

וואס איר דארפט וויסן איבער קאוויד-19, די פלו און RSV

אטעמען-רער ווירוסן ווי קאוויד-19, אינפלוענצא (די פלו) און רעספירעטאָרי סינסישעל ווירוס (respiratory syncytial virus, RSV) זענען מער פארשפרייט אין הערבסט און אין ווינטער.

קאוויד-19, די פלו און RSV ווערן יעדע איינס פאראורזאכט דורך אן אנדערער ווירוס. אלע דריי פארשפרייטן זיך הויפטזעכליך דורך קליינע טראפן וואס קומען ארויס ווען א מענטש וואס איז קראנק היסט, ניסט אדער רעדט. מענטשן קענען קראנק ווערן אויב די טראפן אדער אנגעשטעקטע שליים אדער שפייעכץ גייען אריין אין זייערע אויגן, נאז אדער מויל.

עלטערע מענטשן, קליינע קינדער און מענטשן מיט געוויסע אנדערע מעדיצינישע פראבלעמען (ווי כראנישע הארץ אדער לונגען קראנקייט אדער צוקער קראנקייט) זענען אין די העכסטע סכנה פון זייער קראנק ווערן אדער פון האבן קאמפליקאציעס פון די ווירוסן. פאלגנד איז וואס איר דארפט וויסן כדי צו האלטן זיך אליין און אייער פאמיליע זיכער.

סימפטאמען

- די סימפטאמען פון קאוויד-19, די פלו און RSV זענען ענליך.
- סימפטאמען קענען אריינרעכענען האלזווייטאג, הוסט, קאפווייטאג, פיבער, א רונענדיגע אדער פארשטאפטע נאז, ווייטאגן אין די קערפער, און ווייניגער אפט — ברעכן, א לויזע מאגן און פארלירן די טעם אדער שמעק.
- סימפטאמען זענען געווענטליך מילד ביז מעסיג, אבער זיי קענען זיין ערבסט.
- אין קליינע בעיביס קענען די איינציגסטע סימפטאמען זיין צומאל אז זיי וועלן גרינג וויינען, זיין ווייניגער אקטיוו און האבן שוועריגקייטן צו נירסן אדער אטעמען.
- טייל מענטשן וועלן מעגליך בכלל נישט באקומען קיינע סימפטאמען.

פארמיידונג

וויאזוי קען איך באשיצן מיך אליין, מיינע קינדער און אנדערע פון קאוויד-19, די פלו און RSV?

ווערט וואקסינירט! וואקסינען פארקלענערן אייערע אויס-זיכטן צו שווער קראנק ווערן, האספיטאליזירט ווערן און שטארבן רח"ל פון די ווירוסן.

יעדער איינער פון זעקס חודשים און עלטער זאל באקומען די איבערגעארבעטע 2024-2025 קאוויד-19 וואקסין און די נייע 2024-2025 פלו וואקסין, אפילו אויב זיי האבן שוין באקומען די וואקסינען אדער געהאט די קראנקייטן בעפאר.

פאר **RSV** וואקסינאציע:

• **ערוואקסענע פון 75 יאר און עלטער זאלן באקומען אן RSV וואקסין.**

• **ערוואקסענע פון 60 ביז 74** וועלכע האבן הויכע אויסזיכטן פאר RSV צוליב געוויסע מעדיצינישע אומשטענדן אדער צוליבן וואוינען אין א לאנג-טערמיניגע קעיר אנשטאלט (ווי א נורסינג היים) זאלן באקומען אן RSV וואקסין.

• כדי צו באשיצן קליינע בעיביס פון ערנסטע RSV, זאל אדער די **טראגעדיגע מענטש** באקומען אן RSV וואקסין אדער זאל די **בעיבי** באקומען א מעדיצין איינשפריץ צו פארמיידן RSV בעפאר אדער דורכאויס זייער ערשטער RSV סעזאן (הערבסט ביז פרילינג). גרעסערע בעיביס און יונגע קינדער וואס האבן העכערע אויסזיכטן פאר ערנסטע RSV זאלן אויך באקומען פארמיידנדע מעדיצין.

