

INFORMATA RRETH COVID-19

Uleni rrezikun e infektimit me Koronavirus



Lani duart sa më shpesh duke përdorur sapun ose dezinfektues



Kur kolliteni apo teshtini, mbulojeni gojës me parakrah ose me faculetë letre duke e hudhur menjëherë në mbeturina dhe më pas i lani duart



Shmangiuni kontakteve të afërtë me të tjerët dhe ambienteve të mbyllura me shumë njerëz

#Coronavirus

#COVID19

Burimi: OBSH dhe IKSHPK



Uleni rrezikun e infektimit me Koronavirus !

KUSH ËSHTË KONTAKT I AFËRT (I NGUSHTË) I NJË RASTI TË DYSHIMTË OSE TË VËRTETUAR ME COVID-19?

PËR MË TEPËR JU LUTEM SHKARKONI DOKUMENTIN NË VEGZËN VIJUESE:

http://niph-rks.org/wp-content/uploads/2020/03/kush_eshte_kontakti.pdf?fbclid=IwAR09osvUasPBML1Dafw5uuWw5wXdILkvpk2Igzt9D4DKY2Kkk6DvHMmHvI4



Republika e Kosovës
Republika Kosova-Republic of Kosovo
Qeveria-Vlada-Government



Ministria e Shëndetësisë / Ministarstvo Zdravstva / Ministry of Health

Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike të Kosovës

Nacionalni Institut za Javno Zdravstvo Kosova / National Institute Public Health of Kosova

Novel Coronavirus (COVID-19)

A keni qëndruar në një shtet ku është i përhapur koronavirusi i ri COVID-19?

Nëse **PO**, kontrolloni gjendjen tuaj shëndetësore gjatë 14 ditëve në vijim pas kthimit nga udhëtimi

Shenjat dhe simptomat kryesore për koronavirusin e ri COVID-19 janë:

- Temperaturë mbi 38°C (100.40°F), ethe, kollitje të thatë, vështërsi në frysëmarrje, dhembje të muskujve.
- Disa persona mund të kenë shenja dhe simptoma të dukshme të traktit të sipërm respirator (rrjedhje hunde, teshtitje ose dhimbje të fytit).

Nëse shfaqen shenja dhe simptoma në 10 ditët e ardhshme gjatë qëndrimit në një vend apo pas kthimit në vend me koronavirusin e ri COVID-19:

- Gjatë fluturimit: Informoni menjëherë ekspazhin e aeroplanit;
- Në Kosovë: Mjekun tuaj ose Klinikën Infektive (SHSKUK) duke i treguar historikun e udhëtimit tuaj

Evitoni të gjitha kontaktet e afërta me personat tjera

Për informata shtesë konsultoni:

Institutin Kombëtar të Shëndetësisë Publike: www.niph-rks.org

Organizatën Botërore të Shëndetësisë: www.who.int

Qendra Europeiane për parandalimin dhe kontrollin e sëmundjes: www.ecdc.europa.eu

INFORMATA RRETH VIRUSIT COVID-19

SI TË MBROHEMI?



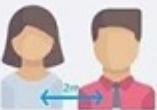
Lani mirë dhe shpesh duart!



Shmangni shtërgimet e duarve!



Mos e prekni fytyrën me duar!



Mbani distancë të sigurtë nga personat e tjerë!



Mbuloni fytyrën kur teshtini ose kolliteni!



Qëndroni në shtëpi nëse nuk ndjeheni mirë!

CILAT JANË SIMPTOMAT?



Simptomat ngjasojnë me gripin sezonal.



Temperaturë, kollë, probleme me frymëmarrje.

NËSE KENI SIMPTOMA, MOS SHKONI NË SPITAL!

TELEFONONI NË: 038 200 80 800

INFORMATA RRETH VIRUSIT COVID-19
TELEFONONI NË: 038 200 80 800

PARANDALIMI I PËRHAPJES SË COVID-19 NË SHTËPI DHE KOMUNITETE

Udhëzimet e mëposhtme ndihmojnë në parandalimin e përhapjes së Covid-19 mes njerëzve në shtëpi dhe në bashkësi. Udhëzimi i përkohshëm bazohet në ato që dimë aktualisht në lidhje me infekzionet e tjera virale të frymëmarrjes dhe Covid-19. CDC (Center for Control Disease-Qendra për Kontrollë të

Sëmundjeve) do të përditësojë këtë udhëzim të përkohshëm sipas nevojës.

