



## COVID-19: Udhëzimet për izolimin

### Çfarë duhet të bëni, nëse vuani nga ndonjë sëmundje akute, e cila mund të jetë shkaktuar nga koronavirusi i ri

E vlefshme nga data 26.06.2020

Ju keni simptoma të një infeksioni akut të rrugëve të frymëmarrjes<sup>1</sup> dhe/ose një humbje të papritur të shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit, të cilat mund të jenë shkaktuar nga koronavirusi i ri (SARS-CoV-2). Ju duhet të izoloheni menjëherë në shtëpi, në mënyrë që të mos infektoni persona të tjerë dhe të testoheni.

Kohëzgjatja e izolimit varet nga rezultati i testimit (shihni te "Përfundimi i izolimit në shtëpi"). Nëse rezultatet e testit janë pozitive, atëherë zyra përkatëse e kantonit do t'ju kontaktojë dhe do t'ju japë informacione dhe udhëzime të mëtejshme.

Këto udhëzime ju tregojnë masat e kujdesit që duhet të merrni për të shmangur transmetimin e virusit. Të gjitha informacionet e nevojshme rreth koronavirusit të ri i gjeni në faqen e internetit [www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (në gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht).

Përveç kësaj, në dispozicion është një [video sqaruese](#) për izolimin, në faqen e internetit [www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch).

[Një fletë informuese në gjuhën tuaj e gjeni në faqen \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\).](#)

### Mbikëqyrni gjendjen tuaj shëndetësore

- Njoftoni me anë të telefonit një mjek/mjek nëse jeni të shqetësuar për gjendjen tuaj ose nëse shfaqet një nga shenjat paralajmëruese të mëposhtme:
  - Temperaturë e qëndrueshme për disa ditë rresht
  - Ndjesi e vazhdueshme dobësie për disa ditë rresht
  - Vështirësi në frymëmarrje
  - Ndjesi e presionit të fortë ose dhimbje në gjoks
  - Konfuzion i shfaqur rishtazi
  - Buzë ose fytyrë në ngjyrë të kaltërremë/mavi

### 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 banoni me persona të tjerë në të njëjtën familje

- Vendosuni në një dhomë i vetëm me dyer të mbyllura dhe merrni vaktet e ngrënies në dhomën tuaj. Ajrosni rregullisht dhomën tuaj.
- Shmangni çdo vizitë dhe kontakt dhe dilni nga dhoma vetëm kur është e nevojshme.
- Mbani distancë me personat e tjerë (të paktën 1,5 metra).
- Shmangni çdo kontakt me kafshët tuaja shtëpiake.
- Përdorni banjën tuaj. Nëse kjo nuk është e mundur, atëherë pastroni të gjitha pajisjet sanitare (dushin, tualetin, lavamanin) pas çdo përdorimi me një dezinfektues të zakonshëm.

<sup>1</sup> p.sh. kollë, dhimbje fyti, vështirësi në frymëmarrje me ose pa temperaturë, ndjesi ethesh, dhimbje të muskujve

- 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 dhe mbulesa krevati me personat e tjerë. Lani rregullisht në lavatriçe rrobat, çarçafët dhe mbulesat e krevatit dhe peshqirët e banjës tuajat dhe të gjithë anëtarëve të tjerë të familjes.
- 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.

### **Larja e duarve<sup>2</sup>**

- 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 papastr.
- Lani duart 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 papastr.

### **Mbuloni gojën nëse kolliteni ose teshtini**

- Mbuloni gojën dhe hundën me një shami letre nëse teshtini ose kolliteni.
- Materialet me të cilat keni mbuluar gojën dhe hundën duhen hedhur ose duhen larë.
- Hidhni shamitë e përdorura të letrës në një kosh të veçantë në dhomën tuaj të përcaktuar për këtë qëllim dhe me qese plastike.

### **Nëse ju duhet të dilni nga shtëpia (për të bërë testin ose për t'u konsultuar me mjekun):**

- **Vendosni një maskë higjienike.** Nëse nuk dispononi ndonjë maskë, atëherë mbani një distancë minimale prej 1,5 metrash nga një person tjetër.
- **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 higjienike<sup>3</sup>**

- Përpara se të vini maskën lani duart me ujë dhe sapun ose dezinfektoni duart me një dezinfektues duarsh.
- Vini me kujdes maskën higjienike, në mënyrë që të mbulohen hunda dhe goja dhe tërhiqeni në mënyrë që të uthitet pas fytyrës.
- 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 higjienike të përdorur, p.sh. gjatë heqjes.
- Një maskë higjienike mund të mbahet të paktën 4 orë.
- Maskat higjienike me një përdorim nuk duhen përdorur sërish.
- Hidhni menjëherë maskat higjienike njëpërdorimshe pas çdo përdorimi, pasi ta keni hequr.