• **מענטשן וואס האבן באקומען אן RSV וואקסין בעפאר** זאלן נישט באקומען נאך אן RSV וואקסין אין די צייט.

איר קענט באקומען די קאוויד-19, פלו און RSV וואקסינען אין דעם זעלבן צייט.

רעדט צו אייער דאקטאר צו לערנען מער איבער וועלכע וואקסינען איר אדער אייער קינד דארפט. צו טרעפן א **קאוויד-19** אדער **פלו** וואקסינאציע פלאץ, באזוכט **vaccinefinder.nyc.gov**. צו טרעפן אן **RSV** וואקסינאציע פלאץ, באזוכט **nyc.gov/health/map**.

פאלגנד זענען נאך עטליכע וועגן צו פארמיידן פון באקומען און פארשפרייטן אטעמען-רער ווירוסן:

• טראגט א גוט-צוגעדרוקטע מאסקע אין עפנטליכע אינעווייניגע פלעצער און צווישן פארזאמלטע מענטשן און ווען איר פילט נישט גוט און קענט זיך נישט אפזונדערן פון אנדערע. מאסקעס פון א הויכע קוואליטעט, ווי אן N95, KN95 אדער KF54, גיבן בעסערע שוץ.

• פארדעקט אייער הוסט און ניסן מיט אייער עלבויגן אדער מיט א טישו און דערנאך וואשט אייערע הענט.

- האלט זיך צוריק פון קומען אין נאענטע בארירונג מיט אנדערע ווען איר פילט נישט גוט - בלייבט אינדערהיים און גייט נישט צום ארבעט, און האלט קינדער וועלכע פילן נישט גוט אינדערהיים און נישט אין דעי קעיר און סקול.
- פארבעסערט די אויסלופטערונג, צום ביישפיל דורכן עפענען פענסטערס און דורכן נוצן א פארטעבעל לופט רייניגונג מאשין אדער דורכן מאכן פארזאמלונגען אינדרויסן.

- וואשט אפט אייערע און אייער קינד'ס הענט; האלט זיך צוריק פון אנרירן אייערע אויגן, נאז און מויל; און רייניגט אפט-אנגעריטע אויבערפלאכן (ווי טיר און קראן הענטלעך), באזונדערס ווען איר פילט זיך נישט גוט.

מענטשן זענען געווענטליך מער אנשטעקיג אין די ערשטע דריי ביז פינף טעג פונעם זיין קראנק. אויב איר פילט נישט גוט אדער איר טעסט פאזיטיוו פאר קאוויד-19, די פלו אדער RSV, בלייבט אינדערהיים ביז אייערע סימפטאמען פארבעסערן זיך און איר האט שוין נישט קיין פיבער פאר צום ווייניגסטנס 24 שעה אן נעמען מעדיצינישע וואס פארגרינגערן פיבער. דערנאך קענט איר צוריקגיין צו אייערע געווענטליכע אקטיוויטעטן, ווי צום ארבעט און צו סקול, אבער איר זאלט טראגן א גוט-צוגעדרוקטע מאסקע פאר די קומענדיגע פינף טעג, אזוי ווי איר קענט נאכאלץ זיין אנשטעקיג.

באזוכט paidfamilyleave.ny.gov/COVID19 צו לערנען איבער באצאלטע אורלויב פון די ארבעט אויב איר אדער אייער קינד האט קאוויד-19.

באקומען קעיר



ווען און וויאזוי זאל איך זיך טעסטן?

אויב איר האט סימפטאמען, גייט זיך באלד טעסטן פאר קאוויד-19 און די פלו כדי איר זאלט קענען אנהויבן באהאנדלונג אויב איר זענט בארעכטיגט דערפאר. פילע דאקטאר'ס אפיסעס, קליניקס, אוירדזשענט קעיר צענטערן און פארמאסיס קענען מאכן טעסטס פאר קאוויד-19, די פלו און RSV אין דעם זעלבן צייט. איר קענט אויך נוצן קאוויד-19 היים טעסטס.

