

## אנווייזונגען וועגן קאראנאוירוס (קאויד-19)

אידיש / YIDDISH

קאויד-19 איז א נייע קראנקייט (מחלה) וואס איז משפיע אויף די לונגען און אטעמען. די קראנקייט קומט דורך א ווירוס וואס הייסט קאראנאוירוס.

יעדער איינער מוז בלייבן אין דער היים, כדי צו העלפן אפשטעלן קאראנאוירוס פון זיך פארשפרייטן ווייטער.

דאס מיינט מענטשן פון אלע עלטער – אפילו אויב איר האט נישט סימנים אדער אנדערע קראנקייטן.

מען מעג נאר ארויס גיין פון שטוב:

- כדי צו גיין איינקויפן גאר וויכטיגע זאכן – און נאר ווען איר דארפט דאס ממש.
- כדי צו טוהן איין סארט עקסערסייז א טאג – צום ביישפיל שפאצירן, לויפן אדער פארן אויף א בייסיקל, אליין אדער מיט אנדערע מיטוואוינערס אין אייער שטוב.
- פאר מעדיצינישע באדארפענישען – צום ביישפיל גיין צום אפטייק (pharmacy) אדער איבערצוגעבן וויכטיגע זאכן פאר אנדערע מענטשן וואס זענען מער אין סכנה פון קאראנאוירוס.
- כדי צו פארן צום ארבעט און צוריק – אבער נאר ווען עס איז ממש וויכטיג.

אויב איר האט:

- א הויכע פיבער – דאס מיינט אז עס פילט הייס ווען מען לייגט א האנט אויף די רוקן אדער די הארץ (בוזעם).
- א פרישע אנגייענדיגע הוסט – דאס מיינט, אז איר האט אנגעהויבן הוסטן נאכאנאנד

דארפט איר בלייבן אין שטוב. איר דארפט פאלגן די כללים וועגן זיך פארמאכן (isolation) פאר שטובער וואס האבן זיך אפשר אנגעשטעקט מיט קאראנאוירוס.

צוזאמענקומענישן פון מער ווי 2 מענטשן זענען פארבאטן, אפילו פאר רעליגיעזע (religious) סיבות, חוץ פון לוויית. עס איז וויכטיג צו פאלגן די נייע כללים: אויב נישט, קענט איר באקומען א קנס.

עס איז מעגליך אז די פאליציי, די אימיגראציע פאליציי (immigration officers), און די מיליטער וועלן אנטייל נעמען אין איינשטעלן די נייע כללים און פארזיכערן אז עסן און אנדערע וויכטיגע זאכן קומען אן צו מענטשן וואס קענען זיך אליין נישט דאגהן.

וועגן די מצב, איינער וואס דארף זיך געווענליך איינשרייבן וועגן זייער אימיגראציע סטאטוס, דארף דערווייל נישט. איר וועט באקומען א טעקסט (SMS) מיט די פרטים און די צייט פון אייער קומענדיגע איינשרייבן. פאר נאך אינפארמאציע וועגן בייטונגען (changes) מיט די פליטים סיסטעם (asylum system), לייענט:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## ווער איז מער אין א סכנה?

קאראנאוירוס קען מאכן יעדער איינער זייער קראנק, אבער עס זענען דא מענטשן וואס זענען מער אין א סכנה.

