



STOP KORONËS

Koronavirusi i ri: informacioni më i rëndësishëm

Infeksioni 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.

Shënim: Informacioni në këtë fletë faktesh përfshin rregullat kombëtare. Rregulla më të repta zbatohen në kantone të caktuara.

1. Transmetimi i koronavirusit të ri

Virusi transmetohet më shpesh kur ndodhet në kontakt të afërt dhe më gjatë, d.m.th. jeni më pak se 1,5 metra larg një personi të infektuar pa masa mbrojtëse. Kjo mund të ndodhë kështu:

- **Nëpërmjet spërkla:** Nëse personi i infektuar merr frymë, flet, teshtin ose kollitet, piklat e virusit mund të futen direkt në membranat e mukozës (në hundë, gojë ose sy) të njerëzve të tjerë afër. Transmetimi nga cirkat më të imëta (stërkala) në distanca të gjata është gjithashtu i mundur, por kjo nuk ndodh shpesh.
- **Nga sipërfaqet dhe duart:** Nëse cirkat ngjitëse ndodhen mbi sipërfaqe, një person tjetër mund të infektohet nëse i merr cirkat 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"> – Dhimbje fyti – Kollë (kryesisht e thatë) – Vështirësi në frymëmarrje – Dhimbje kraharori – Ethe – Humbja e papritur e nuanatjes dhe/ose shijes 	<ul style="list-style-type: none"> – Dhimbje koke – Dobësi e përgjithshme, gjendje pafuqie – Dhimbje muskulore – Rrufë – Simptoma gastrointestinale (të përziera, të vjella, diarre, dhimbje barku) – Ekzemë

Covid-19: Informacion në gjuhët e popullatës migruese

Simptomat e Covid-19 ndryshojnë në fortësi. 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: ndalimi i numrit të lejuar të personave.



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



Ndiqni rregullat e mbajtjes së 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 përdorni vetëm një herë.



Shmangni shtrëngimin e duarve, përqaqimet dhe puthjet.



Nëse është e mundur, 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.

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. 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.

- **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.

Covid-19: Informacion në gjuhët e popullatës migruese

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

Ju mund të kryeni edhe vetë një test në mënyrë të pavarur dhe falas, p.sh. përpara një vizite në spital ose te gjyshërit. Testin që e bëni vetë e merrni falas në farmaci (5 teste për çdo 30 ditë).

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.

Nuk jeni të sigurt nëse dhe si duhet të testoheni për koronavirusin? Në grafikun "Procedura e testimeve" gjeni se çfarë duhet bërë. Një test mund të jetë i arsyeshëm me simptoma, por edhe pa simptoma.

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 infeksion duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të mos ketë asnjë kontakt me njerëz të tjerë. Në këtë mënyrë mund të shmangen infeksionet e reja. Rregullat janë:

Izolim: Njerëzit që testojnë pozitiv për infeksion me koronavirusin e ri duhet të izoloohen. 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 ka të ngjarë të infektohen me koronavirusin e ri do të duhet të rrinë në karantinë për 10 ditë. Kjo në rastet vijuese:

- Pasi të keni qenë në kontakt të ngushtë me dikë që testoi pozitiv me koronavirusin e ri.
- Pas qëndrimit në një shtet ose zonë me një rrezik të lartë të infeksionit.

Kushtet për karantinë më të shkurtër dhe lirim nga karantina

Karantina mund të shkurtohet nga dita e 7 nëse autoritetet kantonale e aprovojnë këtë. Parakushti është që ju të mund të paraqisni një rezultat të testit negativ. Në këtë rast ju duhet të paguani vetë për testin. Testi është falas. Personat e shëruar dhe të vaksinuar plotësisht nuk duhet të shkojnë në karantinë. Vaksinimi ose infektimi me koronavirus në 6 muajt e fundit duhet të jetë i konfirmuar me shkrim.

Informacione të mëtejshme mbi izolimin dhe karantinën mund të gjenden në "Udhëzime për izolim" dhe "Udhëzime për karantinën" në 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. Shihni videon e sinkronizuar nga Diaspora TV në 16 gjuhë në 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:

Covid-19: Informacion në gjuhët e popullatës migruese

- Autoritetet kantonale hetojnë së bashku me personat e infektuar d.m.th. personi i testuar pozitiv përcaktojnë personat me të cilët kishin kontakte të ngushta – deri në dy ditë para shfaqjes së simptomave deri në izolim.
- Autoritetet informojnë personat e kontaktit për infeksion të mundshëm dhe si të veprojnë.
- Edhe nëse këta persona të kontaktit nuk kanë simptoma, ata duhet të futen në karantinë. Kjo vlen për 10 ditë pas kontaktit të fundit me personin ngjites.
- Nëse gjatë këtyre 10 ditëve infeksioni 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.

