



Covid-19: Udhëzimet për izolimin

E vlefshme nga data 26.06.2021

Këto udhëzime shpjegojnë, se çfarë duhet të bëni, nëse

- **vuani nga ndonjë sëmundje akute, e cila mund të jetë shkaktuar nga koronavirusi DHE/OSE**
- **keni dalë pozitiv në test me koronavirus.**

Në rastin e simptomave të një infektimi akut të rrugëve të frymëmarrjes¹ dhe/ose humbjes së papritur të shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit, duhet të **izoloheni menjëherë në shtëpi**, në mënyrë që të mos infektoni persona të tjerë, dhe duhet të testoheni menjëherë.

Edhe nëse nuk keni asnjë simptomë, por keni dalë pozitiv në testin e koronavirusit, mund të infektoni njerëz të tjerë dhe duhet të shkoni menjëherë në izolim.

Këto udhëzime ju tregojnë masat e kujdesit që duhet të merrni për të shmangur transmetimin e virusit. Të gjitha informacionet e nevojshme rreth koronavirusit i gjeni në faqen e internetit www.bag.admin.ch/coronavirus-de. Përveç kësaj, në dispozicion është një [video sqaruese](#) për izolimin, në faqen e internetit www.bag-coronavirus.ch.



Koronavirusi

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.

Mbani parasysh: Është e mundur që zyra kantonale të mos ju kontaktojë në kohën e duhur. Në këtë rast informoni vetë kontaktet tuaja të ngushta për sëmundjen tuaj. Informacione për këtë gjeni në paragrafin e mëposhtëm "**Çfarë duhet të bëjnë kontaktet tuaja dhe familja juaj?**".

Kohëzgjatja e izolimit

Kohëzgjatja e izolimit varet nga rezultati i testimit.

- Ju jeni testuar dhe rezultati ishte pozitiv: Zakonisht, izolimi në shtëpi përfundon pasi të kenë kaluar 48 orë nga koha kur simptomat janë ndërprerë, në qoftë se 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.
- Ju nuk kishit asnjë simptomë në momentin e testit: Përfundoni izolimin 10 ditë pas testit.

Ju mund ta ndërpritni izolimin, nëse pas mbarimit të 10 ditëve simptomat e vetme që kanë mbetur janë një kollë e lehtë ose humbja e shqisës së nuhatjes ose e të shijuarit. Mund të nevojitet kohë e gjatë derisa nervat e nuhatjes dhe të të shijuarit të rehabilitohen.

¹ p. sh. kollë, dhimbje fyti, vështirësi në frymëmarrje me ose pa temperatur, ndjesi ethesh, dhimbje të muskujve

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.
- Vendosni një [maskë higjienike](#) dhe mbani një distancë prej të paktën 1,5 metrash me personat e tjerë në familje nëse duhet të largoheni nga dhoma juaj.
- 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.
- 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.
- 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 duart²

- 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 papastrë.
- 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 papastrë.

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 keni simptomat e një sëmundje akute të rrugëve të frymëmarrjes, nuk duhet të vendosni një maskë prej tekstili.
- **Lani duart** ose dezinfektojini ato përpara daljes nga shtëpia.
- **Shmangni transportin publik.** Nëse gjendja shëndetësore jua lejon, përdorni makinën tuaj ose biçikletë, shkoni në këmbë ose telefononi një taksì.

² Video "Larja e duhur e duarve": <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Përdorimi i duhur i maskës higjienike

- Përpara se të vini maskën lani duart me ujë dhe sapun ose me një dezinfektues.
- Vini me kujdes maskën higjienike, në mënyrë që të mbuloohen 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 maksimumi për 4 orë.

Kini parasysh të dhënat e detajuara në www.bag.admin.ch/masken të [Përdorimi i saktë](#).



Respektoni të gjitha masat e nevojshme të kujdesit

- Mbetjet që janë ndotur me lëngje trupore (nevojë, gjak, jargë) duhet t'i hidhni 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.

Izolimi për fëmijët dhe prindërit

- Në parim, edhe për fëmijët dhe prindërit vlejnë rregullat e izolimit.
- Gjatë kohës së izolimit fëmija nuk duhet të ketë kontakt me persona të tjerë jashtë familjes.
- Nëse vetëm fëmija është në izolim, atëherë kontakti me pjesëtarët e tjerë të familjes duhet reduktuar sa më shumë që të jetë e mundur. Fizibiliteti varet nga faktorë të tillë si për shembull mosha. Nevojat e fëmijës duhet të merren parasysh, veçanërisht të fëmijët e vegjël.
- Nëse njëri prind është në izolim dhe fëmija jo, atëherë kujdesi për fëmijën duhet të sigurohet nga prindi tjetër, i cili duhet të veprojë si kujdestar.
- Nëse të dy prindërit janë në izolim 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 izolim.

Kontaktet sociale gjatë izolimit

- 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.
- Ju gjeni informacione të tjera online të www.dueschnufe.ch



Dueschnufe

Pas përfundimit të izolimit

- Ndiqni gjithashtu rregullat për higjienën dhe sjelljen të fushatës "Kështu mbrohem ne" www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- **Merrni parasysh vaksinimin kundër Covid-19:** Një dozë e vetme vaksine këshillohet zakonisht për personat që janë infektuar me SARS-CoV-2 dhe në fakt brenda gjashtë muajve pas konfirmimit të infektimit (brenda tre muajsh në rastin e personave veçanërisht të rrezikuar³). Informohuni në faqen e internetit www.bag.admin.ch/impfen-covid19 dhe te kantoni juaj.



Kështu mbrohem ne

³ Kush është veçanërisht i rrezikuar? Shihni www.bag.admin.ch/coronavirus-de > [Sëmundja, simptomat, trajtimi](#) > [Veçanërisht personat e rrezikuar](#)

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 sjelljen të fushatës "Kështu mbrohemi ne" (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns), për aq kohë sa nuk keni ende një rezultat të testit. Nëse shfaqen simptomat, atëherë duhet të shkoni në izolim dhe të testoheni. Pastaj ju duhet të ndiqni të njëjtat rekomandime për izolimin siç përshkruhet në këtë udhëzues.
- 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. Në rast se zyra kantonale nuk mund t'ju kontaktojë në kohën e duhur: Në këtë rast informoni vetë kontaktet tuaja për sëmundjen tuaj.
- Personat që kanë pasur kontakt të ngushtë me ju, duhet të shkojnë në karantinë. Nëse jeni vaksinuar plotësisht ose brenda gjashtë muajve të fundit keni pasur Covid-19 (rasti i konfirmimit të laboratorit), jeni i liruar nga karantina me disa përjashtime. Kurse ju gjithsesi duhet të respektoni rregullat e zakonshme të higjienës dhe të sjelljes⁴.

Kë duhet të informoni?

- Të gjithë personat, me të cilët keni pasur kontakt të ngushtë dy ditë para shfaqjes së simptomave tuaja: 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 duhet të respektojnë [udhëzimet për karantinën](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene) (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Te "[Kam pasur kontakt me një person që ka dalë pozitiv në test. Çfarë duhet të bëj?](http://www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)", gjithashtu në faqen www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene, ju dhe kontaktet tuaja gjeni informacionet e mëtejshme.
- Nëse personat tuaj të kontaktit duhet të shkojnë në karantinë, sepse ata kanë pasur një kontakt të ngushtë me ju, atëherë ata kanë të drejtë për një kompensim për humbjen e pagës. Informacione për këtë gjeni në [faqen e internetit të Zyrës Federale për Sigurimet Shoqërore BSV](http://www.bsv.admin.ch).



Udhëzime
për karantinën



BSV

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