וועלכע באהאנדלונגען זענען דא צו באקומען?

קאוויד-19 און פלו באהאנדלונגען, ווי צום ביישפיל אנט-וירוס פילן צו אייננעמען פון די מויל, רעדוצירן די אויסזיכטן פון קאמפליקאציעס, האספיטאליזאציע און טויט רח"ל.

• אויב איר טעסט פאזיטיוו פאר קאוויד-19 אדער די פלו, פארבינדט זיך מיט אייער דאקטאר צו רעדן איבער באהאנדלונג, אזוי ווי באהאנדלונג ארבעט בעסער אלץ שנעלער איר הויבט אן.

עס איז נישטא קיין באהאנדלונג ספעציפיש פאר **RSV** אפגעזעהן פון וועלכער ווירוס איר אדער אייער קינד האט, רעדט מיט אייער דאקטאר איבער אָווער-די-קאָונטער מעדיצינען צו פארגרינגערן פיבער און אנדערע סימפטאמען. עס איז אויך וויכטיג צו טרונקען גענוג וואסער און זיכער מאכן אז קינדער וועלכע פילן נישט גוט זאלן טרונקען גענוג וואסער. רוב מענטשן ערהוילן זיך אליין אדער מיט אָווער-די-קאָונטער מעדיצין.

ווען זאל איך זיך ווענדן פאר מעדיצינישע קעיר?

רעדט צו אייער אדער אייער קינד'ס דאקטאר איבער אויב איר זאלט זיך ווענדן פאר מעדיצינישע קעיר. פארבינדט זיך מיט אייער קינד'ס דאקטאר אויב אייער קינד:

- האט סימנים פון ווערן אויסגעטרוקנט (דיהידרעישען), ווי צום ביישפיל א טרוקענע מויל אדער ווייניגער-נאסע דייעפערס
- האט א פיבער וואס בלייבט פאר מער פון דריי טעג אדער בלייבט העכער פון 104 גראד פארענהייט (40 גראד צעלזיוס) אדער סיי וועלכע פיבער אויב זיי זענען ווייניגער פון דריי חודשים אלט
- קוועטשט מער ווי געווענטליך, נויסט נישט געהעריג אדער איז שלעפערדיג

אויב איר קענט נישט אנקומען צו אייער דאקטאר, גייט צו אן אוירדזשענט קעיר צענטער אדער עמערדזשענסי רום.

פאר ערוואקסענע אדער קינדער מיט שוועריגקייטן צו אטעמען (ביי קליינע קינדער קען עס אויסקוקן ווי שנעלע אטעמען, גערוישן ביים אטעמען, נאז לעכער וואס ווערן אויפגעבלאזן ביים אריינאטעמען אדער נוצן מוסקלען אויף די האלז צו אטעמען), וואס האבן א בלאסע אדער בלויע קאליר ארום די ליפן אדער מויל, וואס זענען צומישט, וואס זענען ערנסט אויסגעטרוקנט אדער וואס האבן אנדערע באזארגנדע סימפטאמען, רופט **911** אדער גייט צו א נאענטע שפיטאל.

אויב איר אדער אייער קינד האט נישט קיין דאקטאר:

- באזוכט א דערנעבנדע אוירדזשענט קעיר צענטער אדער קליניק.
- פרעגט אן ביי אייער העלט אינשורענס פירמע צו זעהן אויב זיי האבן א טעלע-העלט האטליין.
- פארבינדט אייך מיט NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare אויף [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc.gov) אדער אויף 631-397-2273. ביליגע אדער אומזיסטע קעיר איז דא צו באקומען 24/7 אין איבער 200 שפראכן, אפגעזעהן פון אימיגראציע סטאטוס אדער מעגליכקייט צו באצאלן.
- טרעפט א פעדעראלע קאוויד-19 "Test to Treat" (טעסט צו באהאנדלען) לאקאציע דורכן באזוכן aspr.hhs.gov/testtotreat אדער רופן 800-232-0233.