



COVID-19: Udhëzimet për karantinën

Çfarë duhet bërë, nëse keni pasur kontakt të afërt me një person, testi i të cilit ka dalë pozitiv me koronavirusin e ri (SARS-CoV-2) ose pas hyrjes në Zvicër nga një shtet ose rajon me rrezik të shtuar infektimi

E vlefshme nga data 04.12.2020

Ju keni pasur kontakt të afërt me një person të sëmurë me koronavirusin e ri, sëmundja e të cilit është konfirmuar në një laborator. Kontakt i afërt quhet kur ju keni qëndruar pa mbrojtje në afërsi (distancë më pak se 1,5 metra) me një person të infektuar gjatë më shumë se 15 minutave pa mjete mbrojtëse (njëri ose të dy personat pa maskë ose pa mur ndarës). Nëse ky person ka qenë infektues gjatë kohës së kontaktit¹, atëherë ju duhet të shkoni në karantinë në shtëpi për 10 ditë.



Kontakt i afërt
(anglisht)

Ju udhëtoni për të hyrë në Zvicër dhe gjatë 10 ditëve të fundit keni qëndruar në një shtet ose rajon me rrezik të shtuar infektimi.

Ju jeni të detyruar që menjëherë pas hyrjes të shkoni direkt për në shtëpinë tuaj apo në një vend tjetër të përshtatshëm strehimi.

Ju duhet që për 10 ditë pas hyrjes suaj të qëndroni atje pa dalë jashtë (karantinë) dhe brenda dy ditëve të njoftoni autoritetet përgjegjëse të kantonit me anë të (shihni Lista e kontakteve e autoriteteve kantonale www.bag.admin.ch/entry)².

Ndiqui udhëzimet e këtyre autoriteteve.



Hyrja
(anglisht)

Nëpërmjet karantinës ju shmangni transmetimin e virusit te personat në familjen tuaj dhe në popullatë. Ju mund të infektoheni vetë gjatë kësaj kohe. Me karantinën ju jepni një kontribut të rëndësishëm për të mbrojtur personat veçanërisht të rrezikuar³ dhe për të ngadalësuar përhapjen e virusit.



Koronavirus
i ri
(anglisht)

Udhëzimet e mëposhtme ju tregojnë masat e kujdesit që duhet të merrni për të shmangur transmetimin e virusit gjatë kohës së karantinës. Të gjitha informacionet e nevojshme rreth koronavirusit të ri i gjeni në faqen e internetit www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (në gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht).

Një fletë informuese në gjuhën tuaj e gjeni në faqen www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.

Kohëzgjatja e karantinës

- Karantina zgjat 10 ditë.
- 10 ditët fillojnë nga dita e kontaktit të fundit që keni pasur me personin që ka dalë pozitiv në test.
- Në rastin e **karantinës së udhëtimit** 10 ditët fillojnë në ditën e hyrjes suaj. Nëse ju keni hyrë në një shtet ose në një rajon pa rrezik në rritje të infektimit, atëherë autoriteti përkatës kantonal mund të llogarisë kohëzgjatjen e qëndrimit në karantinë në këtë shtet ose rajon.
- Nëse pas 10 ditësh nuk keni asnjë simptomë, atëherë mund ta përfundoni karantinën.

¹ Një person konsiderohet infektues në kohën kur ai i ka simptomat dhe për 48 orë përpara shfaqjes së simptomave.

² Nëse keni hyrë në një qytet ose në një rajon pa rrezik në rritje të infektimit, atëherë autoriteti përkatës kantonal mund të llogarisë kohëzgjatjen e qëndrimit në karantinë në këtë qytet ose rajon.

³ Personat e moshuar, si dhe gratë shtatzëna dhe të rriturit me hipertension, diabet, sëmundje kardiovaskulare, sëmundje kronike të rrugëve të frymëmarrjes, kancer ose sëmundje dhe terapi, të cilat dobësojnë sistemin imunitar, obezitetin i gradës III (morbid, BMI ≥ 40 kg/m²)

Izolimi social dhe profesional

- Shmangni çdo kontakt me personat e tjerë. Përjashtim bëjnë personat që janë gjithashtu në karantinë dhe banojnë me ju në të njëjtën familje. Megjithatë mbani parasysh që karantina juaj zgjatet, nëse një personi, me të cilin keni pasur gjithsesi kontakt, i zhvillohen simptomat dhe del pozitiv në test.
- Ndiqni rregullat për higjienën dhe sjelljen të fushatës "Kështu mbrohemi ne": www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Rezultati negativ i testit (PCR ose testi i shpejtë antigjen) nuk përbën shkak për shkurtimin e kohëzgjatjes së karantinës (10 ditë).



