

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**

Përditësuar më 6.12.2021

# STOP KORONËS

## Koronavirusi i ri: informacioni më i rëndësishëm

Një infektim me koronavirusin e ri mund të ketë pasoja të rënda dhe të jetë fatal. Nëse të gjithë i përmbahemi rregullave, mund të ndihmojmë në mbrojtjen e vetvetes dhe atyre që janë më të rrezikuar.

**Mbani parasysh:** Informacioni në këtë fletë faktesh përfshin rregullat kombëtare. Në kantone të veçanta zbatohen rregulla më të rrepta.

### 1. Transmetimi i koronavirusit të ri

Virusi transmetohet më së shpeshti nga kontakti i gjatë dhe i afërt. D.m.th. nëse jeni më pak se 1,5 metra larg një personi të infektuar pa masa mbrojtëse. Kjo mund të ndodhë kështu:

- **Nëpërmjet spërklave:** Nëse personi i infektuar merr frymë, flet, teshtin ose kollitet, spërklat e virusit mund të futen direkt në membranat e mukozës (në hundë, gojë ose sy) të njerëzve të tjerë afër. Edhe një transmetim i mundur nëpërmjet spërklave më të imta (aerosolët) në distanca të tjera më të mëdha, nuk ndodh shpesh.
- **Nëpërmjet sipërfaqeve dhe duarve:** Nëse spërklat ngjitetë ndodhen mbi sipërfaqe, një person tjetër mund të infektohet nëse i merr këto spërklat me duar dhe më pas prek gojën, hundën ose sytë.

**Ka rëndësi:** Ju gjithashtu mund të infektoni njerëz të tjerë pa pasur ndonjë simptomë vetë. Kjo ndodh për shkak se një person i sëmurë është ngjitës 2 ditë para deri në 10 ditë pas shfaqjes së simptomave. Nëse sëmundja është e rëndë, ajo mund të jetë ngjitëse për më gjatë.

### 2. Simptomat e Covid-19

Këto simptoma janë të zakonshme:	Këto simptoma janë gjithashtu të mundshme:
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dhimbje fyti</li> <li>– Kollë (zakonisht e thatë)</li> <li>– Vështirësi në frymëmarrje</li> <li>– Dhimbje kraharori</li> <li>– Temperaturë/ethe</li> <li>– Humbja e papritur e shqisës së nuhatjes dhe/ose shijes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dhimbjet e kokës</li> <li>– Dobësi e përgjithshme, të qenët pa qejf</li> <li>– Dhimbje muskujsh</li> <li>– Rrufa</li> <li>– Simptoma gastrointestinale (të përziera, të vjella, diarre, dhimbje barku)</li> <li>– Shpërthime në lëkurë</li> </ul>

## Covid-19: Informacion në gjuhët e popullatës migruese

Simptomat e Covid-19 janë shumë të ndryshme. Mund të jenë edhe të lehta. Komplikime të tilla si pneumonia janë gjithashtu të mundshme.

### 3. Rregullat sanitare dhe të sjelljes



Në rastin e aktiviteteve dhe grumbullimeve: respektoni numrin e lejuar të personave.



Ruani distancën tuaj nga njerëzit e tjerë: të paktën 1,5 metra.



Zbatoni rregullat për mbajtjen e detyrueshme të maskës. Gjithashtu mbani një maskë nëse nuk mund të ruani distancën 1,5 metra. Maska duhet të mbulojë gojën dhe hundën tuaj. Një shall apo copë nuk e zëvendëson maskën.



Ventiloni të gjitha dhomat rregullisht dhe shpesh. Sa më shumë njerëz të ketë në një dhomë dhe sa më e vogël të jetë dhoma, aq më shpesh duhet të ajroset. Sigurohuni që të keni një rrugë ajrimi kur ajrosni.



Lani rregullisht duart mirë me sapun. Sapuni e bën virusin të parrezikshëm.



Kollituni ose teshtini në një pëlhurë ose në një bërrylin e krahut tuaj. Përdorni kartopeceta dhe përdorini vetëm një herë.



Shmangni shtrengimin e duarve, përqaqimet dhe puthjet.



Mundësisht punoni nga shtëpia.



Telefononi para se të shkoni në një klinikë mjeku ose dhomë urgjence.

Përveç rregullave të higjienës dhe sjelljes, ka edhe rregulla të tjera që duhen respektuar. Këto rregulla gjenden në kapitujt më poshtë 4, 5, 6 dhe 7 të kësaj broshure.

Një përmbledhje e thjeshtë e të gjitha rregullave aktuale mund të gjendet te posterit në [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

### 4. Testimi



Nëse keni një ose më shumë nga simptomat e Covid-19 (shiko Kapitulli 2), mund të jeni i infektuar me koronavirus. Vazhdimisht ndiqni udhëzimet më poshtë:

- Testohuni menjëherë. Ju mund të bëni një test në klinikë mjekësore, spital ose qendrat speciale të testimit. Një listë e këtyre vendeve të testimit mund të gjendet në [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). Testi është falas.
- Para dhe pas testimit, qëndroni në shtëpi. Shmangni të gjitha kontaktet me njerëzit e tjerë derisa të merrni rezultatin e testit.
  - **Në rast se rezultati i testit del pozitiv:** "Ndiqni udhëzimet për izolimin". Ju i gjeni udhëzimet te [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).
  - **Në rast se rezultati i testit del negativ:** Qëndroni në shtëpi derisa të mos keni më simptoma për 24 orë, përveç kur jeni në karantinë.

Për të dalluar të gjitha infektimet e mundshme me koronavirus, do të testohen edhe personat pa simptoma. Kjo mund të bëhet në teste të rregullta në punë ose në institucione.

## Covid-19: Informacion në gjuhët e popullatës migruese

Pjesëmarrja në teste të tilla është vullnetare dhe falas. Nëse keni mundësi të merrni pjesë në teste të rregullta, ne ju rekomandojmë ta bëni atë, në mënyrë që të mbron veten dhe personat e tjerë.

Pyesni atje ku do të kryeni testin se si duhet të veproni pas marrjes së rezultatit të testit ose informohuni në faqen e internetit [www.bag.admin.ch/testing#242157159](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159).

Nuk jeni të sigurt nëse duhet të testoheni dhe si ta bëni testin për koronavirusin? Në grafikun “Procedura e testimit” do të mësoni se çfarë duhet bërë. Testi mund të jetë i dobishëm si në rastin kur keni simptoma, ashtu edhe kur nuk keni asnjë simptomë.

## 5. Izolimi dhe karantina



Izolimi dhe karantina parandalojnë përhapjen e koronavirusit të ri. Një person i cili është i sëmurë me koronavirus ose që dyshohet se ka infektim duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të mos ketë asnjë kontakt me njerëz të tjerë. Në këtë mënyrë mund të shmangen infektimet e reja. Rregullat janë:

**Izolim:** Personat që kanë rezultuar pozitivë nga testi për koronavirusin e ri, duhet të futen në izolim. Izolimi mund të ndërpritet pasi të kenë kaluar 10 ditë nga simptomat e para të sëmundjes **dhe** kur personi nuk ka pasur simptoma të sëmundjes për 48 orë.

**Karantinë:** Njerëzit që kanë qenë në kontakt të ngushtë me një person që ka dalë pozitiv në test me koronavirusin e ri do të duhet të rrinë në karantinë për 10 ditë.

### Kushtet për karantinë më të shkurtër dhe lirimi nga karantina

Karantina mund të shkurtohet nga dita e 7-të nëse autoritetet kantonale e aprovojnë këtë. Parakushti është që ju të mund të paraqisni një rezultat të testit negativ. Testi është falas. Personat e shëruar dhe të vaksinuar plotësisht nuk duhet të shkojnë në karantinë. Vaksinimi ose infektimi me koronavirus në 12 muajt e fundit duhet të jetë i konfirmuar me shkrim.

Informacione të mëtejshme mbi izolimin dhe karantinën mund të gjenden në “Udhëzime për izolimin” dhe “Udhëzime për karantinën” në [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Ju mund të gjeni një video shpjeguese për izolimin në gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht në [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation). Shihni videon e sinkronizuar nga Diaspora TV në 16 gjuhë në [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus).

## 6. Gjurmimi i kontakteve



Nëse testi i dikujt për koronavirus del pozitiv, fillon gjurmimi i kontaktit nga autoritetet kantonale:

- Autoritetet kantonale hetojnë së bashku me personin e infektuar d.m.th. personin që ka dalë pozitiv në test, se me cilin kishte kontakte të ngushta – deri në dy ditë para shfaqjes së simptomave deri në izolim.
- Autoritetet informojnë personat e kontaktit për infektim të mundshëm dhe si të veprojnë.
- Edhe nëse këta persona të kontaktit nuk kanë simptoma, ata duhet të futen në karantinë, nëse ata nuk janë të vaksinuar ose të shëruar. Kjo vlen për 10 ditë pas kontaktit të fundit me personin ngjithës.
- Nëse gjatë këtyre 10 ditëve infektimi nuk shfaqet, autoritetet e heqin përsëri karantinën.
- Nëse një person i kontaktuar tashmë ka simptoma të sëmundjes ose simptomat shfaqen gjatë karantinës, ai/ajo duhet të testohet dhe menjëherë të kalojë në izolim.

## Covid-19: Informacion në gjuhët e popullatës migruese

Ju mund të gjeni një video shpjeguese për gjurmimin e kontakteve në gjermanisht, frëngjisht, italisht, retoromanisht, anglisht, shqip, serbisht, portugalisht dhe spanjisht në [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing).

Është e mundur që zyra kantonale të mos ju kontaktojë menjëherë. **Prandaj është e rëndësishme që ju të futeni vetë në izolim ose karantinë nëse nevojitet.** Dhe, nëse keni rezultuar pozitiv me Covid-19, të informoni vetë kontaktet tuaja të ngushta.

## 7. Hyrja në Zvicër

**Të gjithë udhëtarët duhet të paraqesin një formular në hyrje.** Ju e gjeni formularin e hyrjes në [swissplf.admin.ch](http://swissplf.admin.ch). Nëse nuk vini nga një zonë kufitare me Zvicrën, ju duhet të testoheni. Juve ju kërkohet të paraqisni në dy momente, një **test negativ**:

- **Gjatë hyrjes:** Në destinacionin tuaj të nisjes bëni një test PCR. Paraqisni rezultatin e testit bashkë me formularin e plotësuar të hyrjes gjatë hyrjes.
- **4-7 ditë pas hyrjes:** Disa ditë pas hyrjes suaj në Zvicër bëni një test tjetër PCR ose testin e shpejtë të antigenit. Ky rezultat i testit duhet njoftuar në kanton.

Informacione të tjera për temën “Hyrja në Zvicër” gjeni në faqen e internetit me të njëjtin emër: [www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)

## 8. Personat veçanërisht të rrezikuar

Për njerëz të caktuar, infektimi me koronavirus është i rrezikshëm. Ju mund të sëmureni rëndë ose të vdisni. Veçanërisht të rrezikuar janë:

- **Të moshuarit:** Rreziku i një sëmundjeje të rëndë pas infektimit me koronavirusin e ri rritet me rritjen e moshës. Njerëzit mbi 50 vjeç kanë më shumë gjasa që të duhet të shkojnë në spital. Sëmundjet para-ekzistuese rrisin rrezikun.
- **Gratë shtatzëna**
- **Të rriturit me trisomi 21**
- **Të rriturit me forma të caktuara të sëmundjeve kronike të mëposhtme:**
  - Hipertensioni/presioni i lartë i gjakut
  - Sëmundjet e sistemit kardiovaskular
  - Diabeti
  - Sëmundje kronike pulmonare dhe të frymëmarrjes
  - Sëmundjet dhe terapitë që dobësojnë sistemin imunitar
  - Kanceri
  - Mbipesha e madhe (obeziteti, BMI 35 ose më shumë)
  - Insuficienca e veshkave
  - Cirroza e mëlçisë

Nëse jeni një nga këta njerëz dhe keni simptoma të sëmundjes Covid-19 (shih kapitullin 2), atëherë **telefononi menjëherë mjeken/mjekun tuaj ose një spital dhe bëni testin. Edhe gjatë fundjavës.** Përshkruani simptomat tuaja dhe thoni që bëni pjesë te personat veçanërisht të rrezikuar.

### 9. Vaksinimi

Ju mund të vaksinoheni për Covid-19 në Zvicër. Instituti Zvicëran i Barnave Swissmedic ka kontrolluar dhe aprovuar me kujdes vaksinat kundër Covid-19. Ato janë të sigurta dhe efikase.

Sidoqoftë, mund të ketë efekte anësore me çdo vaksinë. Me sa dimë sot, rreziku i efekteve anësore serioze pas vaksinimit kundër Covid-19 është shumë më i vogël sesa rreziku i sëmundjes pasi të jeni infektuar me koronavirus.

Vaksinimi i fëmijëve nën 12 vjeç nuk rekomandohet ende, sepse ka shumë pak studime mbi rreziqet.

