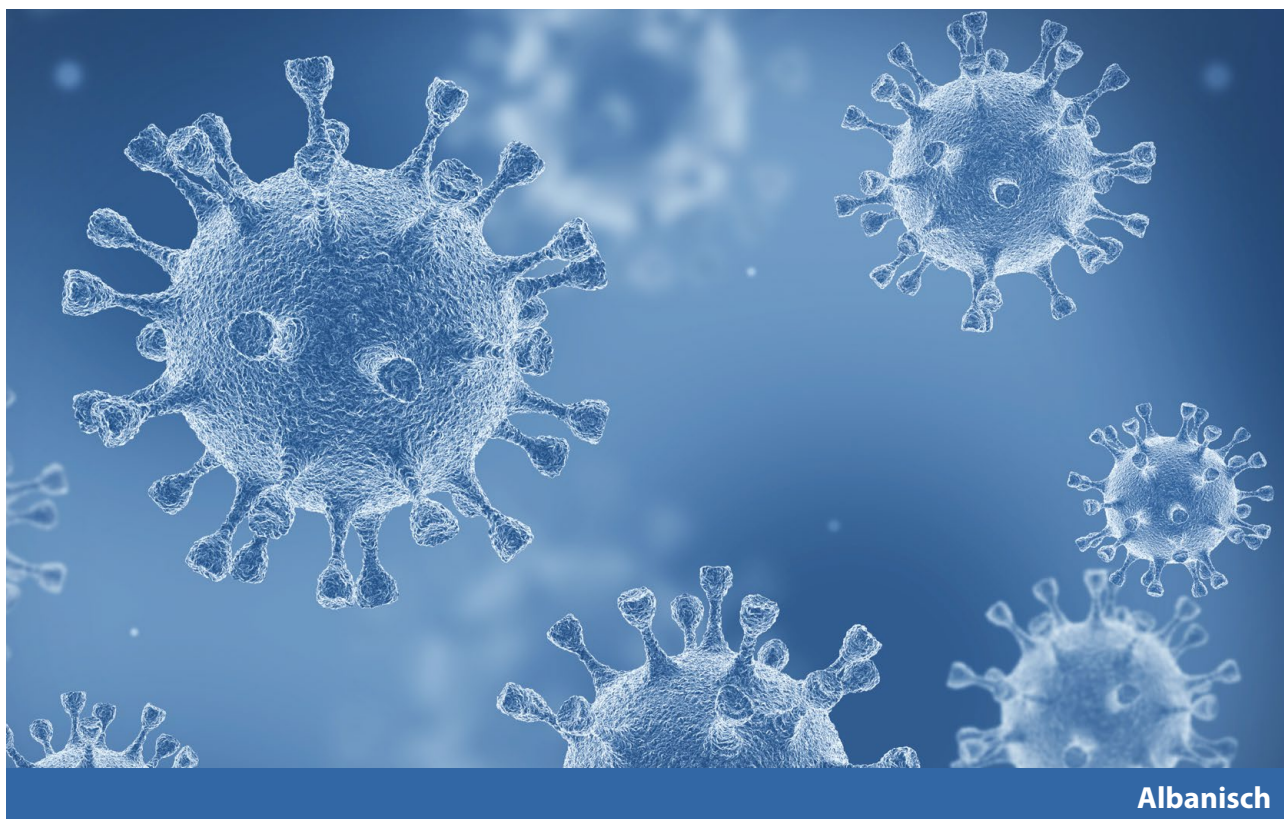




www.covid-information.org

Koronavirusi SARS-CoV-2

Informata dhe këshilla praktike



Albanisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

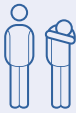
Veproni në mënyrë të sigurt dhe me përgjegjësi!

- Ne duhet të veprojmë të **disciplinuar dhe së bashku**.
Kjo ndihmon në mbrojtjen e shëndetit tuaj dhe në ngadalësimin e përhapjes së virusit.
- Besoni vetëm ato **burime informative**, të cilat janë të sigurta dhe të besueshme.
- Kushtojini vëmendje edhe informacioneve aktuale nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh/WHO).
OBSh/WHO ofron informacione të sigurta dhe aktuale në gjuhë të ndryshme.
- Në Gjermani ju merrni **informata aktuale dhe të besueshme** nga Instituti Robert Koch (RKI), Qendra federale rekomandime shëndetësor (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) ose Ministria e Shëndetësisë (Bundesministerium für Gesundheit, BMG).
- Ju lutemi na lejoni që së bashku duke pasur kujdes të shtuar, t'a mbrojmë shëndetin tonë si dhe atë të stafit kujdestar e mjekësor. Ata janë heroinat dhe heronjtë, që rrezikojnë shëndetin e tyre për të na mbrojtur ne nga sëmundja ose për të na shëruar.
- **Ne kërkojmë nga të sëmurët ose të prekurit nga COVID-19**, që të ndjekin urdhërat e personelit dhe kujdesit mjekësor.
- Ju lutemi sigurohuni që të ndiqni **udhëzimet dhe kërkesat** aktuale nga autoritetet përgjegjëse kombëtare dhe lokale!

Paçi shëndet!

Si mund të mbrohem më së miri?

Masat kryesore mbrojtëse të cekura mëposhtë janë të thjeshta dhe shumë efektive! Rregullat higjienike mbrojtëse gjatë kollitjes e teshtitjes, larja e duarve si dhe mbajtja e distancës duhet të bëhet zakon. Sqaroni familjen, miqtë dhe të afërmit tuaj në lidhje me këto masa mbrojtëse.



Rregullat mbrojtëse higjienike gjatë kollitjes dhe teshtitjes

- Kur kollitni ose teshtitni, mbani të paktën një distancë prej 1.5 metra nga njerëzit e tjerë dhe largohuni nga ata.
- Kollitni ose teshtitni në një shami. Përdoreni atë vetëm një herë. Hidhjeni atë në një kosh plehërash me kapak.
- Nëse nuk keni asnjë shami në dispozicion, gjatë kollitjes dhe teshtitjes mbajeni krahun (jo dorën!) përpara gojës dhe hundës.
- Nëse keni pasur mysafirë, hapni dritaret dhe ajrosni shtëpinë për 10 minuta me dritare plotësisht të hapur.



Pastrimi i duarve

- Lani duart tërësisht dhe shpesh me sapun, përfshirë hapësirat midis gishtërinjve dhe majet e gishtave. Më së miri për gjysëm minuti duke përdorur sapun të lëngshëm. Shpërlani duart nën ujë të rrjedhshëm.
- Thani duart me kujdes, përfshirë pjesën në mes të gishtërinjve. Në shtëpi, secili duhet të përdorë peshqirin e vet. Në tualetet publike përdorni peshqirët për një përdorim. Në tualetet publike mbylleni rubinetin me një peshqir për njëpërdorim ose me bërryl.



Mbajtja e distances

- Shmangni kontaktet e ngushta siç janë shtrëngimi i duarve, puthjet dhe përqaqimet. Kështu ju nuk tregoheni të pasjellshëm, ju thjesht mbronni veten dhe të tjerët.
- Nëse jeni i sëmurë, qëndroni në shtëpi për t'u shëruar dhe për të parandaluar shkaktarin e sëmundjes.
- Edhe personat e infektuar, por që nuk tregojnë simptoma të sëmundjes, mund të infektojnë të tjerët. Mbani një distancë prej së paku 1.5 metrash për të shmangur përhapjen e shkaktarit të sëmundjes.
- Personat e sëmurë duhet të qëndrojnë larg personave më të rrezikuar, siç janë personat e moshuar si dhe ata me sëmundje eksistuese.

Fakte të rëndësishme në lidhje me koronavirusin e ri

Koronavirusi i ri është përhapur në të gjithë botën. Emri i tij zyrtar është „SARS-CoV-2“. Sëmundja e frymëmarrjes, që ai shkakton quhet „COVID-19“.

Koronavirusi përhapet ndërmjet sperklave ose kontaktit. Kjo mund të ndodhë nga personi në person përmes mukozës, ose indirekt përmes duarve. Kjo për shkak se duart mund të vijnë në kontakt me mukozën e gojës, të hundës si dhe me konjuktiven e syrit, dhe kështu t'a mundësojë transmetimin e virusit.

Virusi shkakton infeksion të frymëmarrjes. Përveç rasteve ku sëmundja zhvillohet lehtë, mund të paraqiten ethet, kolla, vështirësitë në frymëmarrje ose gulçitja si dhe dhembja e muskujve dhe e kokës. Në raste të rënda, mund të vijë deri te ndezja e mushkërive.

Njerëzit e moshuar dhe të sëmurit kronik janë veçanërisht të rrezikuar. Tek fëmijët, simptomat e sëmundjes janë zakonisht më të lehta.

