



Covid-19: Udhëzimet për karantinën

Marrja e masave përkatëse, nëse:

- A. Keni pasur kontakt të afërt me një person, testi i të cilit ka dalë pozitiv me koronavirus (SARS-CoV-2) ose
- B. Ju keni qëndruar brenda 10 ditëve të fundit në një vend me një variant shqetësues të virusit

E vlefshme pas datës 26.06.2021

A. Ju keni pasur kontakt të afërt me një person të sëmurë me

koronavirus, sëmundja e të cilit është konfirmuar me një testim. Kontakt i afërt do të thotë që keni qëndruar për më shumë se 15 minuta pa mbrojtje të përshtatshme në afërsi të drejtpërdrejtë (distanca më pak se 1,5 metra). Nëse ky person ka qenë infektues gjatë kohës së kontaktit¹, atëherë ju duhet të shkoni në karantinë në shtëpi (karantina e kontaktit).

Nëse ju brenda gjashtë muajve të fundit keni pasur Covid-19 (certifikatë mjekësore ose dëshmi laboratorik²) ose nëse jeni vaksinuar plotësisht, jeni i përjashtuar nga karantina³. Kurse ju gjithsesi duhet të respektoni rregullat e zakonshme të higjienës dhe të sjelljes⁴. Nëse simptomat zhvillohen, atëherë izolohuni dhe mund të testoheni.



Kontakti i afërt

B. Ju keni qëndruar brenda 10 ditëve të fundit përpara hyrjes në një vend me variantin shqetësues të virusit⁵.

Nëse nuk jeni vaksinuar ose nuk keni një dëshmi për sëmundjen e kaluar të Covid-19 në 6 muajt e fundit, pas hyrjes suaj në Zvicër duhet të shkoni në karantinë. Ju jeni të detyruar që menjëherë pas hyrjes të shkoni direkt për në shtëpinë tuaj apo në një vend tjetër të përshtatshëm strehimi (shihni www.bag.admin.ch/einreise). Ju duhet të qëndroni vazhdimisht atje gjatë 10 ditëve pas hyrjes suaj (karantina e udhëtimit).



Hyrja

⚠️ Kujdes: Ky përjashtim nga karantina e udhëtimit nuk zbatohet nëse jeni duke hyrë në Zvicër nga një shtet ose një zonë me një variant të dyshuar ose të konfirmuar, shqetësues, të papërcaktuar të virusit për imunitetin.

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

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 rëndësishme rreth koronavirusit i gjeni në www.bag.admin.ch/coronavirus-de.



Kohëzgjatja e karantinës

- **Karantina e kontaktit:** Karantina zgjat 10 ditë pas kohës, në të cilën keni pasur kontaktin e fundit me personin që ka dalë pozitiv në test.

¹ Një person është infektues 2 ditë para fillimit të simptomave deri në 10 ditë pas fillimit të simptomave.

² Një person mund të shihet si i rikuperuar mbas ditës së 11 pas konfirmimit të infektimit.

³ Te personat e vaksinuar përjashtimi nga karantina vlen për dymbëdhjetë muaj mbas momentit të vaksinimit të plotë.

⁴ www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns

⁵ [Lista BAG e vendeve të rrezikut](#) > 2. Shtetet ku qarkullon një variant shqetësues

- **Karantina e udhëtimit:** Karantina zgjat 10 ditë dhe fillon në momentin e hyrjes në Zvicër. Nëse keni hyrë nëpërmjet një shteti ose një zone pa variantin shqetësues të virusit, atëherë autoritetet kantonale përkatëse mund të llogarisin kohëzgjatjen e qëndrimit në këtë shtet ose zonë për karantinën.
- Me disa përjashtime⁶, ju mund ta shkurtoni kohëzgjatjen, duke u testuar jo më herët se ditën e 7 të karantinës (testi PCR ose testi i shpejtë antigjen për SARS-CoV-2). Në rastin e një rezultati negativ karantina mund të hiqet. Megjithatë, ju jeni i detyruar, deri në mbarimin efektiv të karantinës, d.m.th. deri në ditën e 10-të, për të mbajtur një maskë fytyre jashtë banesës suaj dhe për të respektuar një distancë prej 1,5 metrash me personat e tjerë. Përveç kësaj, rezultati negativ duhet të përcillet më tej tek autoritetet kantonale përkatëse. Mbani parasysh udhëzimet specifike të kantonit tuaj. Në rast se testi del pozitiv, vlejné udhëzimet për izolimin (shiko www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Në raste të caktuara testi mund të këshillohet nga mjeku përpara ditës së 7. Një test i tillë nuk e mundëson shkurtimin e karantinës.

Ndarja sociale dhe profesionale

- Shmangni çdo kontakt me personat e tjerë. Përjashtim bëjnë personat që janë gjithashtu në karantinë dhe banojnë me ju në të njëjtën familje. Megjithatë, kini 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 e higjienës dhe të sjelljes: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.