Rregullat e higjienës dhe sjelljes (anglisht)

Nëse ju jetoni në të njëjtën banesë me personin që ka dalë pozitiv në test

- Personi që ka dalë pozitiv në test vendoset i vetëm në një dhomë me dyer të mbyllura dhe i ha vaktet e ngrënies në dhomën e tij (shihni udhëzimet për izolimin në www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Mbani 1,5 metra distancë dhe mbani një maskë, nëse personi që ka dalë pozitiv në test duhet të dalë nga dhoma e tij.
- Ajrosni rregullisht të gjitha dhomat
- Shmangni çdo vizitë dhe kontakt.
- Ju mund të furnizoheni me ushqime dhe produkte të tjera të domosdoshme, si p.sh. medikamente, nga pjesëtarët e familjes, miqtë ose nga shërbimi i furnizimit përpara derës së shtëpisë.
- Lani rregullisht duart.
- Mos i shkëmbeni me njëri-tjetrin objektet tuaja shtëpiake, si pjatat, gotat, filxhanët ose enët e kuzhinës. Lajini këto objekte pas përdorimit në enëlarëse ose lajini me kujdes me ujë dhe detergjent.
- Mos përdorni të njëjtët peshqirë ose të njëjtët çarçafë me njëri-tjetrin.
- Veçanërisht personat e rrezikuar duhet që gjatë kohës së karantinës të qëndrojnë të veçuar nga personat e tjerë, nëse është e mundur.



Udhëzim për izolimin (anglisht)

Nëse jetoni vetëm

- Ju mund të furnizoheni me ushqime dhe produkte të tjera të domosdoshme, si p.sh. medikamente, nga pjesëtarët e familjes, miqtë ose nga shërbimi i furnizimit përpara derës së shtëpisë.

Nëse ju banoni në të njëjtën familje me persona të tjerë, por që nuk kanë dalë pozitiv në test

- Vendosuni në një dhomë i vetëm me dyer të mbyllura dhe merrni vaktet e ngrënies në dhomën tuaj.
- Shmangni çdo vizitë dhe kontakt dhe dilni nga dhoma vetëm kur është e nevojshme.
- Nëse duhet të dilni nga dhoma juaj, atëherë mbani një maskë⁴.
- Ajrosni rregullisht të gjitha dhomat.
- Lani rregullisht duart.
- Përdorni banjën tuaj. Nëse kjo nuk është e mundur, atëherë pastroni të gjitha pajisjet sanitare (dushin, tualetin, lavamanin) pas çdo përdorimi me një detergjent pastrues të zakonshëm.
- Mos i shkëmbeni me personat e tjerë objektet tuaja shtëpiake, si pjatat, gotat, filxhanët ose enët e kuzhinës. Lajini këto objekte pas përdorimit në enëlarëse ose lajini me kujdes me ujë dhe detergjent. Mos përdorni të njëjtët peshqirë ose të njëjtët çarçafë me personat e tjerë. **Nëse ju duhet të dilni nga shtëpia** (për t'u konsultuar me mjekun):
- **Vendosni një maskë⁴.**
- **Shmangni transportin publik.** Nëse gjendja shëndetësore jua lejon, përdorni makinën tuaj ose biçikletë, shkoni në këmbë ose telefononi një taksist.

Përdorimi i duhur i maskës

- Përpara se të vini maskën lani duart me ujë dhe sapun ose dezinfektoni duart me një dezinfektues duarsh.
- Vini me kujdes maskën, në mënyrë që të mbulohen hunda dhe goja dhe tërhiqeni në mënyrë që të puthitet pas fytyrës.



Maska (anglisht)

⁴ www.bag.admin.ch/masks

- Mos e prekni më maskën pasi ta keni vendosur. Lani duart me ujë dhe sapun ose dezinfektoni duart me një dezinfektues duarsh pas çdo prekjeje të një maske të përdorur, p.sh. gjatë heqjes.
- Një maskë higjienike mund të mbahet maksimumi për 4 orë.
- Ju lutemi mbani parasysh specifikimet e detajuara në www.bag.admin.ch/masks të Marrëdhënia e duhur.

Mbikëqyrni gjendjen tuaj shëndetësore

- Vëzhgoni gjendjen tuaj shëndetësore: Të qenët pa qejf, lodhja, temperatura, ndjesia e etheve, kolla, dhimbje e fytit, vështirësia në frymëmarrje ose humbja e papritur shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit mund të jenë ndër të tjera shenja të një infektimi me koronavirusin e ri.