### **Respektoni të gjitha masat e nevojshme të kujdesit**

- Mbetjet që janë ndotur me lëngje trupore (nevojë, gjak, jargë) duhet të hidhen në një kosh të përcaktuar mbeturinash me qese plastike në dhomën tuaj, përpara se ato të hidhen me mbetjet e tjera.
- Pastroni dhe dezinfektoni çdo ditë sipërfaqet që keni prekur, si p.sh. komodinat, kornizat e krevatit dhe mobiliet e tjera të dhomës së gjumit, me një dezinfektues normal për shtëpi.
- Pastroni sipërfaqet e banjës dhe tualetin pas çdo përdorimi me një dezinfektues normal për shtëpi.

### **Këshilla për prindërit**

<sup>2</sup> Video për larjen e saktë e duarve: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

<sup>3</sup> Video "Kështu përdorni siç duhet një maskë higjienike": <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

- Nëse fëmija juaj është i sëmurë dhe izolohet, atëherë ideale do të ishte që për fëmijën të kujdesej vetëm një prind. Në varësi të moshës së fëmijës, masat për izolimin në një dhomë dhe mbajtjen e një maske duhen përshtatur në mënyrë individuale.

### **Kontaktet sociale gjatë Izolimi**

- Edhe nëse tani ju duhet që të izoloheni, kjo nuk do të thotë që ju t'i ndërpritni 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 <http://www.dureschnufe.ch> / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

### **Përfundimi i izolimit në shtëpi**

- Ju jeni testuar dhe rezultati ishte pozitiv: zyra përkatëse e kantonit do t'ju kontaktojë dhe do t'ju japë informacione të mëtejshme. Zakonisht, izolimi në shtëpi përfundon pasi të kenë kaluar 48 orë nga koha kur simptomat janë ndërprerë dhe kanë kaluar të paktën 10 ditë që nga fillimi i simptomave.
- Ju jeni testuar dhe rezultati ishte negativ: përfundoni izolimin 24 orë pas kalimit të simptomave.
- Ju **nuk jeni testuar**: përfundoni izolimin 48 orë pas kalimit të simptomave, pasi të kenë kaluar të paktën 10 ditë që nga fillimi i simptomave.  
Nëse keni humbje të menjëhershme të shqisës së nuhatjes dhe të të shijuarit: mund të nevojitet kohë e gjatë derisa nervat e nuhatjes dhe të të shijuarit të rehabilitohen. Për rrjedhojë, izolimi mund të hiqet kur humbja e shqisës së nuhatjes dhe të shijuarit vazhdon edhe pas kësaj periudhe, si simptoma e vetme pas përfundimit të periudhës së izolimit.

### **Pas përfundimit të izolimit**

- Ndiqni gjithashtu rregullat për higjienën dhe këshillat për sjelljen të fushatës "Kështu mbrohemi ne" [www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)

### **Çfarë duhet të bëjnë kontaktet dhe familja juaj?**

- Kontaktet dhe familja juaj duhet të mbikëqyrin gjendjen tuaj shëndetësore dhe të zbatojnë rregullat për higjienën dhe për sjelljen të fushatës "Kështu mbrohemi ne" ([www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns](http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns)), për aq kohë sa nuk ka ende një rezultat të testit. Nëse shfaqen simptomat, atëherë duhet të shkoni në izolim dhe të bëni [kontrollin e koronavirusit](#) në faqen e internetit të BAG dhe nëse nevojitet të testoheni. Pastaj ju duhet të ndiqni të njëjtat rekomandime për izolimin siç përkrahëhet në këtë udhëzues. Në faqen e internetit të kantonit Waadt në adresën <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> gjeni një kontroll për koronavirusin në 8 gjuhë të tjera.
- Në rastin kur rezultati i testit tuaj është pozitiv: së bashku me zyrën përkatëse të kantonit ju do të identifikoni personat e afërt të kontaktit që duhet të shkojnë në karantinë. Këta janë persona që kanë pasur kontakt pa mbrojtje në distancë më të vogël se 1,5 metra për të paktën 15 minuta gjatë kohës kur ju keni pasur simptoma ose në 48 orët e fundit përpara shfaqjes së simptomave tuaja. Këta persona do të marrin udhëzime për karantinën.