Rregullat e higjienës dhe të sjelljes

Nëse jetoni në të njëjtën familje me personin që ka dalë pozitiv në test (karantina e kontaktit)

- Personi që ka dalë pozitiv në test duhet të qëndrojë i vetëm në një dhomë me dyer të mbyllura dhe duhet t'i hajë vaktet e ngrënies në këtë dhomë (shiko udhëzimet për izolimin në www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Ruani distancën prej 1,5 metrash dhe mbani një maskë, nëse personi që ka dalë pozitiv në test duhet të largohet nga dhoma juaj.
- 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 me njëri-tjetrin ose të njëjtët çarçafë dhe mbulesa krevati.
- Veçanërisht personat e rrezikuar duhet që gjatë kohës së karantinës të qëndrojnë të veçuar nga personat e tjerë nëse është e mundur.



Udhëzimi për izolimin

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 jetoni në të njëjtën familje me persona të tjerë, por që nuk kanë dalë pozitiv në test me koronavirus

- 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 ju duhet të largoheni nga dhoma, mbani një maskë⁷.
- Ajrosni rregullisht të gjitha dhomat

⁶ Autoriteti kantonal përkatës mund të pezullojë heqjen e hershme të karantinës në raste të justifikuara.

⁷ www.bag.admin.ch/masken

- 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 dhe mbulesa krevati me personat e tjerë.

Nëse ju duhet të dilni nga shtëpia (për t'u konsultuar me mjekun):

- **Mbani një maskë³.**
- **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 vendoseni në mënyrë që të puthitet 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 të përdorur, p.sh. gjatë heqjes.
- Një maskë higjienike mund të mbahet maksimumi për 4 orë.
- Kini parasysh të dhënat e detajuara në www.bag.admin.ch/masken te [Përdorimi i saktë](#).



Maskat

Mbikëqyrni gjendjen tuaj shëndetësore

- Vëzhgoni gjendjen tuaj shëndetësore: Të qenët pa qejf, lodhja, temperatura, ndjesia e etheve, kolla, dhimbje e fytyrës, 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 koronavirus.

Nëse shfaqen simptoma

- Futuni në izolim dhe ndiqni udhëzimet që vlejné për izolimin. Ju gjeni të gjitha informacionet e nevojshme në www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- Njoftoni menjëherë me anë të telefonit një mjek/mjek. Thoni që jeni në karantinë dhe që keni simptoma. Nëse bëni pjesë te personat veçanërisht të rrezikuar, atëherë për këtë informoni mjekun/mjekun me telefon.

Kontaktet sociale gjatë karantinës

- Edhe nëse tani ju duhet që të futeni në karantinë, 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.
- Ju gjeni informacione të tjera online te www.dureschnufe.ch



Dureschnufe

Lani rregullisht duart⁸

- 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 papastrta.

⁸ Video "Larja e duhur e duarve": <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

- 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, edhe për fëmijët dhe prindërit vlejnë rregullat e karantinës.
- Gjatë kohës së karantinës fëmija nuk duhet të ketë kontakt me persona të tjerë jashtë familjes.
- Nëse vetëm fëmija është në karantinë, atëherë kontakti me pjesëtarët e tjerë të familjes duhet reduktuar sa më shumë që të jetë e mundur. Kjo masë është e përdorshme pak a shumë në praktikë dhe varet për shembull nga mosha. Është e rëndësishme që të merren parasysh nevojat e fëmijës, veçanërisht të fëmijët e vegjël.
- Ndodhitë e shkurtra në ajër të pastër për fëmijët që janë në karantinë PA kontakt me persona të tjerë jashtë familjes janë të mundshme.
- Nëse njëri prind është në karantinë dhe fëmija jo, atëherë kujdesi për fëmijën duhet të sigurohet nga prindi tjetër gjatë karantinës, i cili duhet të veprojë si kujdestar
- Nëse të dy prindërit janë në karantinë dhe fëmija jo, atëherë kjo varet nga mosha e fëmijës dhe fizibiliteti. Nëse kujdesi i palëve të treta nuk mund të organizohet dhe fëmija nuk është në gjendje të koordinojë vetë jetën e tij të përditshme në përputhje me rregullat e higjienës dhe të sjelljes karshi prindërve, atëherë duhet të merret parasysh marrja e fëmijës në karantinë.
- Nëse një fëmijë është në karantinë për shkak të një prindi në izolim, atëherë fëmija mund të lirohet nga karantina në të njëjtën kohë kur prindi mund të lirohet nga izolimi, nëse fëmija nuk shfaq ndonjë simptomë të COVID-19. Në rrethana të caktuara autoritetet kantonale përkatëse mund të urdhërojnë që fëmija të testohet, përpara se të hiqet karantina.

Pas karantinës

- Ndiqni më tej rregullat për higjienën dhe sjelljen: www.bag-coronavirus.ch.
- Mbikëqyrni më tej gjendjen tuaj shëndetësore Mund të ndodhë që të shfaqen simptomat e para pas karantinës.
- Nëse ende nuk jeni vaksinuar, atëherë merrni parasysh vaksinimin.



Fushata

Dëmshpërblimi për humbjen e pagës gjatë marrjes së masave kundër koronavirusit

- Informacione për këtë gjeni në [faqen e internetit](#) të Zyrës Federale për Sigurimet Shoqërore BSV (www.bsv.admin.ch > koronavirus: Marrja e masave për ndërmarrjet, Punëmarrësit, të vetë-punësuarit dhe të siguarit > Dëmshpërblimi për humbjen e pagës > Pyetje dhe përgjigje > Dëmshpërblimi për personat për shkak të marrjes së një mase për karantinën).



BSV