגלעך און פיר איין סאשעל (פיזיקאל) דיסטענסינג.
- זוכט נישט קיין COVID-19 טעסט חוץ אז איר זענט קראנק און איר פילט נישט בעסער נאך דריי אדער פיר טעג. אויב איר האט מילדער ביז א מאסיקער סימפטאמען, זוכט נישט קיין העלט קעיר. דאס וועט מאכן פלאץ פאר ניו יארקער וואס זענען מער קראנק צו האבן צוטריט צום קעיר וואס זיי דארפן.
- זאמעלט נישט קיין מאסקעס פארן פנים. אונדזער העלט קעיר באזארגער דארפן די מאסקעס צו בלייבן געזונט און צו געבן קעיר פאר די וואס זענען קראנק קריטיש.

### פאר מער אינפארמאציע און הילף:

- פאר דעם נייסטן אקטועלן באריכט, טעקסט COVID צו 692-692. מעסעדזשעס און דאטא פרייזן קענען גילטן.
- באזוכט [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) פאר נאך מקורות און אינפארמאציע.
- אויב איר דארפט א פראוויידער, NYC העלט און האספיטאלס שטעלט צו קעיר פאר אלע ניו יארקער, נישט קוקנדיג אויפן אימיגראציע סטאטוס, אינשורענס סטאטוס אדער די פעאיגקעט צו באצאלן. רופט NYC-4NYC (844-692-4692) or 311-844.
- אויב איר שפירט זיך דערדרוקט אדער אומרויאק, פארבינדט זיך מיט טראנירטע קאנסולערס פון NYC WELL, דער שטאטס קאנפידענציעלע הילפליון. רופט NYC Well (888-692-9355) NYC-Well (888-NYC-Well), אדער טעקסט 'WELL' צו 65173, אדער רעדט אנליין [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).