

וואס צו טוהן אויב איר האט קאוויד-19

לערנט ווי אזוי צו קעיר נעמען פון זיך אליין און באשיצן אנדערע



וואס זענען די סימפטאמען פון קאוויד-19?

- אפטע סימפטאמען רעכענען אריין פיבער אדער טשילס, הוסט, א קורצע אטעם אדער שוועריקייטן צו אטעמען, מידקייט, ווייטאגן אין די מוסקלען אדער קערפער, קאפווייטאג, פארלוסט פון די טעם אדער שמעק, האלזווייטאג, פארשטאפטע אדער רינענדיגע נאז, איבל אדער ברעכן און דייעריע (א לויזע מאגן).
- טייל מענטשן באקומען בכלל נישט קיינע סימפטאמען.

ווער האט גרעסערע אויסזיכטן צו שווער קראנק ווערן פון קאוויד-19?

- מענטשן פון 65 יאר און עלטער האבן די העכסטע אויסזיכטן.
- מענטשן אין יעדע עלטער וועלכע האבן געוויסע אנדערע געזונטהייט פראבלעמען.
- מענטשן וועלכע זענען נישט וואקסינירט קעגן קאוויד-19.
- טונקל-הויטיגע, לאַטינאָ און רויטע אינדיאנע מענטשן – צוליב סיסטעמאטישע געזונטהייט און געזעלשאפטליכע אומגלייכקייטן.

וואס זאל איך טוהן אויב איך האב קאוויד-19 סימפטאמען אדער אויב איך טעסט פאזיטיוו?

- **לאזט וויסן פאר מענטשן וועלכע זענען געווען אין נאענטע בארירונג.** מעלדט איין מענטשן וועלכע זענען געקומען מיט אייך אין נאענטע בארירונג (זעקס פיס ארום אייך צום ווייניגסטנס 15 מינוט איבער 24 שעה) כדי זיי זאלן זיך קענען טעסטן. דאס רעכנט אריין סיי ווער וואס איז געקומען מיט אייך אין נאענטע בארירונג אין די צוויי טעג בעפאר אייערע סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן (אדער פאר די דאטום ווען איר האט גענומען די טעסט, אויב איר האט נישט קיינע סימפטאמען).



- **בלייבט אינדערהיים.** גייט נישט ארויס פונדערהיים נאר צו באקומען וויכטיגע מעדיצינישע קעיר (אריינרעכענענדיג קאוויד-19 טעסטינג) אדער פאר וויכטיגע באדערפענישן (ווי גראסעריס) אויב קיינער קען עס נישט ברענגען צו אייך. גייט נישט צו די ארבעט אדער אין סקול.



- **רעדט מיט אייער דאקטאר און פרעגט וועגן באהאנדלונגען.** רופט אדער נוצט ווידעאו ווען מעגליך. באהאנדלונגען רעדוצירן די אויסזיכטן פון שווער קראנק ווערן פון קאוויד-19 און פון האספיטאליזירט ווערן, און זיי ארבעטן די בעסטע ווען זיי ווערן געגעבן שנעל נאכן קראנק ווערן. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/health/covidtreatments.



- **ווענדט זיך פאר הילף אין פאל פון עמערדזשענסי.** אויב עס ווערט אייך שווער צו אטעמען, אויב איר פילט ווייטאג אדער דרוק אין אייער ברוסט אדער אויב איר האט בלויע אדער גרויע ליפן אדער פנים אדער פאר סיי וועלכע אנדערע עמערדזשענסי פאל, גייט אריין אין שפיטאל אדער רופט באלד 911.



- **גייט זיך טעסטן.** באזוכט nyc.gov/covidtest אדער רופט 311 צו טרעפן א טעסטינג פלאץ. פילע פלעצער שטעלן צו טעסטינג אומזיסט.

ווען קען איך ארויסגיין פונדערהיים נאכן זיין קראנק?

- אויב איר טעסט פאזיטיוו און איר האט סימפטאמען, בלייבט אינדערהיים (אין אייסאלעישען) פאר צום ווייניגסטנס פינף פולע טעג נאך אייערע סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן. איר קענט דאן ארויסגיין פונדערהיים אויב אייערע סימפטאמען האבן נישט אריינגערעכנט א קורצע אטעם אדער שוועריגקייטן צו אטעמען, אייער אלגעמיינע צושטאנד האט זיך פארבעסערט און איר האט נישט געהאט קיין פיבער אין די פארגאנגענע 24 שעה אן נעמען מעדיצין.



- אויב איר טעסט פאזיטיוו און איר האט נישט קיינע סימפטאמען, בלייבט אינדערהיים פאר פינף פולע טעג פון די טאג ווען איר האט זיך געטעסט.

- אויב איר טעסט נעגאטיוו און איר האט סימפטאמען, קענט איר ארויסגיין פונדערהיים אויב איר האט נישט געהאט קיין פיבער אין די פארגאנגענע 24 שעה אן נעמען מעדיצין. אויב נוצט איר קאוויד-19 היים טעסטס, נעמט צום ווייניגסטנס צוויי טעסטס, 48 שעה אפגערוקט.

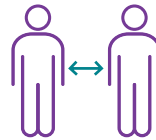
טוט אן א גוט-צוגעדרוקטע מאסקע ארום אנדערע און פאלגט אויס די וויכטיגע פארמיידונג טיפס פאר 10 טעג פון ווען אייערע סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן אדער פון ווען איר האט געטעסט פאזיטיוו. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html)



דארפט הילף?

אויב איר דארפט א דאקטאר, רופט 212-268-4319. NYC שטעלט צו קעיר אפגעזעהן פון אימיגראציע סטאטוס אדער מעגליכקייט צו באצאלן.

וויאזוי קען איך באשיצן מענטשן מיט וועם איך וואוי?



- היט אויף א פיזישע ווייטקייט:
 - האלט זיך אויף אין א באזונדערע צימער און נוצט א באזונדערע בית הכסא, אויב מעגליך.
 - האלט זיך ווייט פון אנדערע, באזונדערס פון מענטשן מיט העכערע אויסזיכטן צו שווער קראנק ווערן פון קאוויד-19.



- פארדעקט אייך:
 - טוט אן א גוט-צוגעדרוקטע פנים מאסקע ווען איר זענט ארום אנדערע. מאכט זיכער אז אויך זיי טוהען אן א פנים מאסקע ווען זיי זענען ארום אייך.
 - פארדעקט אייער הוסט אדער ניס מיט א טישו אדער מיט אייער ארעם.



- רייניגט:
 - וואשט אפט אייערע הענט מיט זייף און וואסער.
 - רייניגט פלעצער וואס איר רירט אפט אן.



- נוצט נישט די זעלבע האנטוכער, עסן אדער עסצייג ווי אנדערע מענטשן.



- לופטערט אויס:
 - עפנט פענסטער און טירן.
 - נוצט א רוקעוודיגע מאשין וואס רייניגט די לופט.
 - צינדט אן די פענס אין די בית הכסא און העכער די גאז וועלכע שלעפן ארויס די לופט.

בלייבט צייטליך מיט אייערע וואקסינען. וואקסינאציע איז די בעסטע וועג זיך צו באשיצן פון שווערע קאוויד-19 קראנקייט, האספיטאליזאציע און טויט רח"ל. באקומט דעם וואקסין און דעם בוסטער אפילו אויב איר האט שוין געהאט קאוויד-19 אין די פארגאנגענהייט כדי אייך צו העלפן פארמיידן פון עס באקומען נאכאמאל. פאר מער אינפארמאציע איבער קאוויד-19 וואקסינאציע, באזוכט [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine).