



COVID-19: Udhëzimet për izolimin

E vlefshme nga data 08.12.2020

Këto udhëzime sqarojnë, se çfarë duhet të bëni, nëse...

... **vuani nga ndonjë sëmundje akute, e cila mund të jetë shkaktuar nga koronavirusi i ri**

... **nëse keni dalë pozitiv në test me koronavirusin e ri.**

Në rastin e simptomave të një infeksioni akut të rrugëve të frymëmarrjes¹ dhe/ose një humbje të 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 të testoheni menjëherë.

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

Këto udhëzime ju tregojnë, se cilat masat duhet të merrni për të shmangur transmetimin e virusit. Ju i gjeni të gjitha informacionet e nevojshme në faqen <http://www.bag.admin.ch/novel-coronavirus>. Për më shumë është në dispozicion një [video sqaruese](#) për izolimin në faqen www.bag-coronavirus.ch.



Koronavirusi
i ri
(anglisht)

Për më tepër, në rastin e një rezultati të testit pozitiv, zyra përkatëse kantonale do t'ju kontaktojë dhe do t'ju japë informacione dhe udhëzime të mëtejshme.

Mbani parasysh: Në situatat e momentit është e mundur që zyra kantonale nuk mund t'ju kontaktojë në kohë. Në këtë rast njoftoni vetë kontaktin tuaj të ngushtë 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 është e varur nga rezultati i testit:

- Ju jeni testuar dhe rezultati ishte pozitiv: Si rregull izolimi përfundon në shtëpi 48 orë pas kalimit të simptomave, nëse 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, nëse kanë kaluar të paktën 10 ditë që nga fillimi i simptomave.
- Në kohën e testimit ju nuk keni pasur simptoma: Përfundoni izolimin 10 ditë pas testit.

Mund të zgjasë më shumë, derisa të çlodhen nervat e të nuhaturit dhe të shijuarit ose të kalojë plotësisht kolla e lehtë. Prandaj mund ta ndërprisni izolimin nëse këto simptoma (humbja e nuhatjes ose shijes, kolla e lehtë) janë të vetmet që vazhdojnë pasi të ketë mbaruar periudha e izolimit.

¹ p.sh. kollë, dhimbje fyti, vështirësi në frymëmarrje me ose pa temperaturë, 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.
- Mbani një maskë higjienike dhe ruani distancën të paktën prej 1,5 metrash me personat e tjerë në familje nëse duhet të dilni 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 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.

Larja rregullisht e duarve²

- 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.
- 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 papastrta.

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 sëmundjeje akute të rrugëve të frymëmarrjes, atëherë nuk duhet të mbani maskë 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 për larjen e saktë e duarve: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>

Përdorimi i duhur i maskës higjienike

- 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 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 4 orë.
- Ju lutemi mbani parasysh specifikimet e detajuara në faqen www.bag.admin.ch/masks të Marrëdhënia e duhur.



[Maska](#)
(anglisht)

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.

Izolimi për fëmijët dhe prindërit

- Në parim edhe për fëmijët dhe prindërit vlejné rregullat e izolimit.
- Fëmija gjatë kohës së izolimit nuk duhet të ketë asnjë kontakt me persona të tjerë jashtë familjes.
- Nëse vetëm fëmija është në izolim, 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.
- Nëse një prind është në izolim dhe fëmija jo, atëherë duhet të bëhet përkujdesja e fëmijës nga prindi tjetër dhe ky të veprojë si person referues.

Nëse të dy prindërit janë në izolim 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 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.
- Informacione të tjera gjeni online në adresën <http://www.dureschnufe.ch> / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch



[Dureschnufe](#)
(anglisht)



[Rregullat e higjienës dhe sjelljes](#)
(anglisht)

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

Çfarë duhet të bëjnë kontaktet tuaja 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), për aq kohë sa nuk ka ende një rezultat të testit tuaj. 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 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. Nëse zyra kantonale nuk mund t'ju kontaktojë në kohë: Në këtë rast informoni vetë kontaktet tuaja për sëmundjen tuaj.



[Kontrolli për koronavirusin \(anglisht\)](#)

Kë duhet të informoni?

- Të gjithë personat, me të cilët keni pasur kontakt të ngushtë dy ditë përpara 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 marrin udhëzime për karantinën (www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene).
- Te "Mënyra e veprimit në rastin e kontaktit me një person të infektuar" në www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene ju dhe kontaktet tuaja gjeni informacione të mëtejshme.
- Nëse personat e kontaktit tuaj duhet të shkojnë në karantinë, sepse ata kanë pasur një kontakt të ngushtë me ju, atëherë ata pretendojnë për një dëmshpërblim për humbjen e pagës. Informacione për këtë gjeni në faqen e internetit të [Zyrës Federale për Sigurimet Shoqërore BSV](#).



[Udhëzimi për karantinën \(anglisht\)](#)



[BSV](#)