Ju mund të gjeni një video shpjeguese për gjurmimin e kontakteve në gjermanisht, frëngjisht, italisht, rumanisht, anglisht, shqip, serbisht, portugalisht dhe spanjisht në 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

Nëse vini nga një shtet ose zonë me një rrezik të rritur të infektimit, duhet të bëni sa më poshtë:

- Para hyrjes: Plotësoni formularin e hyrjes në swissplf.admin.ch/home.
- Para hyrjes: Bëni një test të koronavirusit dhe tregoni rezultatin negativ të testit në hyrje.
- Pas hyrjes: Hyni në karantinë për 10 ditë. Njerëzit të cilët nuk e përmbushin detyrimin e karantinës përballen me gjopa të larta (deri në 10 000 CHF). Karantina mund të shkurtohet nga dita e 7-të në kushte të caktuara. Informacioni për këtë mund të gjendet në Kapitullin 5.
- Pas hyrjes: Raportoni hyrjen tuaj në zyrën përgjegjëse të kantonit brenda dy ditësh (www.bag.admin.ch/entry#-1675462321). Ndiqni udhëzimet në këtë pikë.

Lista e aktualizuar rregullisht e shteteve ose zonave me një rrezik të rritur të infeksionit gjendet në www.covid19.admin.ch/en/international/quarantine?mapZoom=world.

Nëse po mbërrini me aeroplan nga një vend që nuk është një nga shtetet me rrezik, duhet të paraqisni gjithashtu një rezultat negativ të testit. Kjo kontrollohet para se të hipni në avion.

Nëse po mbërrini me aeroplan, anije, autobus ose tren, duhet të futni të dhënat tuaja të kontaktit në një formular elektronik të migracionit para se të hyni në shtet. Ju mund ta gjeni formularin në swissplf.admin.ch/home.

Ekzistojnë përjashtime të ndryshme dhe dispozita të hollësishme nga rregullat për hyrjen në Zvicër, të cilat nuk janë të shënuara në fletën e fakteve. Në faqen e internetit www.bag.admin.ch/entry gjeni të gjithë informacionin.

8. Njerëzit veçanërisht të rrezikuar

Për njerëz të caktuar, infeksioni me koronavirus është i rrezikshëm. Ju mund të sëmureni rëndë ose të vdisni. Më poshtë janë njerëzit veçanërisht të rrezikuar:

- **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**

Covid-19: Informacion në gjuhët e popullatës migruese

- **Të rriturit me trisomi 21**
- **Të rriturit me forma të caktuara të sëmundjeve kronike të mëposhtme:**
 - Presion të lartë të gjakut
 - Sëmundje kardiovaskulare
 - Diabet
 - Sëmundje kronike pulmonare dhe të frymëmarrjes
 - Kancer
 - Sëmundje dhe terapi që dobësojnë sistemin imunitar
 - Kancer
 - Shumë mbipeshë (obezitet, masë trupore 35 ose më shumë)
 - Insufiçenca e veshkave
 - Cirroza e mëlçisë

Nëse jeni një nga këta njerëz dhe keni simptoma të sëmundjes Covid-19 (shih kapitullin 2), atëherë **telefononi menjëherë mjekun tuaj ose një spital dhe bëni testin. Edhe në fundjavë.** Përshkruani simptomat tuaja dhe thoni se jeni një person veçanërisht i rrezikuar.

9. Vaksinojeni

Ju mund të vaksinoheni për Covid-19 në Zvicër. Instituti Zviceran 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 Covid-19 është shumë më i vogël sesa rreziku i sëmundjes pasi të jeni infektuar me koronavirus.

Vaksinimi i grave shtatzëna (përveç në raste të caktuara) si dhe fëmijëve nën 12 vjeç nuk është planifikuar ende sepse nuk ka studime mbi rreziqet.

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.bag-coronavirus.ch/kantone). Linja kombëtare e informacionit për vaksinimin Covid-19 (+41 58 377 88 92, çdo ditë nga ora 6 e mëngjesit deri në orën 11:00) gjithashtu ofron informacion në lidhje me autoritetin kompetent në kantonin tuaj. Ju gjithashtu mund të kërkoni që një mjek ose dikush që i besoni t'ju regjistrojë për vaksinim.

Vaksinimi 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.

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.

10. Certifikata e Covid

Certifikata e Covid dokumenton vaksinimin tuaj për Covid-19, sëmundjen tuaj të kaluar ose rezultatin negativ të testit tuaj. Certifikatën e Covid mund ta merrni në formë letre ose si kod QR. Për më tepër, shkarkoni aplikacionin "COVID Certificate" (Certifikata e Covid). Jeni shëruar ose vaksinuar plotësisht dhe dëshironi të bëni kërkesë me shkrim për një certifikatë të Covid? Për më tepër informohuni në faqen e internetit të kantonit tuaj.

11. Gjeni 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

Përkthyesit: Kërkoni një përkthyes që në fillim nëse nuk mund të komunikoni vetë në spital. Ekziston edhe përkthimi përmes telefonit. Nëse thirren përkthyes profesionistë, ju nuk keni pse të merrni me vete të afërmit tuaj për përkthim dhe kështu ata janë të mbrojtur nga infeksioni. 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 www.opferhilfe-schweiz.ch (Gjermanisht) / www.aide-aux-victimes.ch (Frëngjisht) / 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. 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. Më shumë informacion

www.bag-coronavirus.ch

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