Aktualisht supozohet se ndërmjet një infeksioni dhe shfaqjes së simptomave të sëmundjes mund të zgjasë deri në 14 ditë.

Vetëm një test laboratorik mund të konfirmojë nëse një person është i infektuar me koronavirusin.

A jam e/i sëmurë me koronavirus?

Nëse keni arritur nga një zonë rreziku dhe po vëreni se jeni duke pasur simptoma, ose nëse keni kontaktuar me një person i cili është konfirmuar të ketë koronavirusin e ri:

- **Telefononi me mjeken apo mjekun tuaj në rast se shfaqni simptoma. Nëse ajo apo ai nuk është e/i arritshëm, kontaktoni shërbimin e urgjencës mjekësore në 116 117. Në raste urgjente, telefononi në 112.**
- **Nëse keni pasur kontakt me një person të infektuar, por ju nuk keni pasur simptoma, ose nëse jeni kthyer nga një zonë rreziku, informoni autoritetin lokal të shëndetit (Gesundheitsamt)*.**
- **Tregoni mjekes apo mjekut tuaj nëse keni sëmundje të mëparshme, të tilla si presioni i lartë i gjakut, diabeti, sëmundjet kardiovaskulare, sëmundjet kronike të frymëmarrjes ose sëmundjet dhe terapitë që dobësojnë sistemin imunitar.**
- **Informohuni se ku të drejtoheni dhe cilat masa paraprake të merrni, në mënyrë që të mos infektoni të tjerët.**
- **Ju lutem mos shkoni në ordinancën e mjekut pa bërë një termin. Në këtë mënyrë ju mbron veten tuaj dhe të tjerët!**
- **Shmangni kontaktin e panevojshëm me personat e tjerë dhe qëndroni sipas mundësive në shtëpi.**

A ekziston vakcina?

Akoma nuk ekziston një vaksinë kundër koronavirusit të ri. Po punohet me intensitet të lartë për të sjellë në dispozicion një vaksinë.

A ndihmojnë vaksinimet e tjera?

Vaksinimet e tjera kundër sëmundjeve të frymëmarrjes nuk mbrojnë nga koronavirusi.

Mirëpo ato mund të parandalojnë infeksione të tjera të frymëmarrjes (si gripi, ndezja e mushkërinjve e shkaktuar nga pneumokokët) dhe kështu ndihmojnë në parandalimin e infeksioneve të dyfishta.

A janë mallrat e importuara të infektueshme?

Nuk dihet ndonjë rrezik nga mallrat, gjërat e dërguara përmes postës ose bagazhet. Ndërsa objektet në afërsi të njerëzve të sëmurë duhet të mbahen pastër.

A është mbrojtja e gojës e domosdoshme?

Nuk ka dëshmi të mjaftueshme që tregojnë se përdorimi i maskës për mbrojtjen e gojës dhe hundës zvogëlon rrënjësisht rrezikun e infeksionit në njerëz të shëndetshëm. Shumë më e rëndësishme është respektimi i këshillave për një higjienë mbrojtëse, si p.sh. gjatë kollitjes dhe teshtitjes, si dhe gjatë larjes së duarve. Megjithatë personat e infektuar, mund të përdorin maskë për mbrojtjen e gojës dhe të hundës për të zvogëluar rrezikun e infektimit të personave të tjerë.

Të infektuarit mundën edhe pa patur simptoma t'a transmetojnë virusin. Ka situata kur rekomandimi i distancës sociale prej 1.5 metrash nuk mund të realizohet. Në këto raste, vendosja e maskave mund të ndihmojë në uljen e përhapjes së SARS-CoV-2.

E rëndësishme: maska duhet të përshtatet mirë në fytyrë dhe të zëvendësohet kur të jetë lagur. Kjo sepse maskat e lagura nuk tregojnë pengesë për virusët.

* Autoritetin tuaj lokal shëndetësor e gjeni në www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Nëse tregoni simptoma, kontaktoni mjeken apo mjekun tuaj. Nëse mjeku nuk është i disponueshëm, lajmrohuni në shërbimin mjekësor. Shërbimi mjekësor është edhe gjatë natës, gjatë fundjavëve dhe festave në tërë Gjermaninë i arritshëm në numrin e telefonit **116 117**.

A është e nevojshme përdorimi i mjeteve dezinfektuese?

Larja e rregullt dhe e plotë e duarve zakonisht siguron mbrojtje efektive kundër infeksionit. Nëse njerëzit që jetojnë në afërsi janë veçanërisht të ndjeshëm ndaj infeksionit, dezinfektimi i duarve mund të ketë kuptim.

Çfarë duhet t'i kushtoj vëmendje në banim të përbashkët?

Ju vini nga një zonë e rrezikuar dhe po vëreni simptomat e sëmundjes apo keni pasur kontakte me një person, tek i cili është diagnostikuar koronavirusi i ri? Nëse jetoni në një qendër pritjeje ose në një banesë të përbashkët, informoni menaxhmentin ose ekipin kujdestar të objektit. Gjithashtu e informoni për shembull shkollën tuaj, kursin e gjuhës, vendtrajnimin ose vendin e punës.

Kur janë të nevojshme masat karantine?

Nëse jeni diagnostikuar me infeksionin e koronavirusit. Nëse keni pasur kontakt të ngushtë me një person të infektuar. Nëse autoritetet kompetente urdhërojnë karantinën.

Sa zgjat një karantinë?

Me një zhvillim të lehtë të sëmundjes, karantina aktualisht zgjatë kryesisht dy javë. Ju duhet të qëndroni në shtëpi gjatë kësaj kohe. Kjo vlenë edhe për njerëzit që kanë pasur kontakte të ngushta me të sëmurët.

Dy javë gjithashtu korrespondon me kohën e një infeksioni të mundshëm me koronavirusin e ri SARS-CoV-2 e deri në shfaqjen e simptomave ose dëshmia e virusit nga një provë në fyt.

Nëse urdhërohet karantina, mësoni nga autoriteti përgjegjës shëndetësor se si të veproni në rast se shfaqen simptomat. Për shembull, nëse ju duhet të matni temperaturën e trupit ose kohën e përfundimit të karantinës.

Çfarë duhet t'i kushtoj vëmendje në karantinë shtëpie?

- Shmangni kontaktin e ngushtë me bashkëbanorët.
- Kërkoni nga anëtarët e familjes, të njohurit ose miqtë për ndihmë në blerje, të cilat më pas duhet të vendosen para derës suaj.
- Sigurohuni që të ajrosni apartamentin ose shtëpinë tuaj rregullisht.
- Enët si dhe mjetet e tjera të kuzhinës e artikujt higjienik duhet përdorur ndaras me anëtarët e tjerë të familjes. Veglat dhe enët duhet të lahen rregullisht dhe tërësisht. Kjo vlen edhe për mbathjet.
- Kontaktoni mjekun tuaj të familjes ose ordinancën specialstike nëse keni nevojë urgjente për mjekim ose trajtim mjekësor.
- Tregoni mjekut tuaj nëse keni kollë, hundë të ndezur, gulçim ose ethe.
- Kontaktoni shërbimet lokale që ofrojnë ndihmë sociale nëse ju duhet ndihmë për t'u kujdesur për fëmijët tuaj.

Ku mund të gjej më shumë informata?

Departamenti i shëndetësisë në vendbanimin tuaj (Gesundheitsamt)

ofron informata dhe mbështetje. Numrin e telefonit të departamentit tuaj të shëndetit e gjeni në:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Ministria Federale e Shëndetësisë (BMG)

ofron informacion qendror në lidhje me koronavirusin e ri në faqen e internetit:

www.zusammengegencorona.de

Telefoni për qytetarët: 030 346 465 100

Shërbim këshillimi për të shurdhërit dhe të dëmtuarit në dëgjim:

Numri i faksit: 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Gjuha e shenjave (telefonata me video):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

Instituti Robert Koch (RKI)

jep informacion në lidhje me koronavirusin e ri në faqen e tij të internetit:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Qendra Federale për Edukim Shëndetësor (BZgA)

ka përpiluar përgjigje në pyetje të shpeshta në lidhje me koronavirusin në:

www.infektionsschutz.de

Ministria Shtetërore për Integrim

ofron informacione deri në 18 gjuhë:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Ministria Federale e Punëve të Jashtme

informon mbi sigurinë e udhëtarëve në rajone të prekura:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Organizata Botërore e Shëndetit (WHO)

informon mbi situatën globale:

www.who.int

Botuesi:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Burimet: BMG, RKI, BZgA

Të dhënat nga: 20.4.2020 · Versioni: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. · All rights reserved.

Për përmbajtjen nga faqet e jashtme të përmendura këtu, ofruesi përkatës i asaj faqeje është përgjegjës.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