צום ביישפיל, קאראנאוירוס קען זיין פאר אייך מער א סכנה אויב איר:

- זענט אריבער אן איבר איבערפלאנץ (organ transplant)
- באקומט געוויסע בעהאנדלונגען (treatments) פאר יענע מחלה (cancer)
- האט יענע מחלה אין די בלוט אדער אין די מארעך פון די ביינער (bone marrow), אזוי ווי ליוקימיע (leukemia)
- האט א שווערע לונגען מחלה, אזוי ווי סיסטיק פיבראסיס (cystic fibrosis) אדער אסטמא (asthma) אויף א שווערע אויפן
- האט אן אנדערע שווערע מצב וואס לאזט אייך אין סכנה צו גרינגער כאפן אנצינדונגען (infections)
- נעמט מעדיצינען (רפואות) וואס מאכן שוואך אייער אימיון סיסטעם
- זענט טראגעדיג און האט א שווערע הארץ-פראבלעם

אויב איר מיינט אז איר פאלט אריין אין איינע פון די קאטעגאריעס און איר האט נישט באקומען א בריוו פון אייערע דאקטוירים פאר זונטיג ד' ניסן תש"פ (29 מערץ 2020), דארפט איר רעדן וועגן אייער מצב מיט אייער דאקטער (GP) אדער שפיטאל-דאקטער. אויב איר האט נישט קיין דאקטער (GP), דערגרייכט DOTW UK פאר הילף: **0808 1647 686** (רופן די נומער איז אומזיסט) אדער שיקט אן אימיל צו [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk).

## ווי אזוי זיך אכטונגגעבן אויב איר זענט מער אין סכנה

אויב איר זענט אין א מצב אז זיך אנשטעקן מיט קאראנאוירוס וועט אייך שטעלן אין א גרעסערע סכנה, דארפט איר זיך מער אפהיטן און פארזיכערן אין געוויסע וועגן.

צווישן זיי:

- גייט בכלל נישט ארויס פון שטוב – גייט נישט ארויס איינקויפן, ברענגען מעדיצינען, אדער מאכן עקסערסייז
- דערווייטערט זיך כאטש 2 מעטער (3 טריט) פון אנדערע מענטשן אין אייערע שטוב וויפיל עס איז מעגליך

בעט פון שכנים, חברים, אדער משפחה אייך איינצוקויפן אלעס וואס איר דארפט. זיי דארפן עס איבערלאזן אינדרויסן פון טיר.

אויב איר דארפט הילף מיט באקומען וויכטיגע זאכן אזוי ווי עסן אדער מעדיצינען, קענט איר [זיך אריינשרייבן צו באקומען הילף](#).

איר ווערט געבעטן זייער שטארק צו בלייבן די גאנצע צייט אין שטוב און זיך נישט צו טרעפן פנים בפנים מיט אנדערע מענטשן פאר א תקופה פון כאטש 12 וואכן פון די טאג וואס איר האט באקומען דעם בריוו.

[לייענט אלע אנווייזונגען אויף זיך אכטונג געבן אויב קאראנאוירוס איז אייך מער א סכנה אויף GOV.UK \(אויף ענגליש\)](#).

כללים וועגן זיך פארמאכן (isolation) פאר שטובער וואס האבן זיך אפשר אנגעשטעקט מיט קאראנאוירוס



גייט נישט צום ארבעט, לערנען, רפואה-קליניק (GP surgeries), אפטייק (pharmacy), אדער שפיטאל



נוצט באזונדערע בית כיסאים און פלעצער צו זיך וואשן, אדער רייניגט זיי יעדן מאל נאכן נוצן



דערווייטערט זיך פון יעדער נאענטקייט מיט אנדערע מענטשן



זארגט אז מען זאל אייך ברענגן עסן און מעדיצינען



נעמט נישט אריין קיין באזוכערס



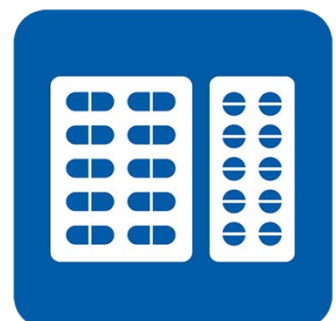
שלאפט אליין, אויב מעגליך



וואשט די הענט אפט



טרינקט אסאך וואסער



נעמט פאראסיטאמאל (paracetamol) צו העלפן מיט די סימנים

פאר נאך אינפארמאציע, ליענט (אויף ענגליש):

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## ווי לאנג דארף איר פאלגן די כללים וועגן זיך פארמאכן אליין אין שטוב?