Nëse shfaqen simptoma

- Futuni në izolim dhe ndiqni udhëzimet që vlejné për izolimin. Ju i gjeni të gjitha informacionet e nevojshme në www.bag.admin.ch/isolation-und-guarantaene.
- Bëni kontrollin për koronavirusin dhe testohuni nëse është e nevojshme. Në faqen e internetit të kantonit Waadt në adresën <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> gjeni një kontroll për koronavirusin në 8 gjuhë të tjera.
- Njoftoni menjëherë me anë të telefonit një mjek/mjek. Thoni që jeni në karantinë dhe që keni simptoma. Nëse bëni pjesë të personat veçanërisht të rrezikuar, atëherë për këtë informoni mjeken/mjekun me telefon.



[Koronavirusi
i ri
\(anglisht\)](#)

Kontaktet sociale gjatë karantinës

- Edhe nëse tani ju duhet që të futeni në karantinë, kjo nuk do të thotë që ju t'i ndërpriti të gjitha kontaktet sociale: Qëndroni në kontakt me miqtë dhe familjen nëpërmjet telefonit, Skype etj. Diskutoni rreth përjetimeve, rreth mendimeve dhe ndjenjave.
- Nëse kjo nuk ju mjafton ose nëse kjo nuk është e mundur për ju: Nëse keni ndonjë shqetësim, frikë ose probleme, telefononi në numrin e telefonit 143 ("Dargebotene Hand"). Ky numër dhe personat e kontaktit janë në dispozicion për ju gjatë gjithë kohës dhe pa pagesë.
- Informacione të tjera gjeni online në adresën www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch



[Dureschnufe](#)

Lani rregullisht duart⁵

- Ju dhe personat në mjedisin tuaj duhet të lani rregullisht duart me ujë dhe sapun të paktën për 20 sekonda. Nëse nuk dispononi ujë dhe sapun, atëherë pastroni duart tuaja me një dezinfektues duarsh duke i fërkuar plotësisht duart me solucion derisa ato të thahen. Para së gjithash uji dhe sapuni duhet përdorur nëse duart duken që janë të papastra.
- Në veçanti përpara dhe pas përgatitjes së vakteve të ngrënies, përpara dhe pas ngrënies, pas shkuarjes në tualet dhe gjithmonë kur duart duken që janë të papastra.

Karantina për fëmijët nën 12 vjeç dhe prindërit

- Në parim rregullat e karantinës vlejné edhe për fëmijët dhe prindërit.
- Fëmija gjatë karantinës nuk duhet të ketë kontakt me persona të tjerë jashtë familjes.
- Nëse vetëm fëmija është në karantinë, atëherë duhet reduktuar kontakti me pjesëtarët e tjerët të familjes sa më shumë që të jetë e mundur. Fizibiliteti varet nga faktorë si për shembull mosha. Nevojat e fëmijës duhet të merren parasysh, veçanërisht të fëmijët e vegjël.
- Periudhat e shkurtra të ajrimit me ajër të pastër për fëmijët që janë në karantinë janë të mundura PA kontaktin e personave të tjerë jashtë familjes.
- Nëse një prind është në karantinë dhe fëmija jo, atëherë gjatë karantinës duhet të bëhet përkujdesja e fëmijës nga prindi tjetër dhe ky të veprojë si person referues.

⁵ Video për larjen e saktë të duarve: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- Nëse të dy prindërit janë në karantinë dhe fëmija jo, atëherë mënyra e veprimit varet nga mosha e fëmijës dhe fizibiliteti. Nëse nuk mund të organizohet përkujdesja nga të tjerët dhe nëse fëmija nuk është në gjendje ta koordinojë vetë jetën e tij të përditshme me masat mbrojtëse të prindërve të renditur më sipër, atëherë duhet marrë parasysh që fëmija të merret me vete në karantinë.

Pas karantinës

- Gjithsesi ndiqni rregullat e higjienës dhe të sjelljes: <https://foph-coronavirus.ch/>.
- Gjithsesi mbikëqyrni gjendjen tuaj shëndetësore. Mund të ndodhë që simptomat e para të shfaqen më vonë.



Fushatë
(anglisht)

Dëmshpërblimi për humbjen e pagës gjatë marrjes së masave kundër koronavirusit

- Për këtë gjeni informacione në [faqen e internetit të Zyrës Federale për Sigurimet Shoqërore BSV \(www.bsv.admin.ch](#) > Koronavirusi: Marrja e masave për kompanitë, punëmarrësit, punonjësit e pavarur dhe të siguarit > Dëmshpërblim për humbjen e pagës > Pyetje dhe përgjigje > Dëmshpërblim për personat për shkak të masave të një karantine).



BSV