PËR MË TEPËR JU LUTEM SHKARKONI DOKUMENTIN NË VEGZËN VIJUESE:

<http://niph-rks.org/wp-content/uploads/2020/03/Parandalimi-i-Covid-ne-kushte-shtepiake.pdf?fbclid=IwAR2jEL6GA9jEKV80yp0rWjdRRouJfPTudZlA9ZDrUd02wMHjn6Am5P-05zA>

 Republika e Kosovës
Republika Kosova-Republic of Kosovo
Qeveria-Vlada-Government

 Ministria e Shëndetësisë / Ministerstvo Zdravstva / Ministry of Health
Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike të Kosovës
Nacionalni Institut za Javno Zdravstvo Kosova / National Institute Public Health of Kosova

Thirrje publike!
Koronavirusi: COVID-19

Ne jemi të përgatitur të përballemi me sëmundjen COVID-19
Por, na duhet ndihma juaj gjithashtu!

- Nëse vini nga vendet e prekura me sëmundjen COVID-19
- Nëse keni pasur kontakt me person të dyshuar ose të prekur me COVID-19
- Nëse keni simptoma si ethe, temperaturë, kollë
- Ju lusim të qëndroni në shtëpi dhe të shhangni kontaktet!
- Për më shumë informata rreth koronavirusit dhe si të veproni më tej, thirrni në numrin me pagesë (0.02 EUR/min):

038 200 80 800

Ju mund të mbronи veten dhe të tjerët që të mos sëmuren:

- Lani duart mirë dhe sa më shpesh me ujë dhe sapun 20-30 sekonda ose pastroni me dezinfektues me bazë alkooli!
- Kur kolliteni apo teshtini, mbulojeni gojën apo hundën me gropëzën e brryLit apo me faculetë (pastaj faculetën hidheni menjëherë në mbeturina)!
- Mbani distancë 1-2 metrë nga njëri tjetri!
- Mos u përvendetni me shtrëngim duarsh duar dhe përqafime!
- Qëndroni në shtëpi nëse keni simptoma të lehta të sëmundjes!
- Pushoni në shtëpi, mos shkoni në punë ose në shkollë, në mënyrë që të mos e përhapni virusin tek të tjerët!
- Shhangni pjesëmarrjen në ngjarjet publike dhe jopublike me grumbullim të njerëzve në ambiente të hapura ose të myllura!
- Shhangni kontaktet e afërta me çdo person të familjes ose shoqërisë!
- Konsumoni sa më shumë lëngje, pemë dhe perime!
- Pastroni ambientet e shtëpisë me dezinfektues me bazë klori apo alkooli!

RUAJE SHËNDETIN OSTANITE ZDRAVI STAY HEALTHY WHILE TRAVELLING

Shmangni udhëtimin nëse keni ethe / temperaturë dhe kolitje
Izbegavajte putovanje ako imate povišenu temperaturu i kašalj
Avoid travel if you have a fever and cough



Nëse keni ethe / temperaturë, kolitje dhe vështirësi nji fryshtimarrje kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore dhe ndajeni historikun e udhëtimeve me profesionistit shëndetësor
Ako imate povišenu temperaturu, kašalj i otežano disanje potrazi të sto pre lekarsku pomoc i svom lekaru kažite prethodnu istoriju putovanja
If you have a fever, cough and difficulty breathing seek medical care early and share previous travel history with your health care provider



Kur kolilleni dhe teshtini mbuloni gojnë dhe hundën me parakrah apo me faculetë - hundhen menjëherë facultetën pas përdorimit, lani duart
Kada kašljete i kijate pokrijete usta i nos sa savigjenim laktom ili maramicën - maramicu odmah bacte i operite ruke
When coughing and sneezing cover mouth and nose with flexed elbow or tissue – throw tissue away immediately and wash hands



Nëse vendosni të përdorni maskë përf tyrrë, sigurohuni që të mbuloni gojnë dhe hundën - shmangni prekjen i maskës pas ta keni vendosur atë
Ako odliduzi da nosite masku za lice, obavezno prekrjite usta i nos - izbegavajte da dodirujete masku kada je nosite
If you choose to wear a face mask, be sure to cover mouth and nose – avoid touching mask once it's on



Pas shfrytëzimit të maskës përf një përdorim të vetëm, hidheni atë menjëherë dhe lani duart pas hjejkës së saj
Odmah bacte masku za jednokratnu upotrebu nakon svake upotrebe i operite ruke nakon skidanja maskë
Immediately discard single-use mask after each use and wash hands after removing masks

World Health Organization

Shmangni kontaktin e ngushtë me njerizit që kanë simptoma, si ethe/temperaturë dhe kolitje

Izbegavajte blizak kontakt sa osobama që imaju povišenu temperaturu i kašalj
Avoid close contact with people suffering from a fever and cough



Lani duart shpesh me sapon dhe ujë apo pastroni me dezinfektues për duar me bazë alkooli

Çesto čistite ruke sredstvom na bazi alkohola ili sapanon i vodom
Frequently clean hands by using alcohol-based hand rub or soap and water

Shmangni prekjen e syve, hundës apo gojës
Izbegavajte da dodirujete ozi, nos illi usta
Avoid touching eyes, nose or mouth



Nëse sëmurenë gjatë udhëtimit, informoheni ekuipazhi dhe kërkoni ndihmë mjekësore menjëherë

Ukelloko se razbolite tokom putovanja, obavestite posadu / osoblje i odmahn zatražite lekarsku pomoc
If you become sick while travelling, inform crew and seek medical care early



Nëse kërkoni ndihmë mjekësore, ndajeni historikun e udhëtimeve me profesionistit shëndetësor

Ako vam je potreblia lekarska pomoč, kažite svoju lekaru istoriju putovanja
If you seek medical attention, share travel history with your health care provider



Hani vetëm ushqime të gatuara mirë
Jedite samo dobro skuvanu hranc
Eat only well-cooked food



Shmangni të pështyni në vend publik
Izbegavajte da plijujete u javnosti
Avoid spitting in public



Shmangni kontaktin e afert dhe udhëtimis me kafshët e sëmura
Izbegavajte blizki kontakt i putovanje sa životinjama që su bolesne
Avoid close contact and travel with animals that are sick



Zbatoni sigurinë ushqimore

Bezbedno pripremanje hrane

Practise food safety

Përdorni dërrasa për prerje dhe thika të ndryshme për mish të papërpunuar dhe ushqime të gatuar

Koristite različite daske i noževe za sirovo meso i kuvanu hranu

Use different chopping boards and knives for raw meat and cooked foods



Pastroni/lani duart midis trajtimit të ushqimit të papërpunuar dhe atij të gatuar

Operite ruke izmedu rukovanja sa sirovom i kuvanom hranom

Wash your hands between handling raw and cooked food

Kafshët e sëmura dhe kafshët e ngrodhura nga sëmundja nuk duhet ngrënë

Bolesne životinje i životinje koje su uginule od bolesti ne smeju da se jedu

Sick animals and animals that have died of diseases should not be eaten



Edhe në zonat ku ka shpërthim të epidemisë, produktet e mishit mund të konsumohen në mënyrë të sigurt nëse këto produkte gatuhen tërësisht dhe trajtohen siç duhet gjatë përgatitjes

Çak i u područjima gde je došlo do izbijanja epidemije, mesni proizvodi se mogu bez problema konzumirati ako su te namirnice dobro skuvane i ako se sa njima tokom pripreme hrane postupa na odgovarajući način

Even in areas experiencing outbreaks, meat products can be safely consumed if these items are cooked thoroughly and properly handled during food preparation



**Mbronì vèten dhe tè tjerët që tè mos sëmurenì / Zaštite sebe i druge da se ne razbolite /
Protect yourself and others from getting sick**

Lani duart / Perite svoje ruke / Wash your hands



- pas kollitjes apo teshtitjes
- gjatë kujdesit pér tè sëmurit
- para, gjatë dhe pas përgatitjes së ushqimit
- para ngrënies
- pas përdorimit të toaletit
- kur duart janë dukshëm të papastrata
- pas trajtimit të kafshive apo mbetjeve të tyre
- posle kashjanja ili kijanja
- prillkom nege bolesnika
- pre, za vreme i posle pripriime hrane
- pre jela
- nakon upotrebe toaleta
- kada su ruke vidhjivo prijave
- nakon kontaktit sa zhivotinjama ili zhivotinjskim izmetom
- after coughing or sneezing
- when caring for the sick
- before, during and after you prepare food
- before eating
- after toilet use
- when hands are visibly dirty
- after handling animals or animal waste

Pastroni/lani duart me sapun dhe ujë tè njedhshëm kur duart janë dukshëm tè ndotura

Perite svoje ruke sapunom i tekutom vodom kada su ruke vidhjivo prijave

Wash your hands with soap and running water when hands are visibly dirty



Nëse duart nuk i kenë shumë tè ndotura, atëherë lani shpesh ato me sapun dhe ujë apo me dezinfektues pér duar me bazë alkooli

Ako vam ruke nisu vidhjivo prijave, çesto ih cësitime sredstvom na bazi alkohola ili sapunom i vodom

If your hands are not visibly dirty, frequently clean them by using alcohol-based hand rub or soap and water

**Mbronì tè tjerët që tè mos sëmurenì / Zaštite sebe i druge da se ne razbolite /
Protect others from getting sick**

Mbuloni hundën dhe gojën me faculetë apo me mëngë tè parakratur kur koliteni ose teshtimi

Prillkom kašljanja i kijanja pokrijte usha i nos savjenim laktom ili maramicom

When coughing and sneezing cover mouth and nose with flexed elbow or tissue



Shmangni kontaktin e ngushtë kur ju keni kollë dhe ethe / temperaturë Izbegavajte bliski kontakt kada imate kašalj i povishten temperaturu

Avoid close contact when you are experiencing cough and fever



Pas përdorimit, hudhni menjëherë faculetat në shportën e mbyllur
Bacite maramicu i zatvorenu kantu odmali nakon upotrebe
Throw tissue into closed bin immediately after use



Mos pështyti në vend publik
Izbegavajte da plijujete u javnosti
Avoid spitting in public

Nëse keni ethe / temperaturë, kolitje dhe vështirësi në frysëmarrje kerkoni menjëherë ndihme mjekësore dhe ndajeni historikun e udhëtimeve me profesionistë shëndetësor

Ako imate povishten temperaturu, kašalj i otežano disanje, potrazihte sho pre lekarsku pomoc, a svoju prethodnu istoriju putovanja kazite svom lekaru.

If you have fever, cough and difficulty breathing seek medical care early and share previous travel history with your health care provider

Lani duart me dezinfektues me bazë alkool apo sapun dhe ujë pas kollitjes apo teshtitjes dhe gjatë kujdesit pér tè sëmurin

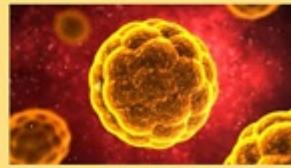
Osistite ruke sredstvom na bazi alkohola ili sapunom i vodom nakon kašljanja i kijanja ili kada negujete bolesnu osobu

Clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water after coughing or sneezing and when caring for the sick

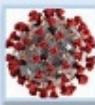




Informata pér koronavirusin



Çfarë është koronavirusi?



Koronavirusi i takon familjes së virusave të cilët shkaktojnë sëmundje duke filluar nga një rrufë e lehtë deri në sëmundje më të rënda siç është Sindroma Respiratore e Lindjes së Mesme (MERS) dhe Sindroma e Rëndë Respiratore Akute (SARS).

Nga vjen koronavirusi?

Koronavirusi qarkullon në kafshë, dhe në disa raste bartet nga kafshët te njeriu. Tashmë është vërtetuar që koronavirusi bartet edhe nga njeriu te njeriu.



Koronavirusi përhapet përmes:

- ◆ Ajrit, kollës dhe teshitjes
- ◆ Kontaktit të afert personal, si prekja, përqafimi, dhënja e dorës
- ◆ Përmes kontaktit me sipërfaqe dhe gjësende të kontaminuara

Cilat janë simptomat e një personi të infektuar me koronavirus?



Simptomet e zakonshme janë:

- ◆ temperaturë
- ◆ ethe
- ◆ kollë
- ◆ gulçim
- ◆ vështirësi në frysma

Në rastet më të rënda, infekzioni mund të shkaktojë pneumoni, sindromë të rëndë respiratore akute.

Rruaje shëndetin gjatë udhëtimit

- ◆ Shmangeni udhëtimit nëse keni ethe, temperaturë dhe kollitje
- ◆ Nëse sëmurenit gjatë udhëtimit, informojeni ekspozitës dhe kérkonit ndihmë mjekësore menjëherë!



Si të mbohemti nga koronavirusi?

- ◆ Larja e shpeshtë e duarve me ujë dhe sapun për 20-30 sekonda, ose me dezinfektues me përbajtje alkooli, e sidomos pas teshitjes dhe kollitjes
- ◆ Mbulimi i gojës dhe hundës me faculetë, me mëngë ose parakrah gjatë kollitjes dhe teshitjes
- ◆ Faculetat e përdorura hundhni në shportën më të afert të mbeturinave
- ◆ Shmangja e kontaktive të ngushta me çdo person që shfaq shenja të sëmundjeve respiratore
- ◆ Shmangja e qëndrimit në ambiente të myllura dhe të mbingarkuara
- ◆ Shmangja e kontaktive të panevojshme me kafshë të gjalla apo produkt e tyre, larja e duarve pas kontaktit me to
- ◆ Aplikimi i praktikave të sigurta për përgatitjen e ushqimit
- ◆ Pastrimi i ambinetit me dezinfektues me bazë klori ose alkooli
- ◆ Nëse keni ethe, kollë dhe vështirësi në frysma, kérkonи menjëherë ndihmë mjekësore dhe tregoni historikun eventual të udhëtimit Jashtë vendit
- ◆ Personat e sëmurë duhet të qëndrojnë në shtëpi në mënyrë që të parandalohet përapaja e sëmundjes



Nuk ka vaksinë për këtë illoj të ri të koronavirusit

Kur një sëmundje është e re, nuk ka vaksinë për të dhe kérkohet kohë derisa të prodhohet vaksina. Megjithatë, shumë nga shenjet mund të mjkohen në varësi të gjendjes klinike të pacientit.

Vizitonit mjekun tuaj për këshilla dhe mjkim nëse nuk e ndjeni veten mirë!

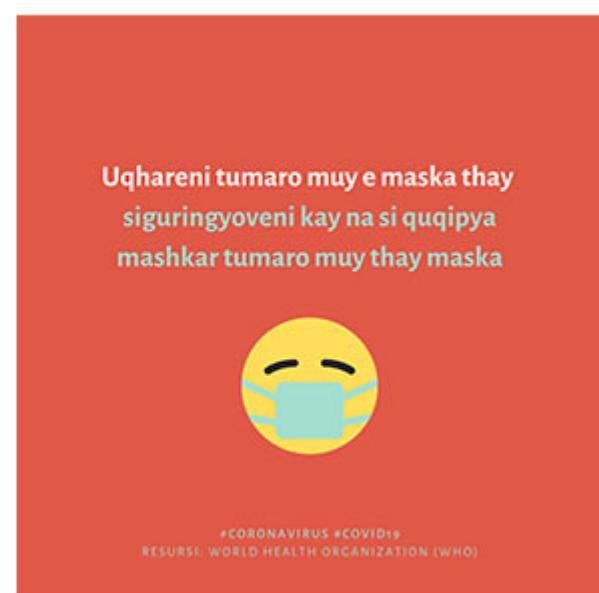


Komunikatë për media

NJOHURITË BAZIKE DHE MASAT MBROJTËSE PËR CORONAVIRUS COVID-19

[kush_eshte_kontakti](#)[Download](#)

[Parandalimi i Covid ne kushte shtepiak](#)[Download](#)



Nasheni kotar qalavipe e
maskako kana vastinena ola



#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

Yaverineni e maska e neva te sine kay
sitoy sapandi thay ma vastineni palem e
maska vash yekhverutno vastipe



#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

Vash te ciden e maska: **cideni ola palai**
(ma qalaveni angluno kotor e maskako);
frdeni yekhatar anि phandi kanta;
shuzhareni tumare vasta



#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)





01.

Besheni khere

#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

02.

Thoveni tumare vasta
buti ver

#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

03.

Nasheni kotar qalavipe
tumare yakhengo,
nakesko thay mosko

#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

04.

Uqhareni tumaro kuhibe
vastindoy tumaro
phikosko agor vay
palloma

#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)



05.

Nasheni e thanendar kote
si but manusha thay tang
kontakti ko sile
temperatura vay kohibe

#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)



06.

Leni informacie kotar
pakyavutno resursi, ulav o
faktya e yaverencar thay
nasheni kotar hiperbole

#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)



07.

Te sine kay situmen
temperatura, kohibe vay
pharipe e duholeipesko,
rodeni medicinako azhutipe
kharindoy

038 200 80 800

#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)