- יעדער איינער וואס באווייזט סימנים דארף בלייבן אין שטוב כאטש 7 טעג.
- אויב איר וואוינט מיט אנדערע מענטשן, דארפן זיי זיך פארמאכן אין שטוב כאטש 14 טעג, כדי נישט צו פארשפרייטן די מחלה אינדרויסן פון שטוב.
- אבער, אויב איינער אין שטוב באווייזט סימנים, דארפן זיי זיך פארמאכן אין שטוב 7 טעג פון ווען זייערע סימנים האבן זיך אנגעהויבן, אפילו אויב עס קומט אויס אז זיי זענען אין שטוב לענגער פון 14 טעג.
- אויב איר וואוינט מיט איינער וואס איז 70 יאר אדער עלטער, לייזט פון א קביעות'דיגע, אנגייענדיגע קראנקייט, איז טראגעדיג, אדער האט א שוואכע אימיון סיסטעם, דארפט איר פרובירן צו טרעפן א צווייטע פלאץ פאר זיי צו איינשטיין די 14 טעג.
- אויב איר מוזט בלייבן צוזאמען אין שטוב, דערווייטערט זיך איינער פונעם צווייטן וויפיל איז מעגליך.

## ווען זאל איך קאנטאקטן NHS 111?

- איר פילט זיך אזוי קראנק אז איר קענט נישט טוהן די זאכן וואס איר וואלט געווענליך געטוהן, אזוי ווי זען טעלעוויזיע, נוצן אייער טעלעפאן, לייענען, אדער ארויסגיין פון בעט.
- איר שפירט אז איר קענט נישט באהאנדלען אייערע סימנים פון די קראנקייט (מחלה) אין שטוב
- אייער מצב ווערט ערגער
- אייערע סימנים פארבעסערן זיך נישט נאך 7 טעג

## ווי אזוי קאנטאקט איך NHS 111?

איר קענט נוצן די **NHS 111 אנליין קאראנאוירוס סערוויס (אויף ענגליש)** כדי צו פארשטיין וואס דארפט איר ווייטער טוהן. אויב איר קענט נישט נוצן די סערוויס אנליין, רופט אן 111 (רופן די נומער איז אומזיסט). איר קענט בעטן האבן אן איבערזעצער צו אייער שפראך.

## וואס זאל איך טוהן אויב איך בין באזארגט וועגן מיין ימיגראציע סטאטוס?

אלע NHS סערוויסעס פאר קאראנאוירוס זענען אומזיסט פאר אלעמען, נישט קיין חילוק וואס איז זייער אימיגראציע סטאטוס אין די UK. דאס מיינט אז טעסטען און באהאנדלונגען פאר קאראנאוירוס איז אומזיסט, אפילו אויב די ארויסקום פון די טעסט איז נעגאטיוו. שפיטעלער פון די NHS האבן באקומן אנווייזונגען נישט צו איבערקוקן די אימיגראציע מצב פון מענטשן וואס באקומען טעסטען אדער באהאנדלונגען פאר קאראנאוירוס.

## ווי אזוי קענט איר אכטונג געבן נישט צו פארשפרייטן קאראנאוירוס?

- וואשט די הענט אפט, מיט זייף, כאטש 20 סעקונדעס
- פאלגט די אנווייזונגען וועגן בלייבן אין שטוב

די אנווייזונגען זענען אויסגעשטעלט געווארן דורך די אנווייזונגען און אינפארמאציע פון די NHS. די אנווייזונגען זענען פאר יעדער איינער וואס געפינט זיך אין די UK, נישט קיין חילוק פון וועלכע מדינה קומט מען. פאר נאך עצות (אויף ענגליש):

- עצות פון די NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- עצות פון די WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>