Kanë kaluar më shumë se 6 muaj nga vaksinimi juaj i fundit? Atëherë regjistrohuni për një vaksinë përforcuese. Vaksina përforcuese kujdeset që ju të jeni sërish shumë mirë të mbrojtur ndaj sëmundjes dhe infektimit.

Kantonet janë përgjegjëse për vaksinimin. Kur dhe ku mund të vaksinoheni dhe si duhet të regjistroheni, mund ta mësoni nga autoritetet në kantonin tuaj ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)). Linja kombëtare e informacionit për vaksinimin kundër Covid-19 (+41 58 377 88 92, çdo ditë nga ora 06:00 e mëngjesit deri në orën 23:00) gjithashtu ofron informacion në lidhje me autoritetin kompetent në kantonin tuaj. Ju gjithashtu mund të kërkonte që një mjek/mjek ose dikush që i besoni t'ju regjistrojë për vaksinim.

Vaksinimi kundër Covid-19 bëhet në bazë vullnetare dhe falas për të gjithë ata që jetojnë në Zvicër.

Për më shumë informacion mbi vaksinimin, shihni broshurën në [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Videoja shpjeguese nga TV Diaspora në 15 gjuhë me temën e vaksinimit mund të gjendet në [www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland](http://www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland).

Rreth vaksinimit kundër Covid-19 qarkullojnë disa raporte të rreme. Në këto video gjeni mitet më të zakonshme të vaksinimit dhe shpjegimin, se përse ato nuk zbatohen.

### 10. Certifikata e Covid

Certifikata e Covid dokumenton vaksinimin tuaj për Covid-19, sëmundjen tuaj të kaluar ose rezultatin negativ të testit tuaj (3G). Certifikatën e Covid mund ta merrni në formë letre ose si kod QR. Për më tepër, shkarkoni aplikacionin "COVID Certificate" (Certifikata e Covid).

Nëse jeni vaksinuar në Zvicër, ju do të merrni një certifikatë tuajën në vend, aty ku jeni vaksinuar. Nëse testi i koronës ju del negativ, atëherë certifikata do t'ju dërgohet direkt në vend me email ose do t'ju dorëzohet në aplikacionin "COVID Certificate" (Certifikata e COVID).

Për disa zona të jetës publike nevojitet një certifikatë, p.sh. në rastin e aktiviteteve në ambiente publike, në disko, në institucione publike të kohës së lirë si kinema, qendër fitnessi ose pishina të mbyllura dhe për ambientet e mbyllura të restoranteve. Këto biznese mund ta shtrëngojnë me lirinë tyre detyrimin për certifikatën dhe të lejojnë futjen brenda tyre vetëm për personat që janë të vaksinuar ose të shëruar (2G). Për dyqanet, transportin publik dhe takime private (deri 10 persona) nuk nevojitet certifikata.

### 11. Gjej ndihmë

**Platforma në internet migesplus.ch:** Në këtë platformë do të gjeni shumë informacione të mëtejshme mbi Covid-19. Informacioni është përkthyer në shumë gjuhë:

[www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

**Përkthyesit:** Kërkoni një përkthyes ose një përkthyes që në fillim nëse nuk mund të komunikoni vetë në spital. Ekziston edhe përkthimi përmes telefonit. Nëse thërrisni për këshillë përkthyes profesionistë, atëherë nuk duhet të merrni me vete në përkthim të afërmit tuaj dhe kështu ata mbrohen nga një infektim. Ju keni të drejtë të kuptoni dhe të kuptoheni gjatë ndërhyrjeve mjekësore.

#### **Numra telefoni dhe adresa emaili të rëndësishme**

- Nëse ndiheni të rrezikuar në shtëpi, merrni këshilla në mënyrë të anonimizuar dhe mbrojtje në [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (Gjermanisht) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (Frëngjisht) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (Italisht). Në rast urgjence, telefononi policinë në numrin 117.
- Ju mund të telefononi numrin e urgjencës mjekësore (ambulancën) në numrin e telefonit 144. Ky numër është në dispozicion gjatë gjithë kohës për të gjitha urgjencat mjekësore në të gjithë Zvicrën.
- Linja telefonike për koronavirusin e ri: Pyetjet në lidhje me koronavirusin e ri marrin përgjigje në numrin 058 463 00 00.
- Nëse nuk keni mjek të familjes: Medgate është në dispozicion për ju në numrin 0844 844 911 çdo ditë dhe gjithashtu gjatë natës.

### 12. Informacione të tjera

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht)