INFORMATA RRETH COVID-19



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 Zdravsta / 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 koronaviruisn e ri COVID-19 janë:

- Temperaturë mbi 38ºC (100.40ºF), ethe, kollitje të thatë, vështërsi në frymëmarrje, 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 ekuipazhin 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 tjerë

Për informata shtesë konsultoni:

Institutin Kombëtar të Shëndetësisë Publike: www.niph-rks.org
Organizatën Botërore të Shëndetësisë: www.who.int
Qendra Europiane për parandalimin dhe kontrollin e sëmundjes: www.ecdc.europa.eu



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 infeksionet 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=IwAR2jEL6GA9jEKV8OypQrWjdRRouJfPTudZlA9ZDrUdO2wMHjn6Am5P-05zA



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

Ministria e Shëndetësisë / Ministarstvo Zdravsta / 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 shmangni 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 mbroni veten dhe të tjerët që të mos sëmureni:

- **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 metër nga njëri tjetri!**
- **Mos u përshëndetni 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!**
- **Shmangni pjesëmarrjen në ngjarjet publike dhe jopublike me grumbullim të njerëzve në ambiente të hapura ose të mbyllura!**
- **Shmangni 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 GJATË UDHËTIMIT
OSTANITE ZDRAVI TOKOM PUTOVANJA
STAY HEALTHY WHILE TRAVELLING

Shmangni udhëtimin nëse keni ethe / temperaturë dhe kollitje

Izbegavajte putovanje ako imate povišenu temperaturu i kašalj

Avoid travel if you have a fever and cough



Shmangni kontaktin e ngushtë me njerëzit që kanë simptoma, si ethe/temperaturë dhe kollitje

Izbegavajte blizak kontakt sa osobama koje imaju povišenu temperaturu i kašalj

Avoid close contact with people suffering from a fewer and cough





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

Često čistite ruke sredstvom na bazi alkohola ili sapunom i vodom

Frequently clean hands by using alcohol-based hand rub or soap and water



Nëse keni ethe / temperaturë, kollitje dhe vështirësi në frymëmarrje kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore dhe ndajeni historikun e udhëtimeve me profesionistët shëndetësor

Ako imate povišenu temperaturu, kašalj i otežano disanje potražite što pre lekarsku pomoć 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

Shmangni prekjen e syve, hundës apo gojës

Izbegavajte da dodirujete oči, nos ili usta

Avoid touching eyes, nose or mouth



Kur kolliteni dhe teshtini mbuloni gojën dhe hundën me parakrah apo me faculetë - hudheni mënjëherë faculetën pas përdorimit, lani duart

Kada kašljete i kijate pokrijete usta i nos sa savijenim laktom ili maramicom - maramicu odmah bacite i operite ruke

When coughing and sneezing cover mouth and nose with flexed elbow or tissue – throw tissue away immediately and wash hands



Nëse sëmureni gjatë udhëtimit, informojeni ekuipazhin dhe kërkoni ndihmë mjekësore menjëherë

Ukoliko se razbolite tokom putovanja, obavestite posadu / osoblje i odmah zatražite lekarsku pomoć

If you become sick while travelling, inform crew and seek medical care early





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

Ako vam je potrebna lekarska pomoć, kažite svom lekaru istoriju putovanja

If you seek medical attention, share travel history with your health care provider

Nëse vendosni të përdorni maskë për fytyrë, sigurohuni që të mbuloni gojën dhe hundën - shmangni prekjen e maskës pasi ta keni vendosur atë

Ako odlučite da nosite masku za lice, obavezno prekrijte 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 për një përdorim të vetëm, hidheni atë menjëherë dhe lani duart pas hjekjes së saj

Odmah bacite masku za jednokratnu upotrebu nakon svake upotrebe i operite ruke nakon skidanja maski

Immediately discard single-use mask after each use and wash hands after removing masks

Hani vetëm ushqime të gatuara mirë

Jedite samo dobro skuvanu hranu

Eat only well-cooked food





Shmangni të pështyni në vend publik

Izbegavajte da pljujete u javnosti

Avoid spitting in public

Shmangni kontaktin e afërt dhe udhëtimin me kafshët e sëmura

Izbegavajte bliski kontakt i putovanje sa životinjama koje su bolesne

Avoid close contact and travel with animals that are sick



World Health Organization

Zbatoni sigurinë ushqimore
Bezbedno pripremanje hrane
Practise food safety

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

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 između 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

Čak 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

World Health Organization

Mbroni veten dhe të tjerët që të mos sëmureni / Zaštitite 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 për të sëmurët
- para, gjatë dhe pas përgatitjes së ushqimit
- para ngrënies
- pas përdorimit të toaletit
- kur duart janë dukshëm të papastra
- pas trajtimit të kafshëve apo mbetjeve të tyre
- posle kašljanja ili kijanja
- prilikom nege bolesnika
- pre, za vreme i posle pripreme hrane
- pre jela
- nakon upotrebe toaleta
- kada su ruke vidljivo prljave
- nakon kontakta sa životinjama ili životinjskim 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 të rrjedhshëm kur duart janë dukshëm të ndotura

Perite svoje ruke sapunom i tekućom vodom kada su ruke vidljivo prljave

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





Nëse duart nuk i keni shumë të ndotura, atëherë lani shpesh ato me sapun dhe ujë apo me dezinfektues për duar me bazë alkooli

Ako vam ruke nisu vidljivo prljave, često ih čistite 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

Mbroni të tjerët që të mos sëmuren / Zaštitite sebe i druge da se ne razbolite / Protect others from getting sick

Mbuloni hundën dhe gojën me faculetë apo me mëngë të parakrahut kur kolliteni ose teshtini

Prilikom kašljanja i kijanja pokrijte usta i nos savijenim 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 povišenu temperaturu

Avoid close contact when you are experiencing cough and fever



Pas përdorimit, hudhni menjëherë faculetat në shportën e mbyllur

Bacite maramicu u zatvorenu kantu odmah nakon upotrebe

Throw tissue into closed bin immediately after use

Mos pështyni në vend publik

Izbegavajte da pljujete u javnosti

Avoid spitting in public



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

Očistite ruke sredstvom na bazi alkohola ili sapunom i vodom nakon kašljanja ili 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





Nëse keni ethe / temperaturë, kollitje dhe vështirësi në frymëmarrje kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore dhe ndajeni historikun e udhëtimeve me profesionistët shëndetësor

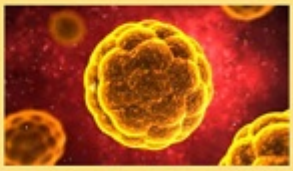
Ako imate povišenu temperaturu, kašalj i otežano disanje, potražite što pre lekarsku pomoć, a svoju prethodnu istoriju putovanja kažite svom lekaru.

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

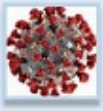
World Health Organization



Informata për koronavirusin



Çfarë është koronavirusi?



Koronavirusi i takon familjes së viruseve 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 tështitjes
- Kontaktit të afërt personal, si prekja, përqafimi, dhënia 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 frymëmarrje



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

Ruaje shëndetin gjatë udhëtimit

- Shmangeni udhëtimit nëse keni ethe, temperaturë dhe kollitje
- Nëse sëmureni gjatë udhëtimit, informojeni ekuipazhin dhe kërkoni ndihmë mjekësore menjëherë!



Si të mbohemi nga koronavirusi?



- Larja e shpeshtë e duarve me ujë dhe sapun për 20-30 sekonda, ose me dezinfektues me përmbajtje alkooli, e sidomos pas teshtitjes dhe kollitjes
- Mbulimi i gojës dhe hundës me faculetë, me mëngë ose parakrah gjatë kollitjes dhe teshtitjes
- Faculetat e përdorura hudhni në shportën më të afërt të mbeturinave
- Shmangia e kontakteve të ngushta me çdo person që shfaq shenja të sëmundjeve respiratore
- Shmangia e qëndrimit në ambiente të mbyllura dhe të mbingarkuara
- Shmangia e kontakteve të panevojshme me kafshë të gjalla apo produket 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 frymëmarrje, kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore dhe tregoni historikun eventual të udhëtimit jashtë vendit
- Personat e sëmurë duhet të qëndrojnë në shtëpi në mënyrë që të parandalohet përhapja e sëmundjes

Nuk ka vaksinë për këtë lloj të ri të koronavirusit

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

Vizitoni mjekun tuaj për këshilla dhe mjekim nëse nuk e ndjeni veten mirë!



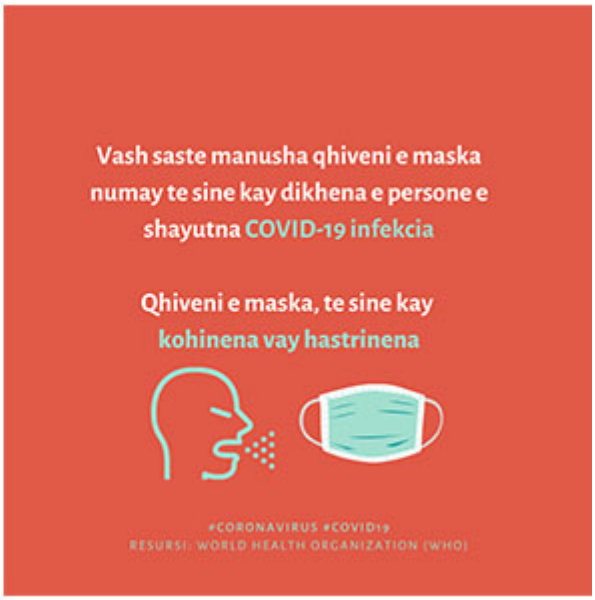
Komunikatë për media

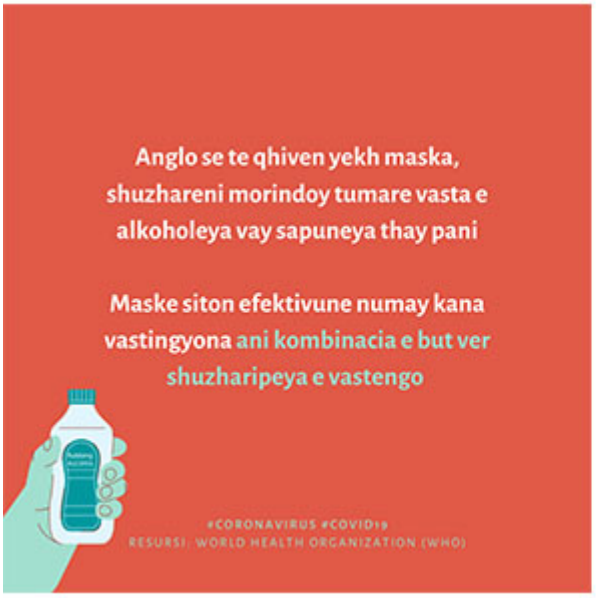
NJOHURITË BAZIKE DHE MASAT MBROJTËSE PËR CORONAVIRUS COVID-19

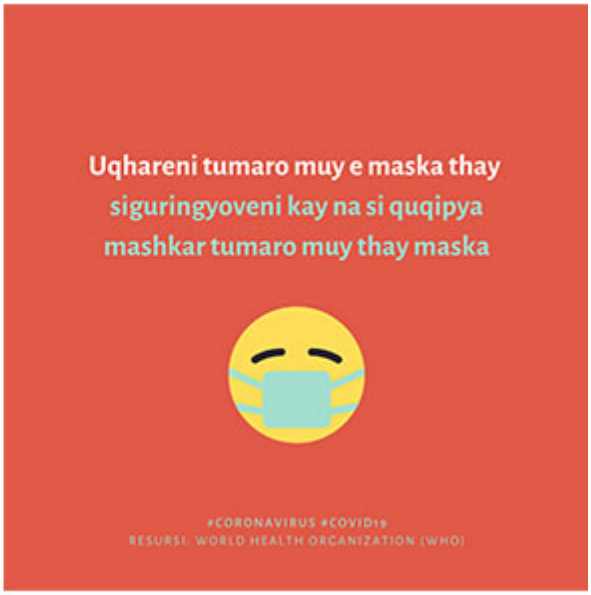
kush_eshte_kontaktiDownload

Parandalimi i Covid ne kushte shtepiakeDownload









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 palal (ma qalaveni angluno kotor e maskako); frdeni yekhatar ani phandi kanta; shuzhareni tumare vasta



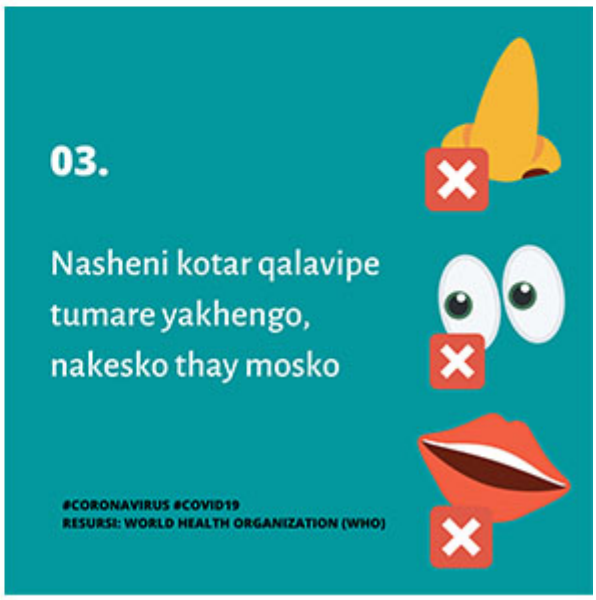
#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)




YOUTH OF KOSOVO
7 NAPYA VASH ANGLOAQHAVIPE E BAYRIPESKO E COVID-19

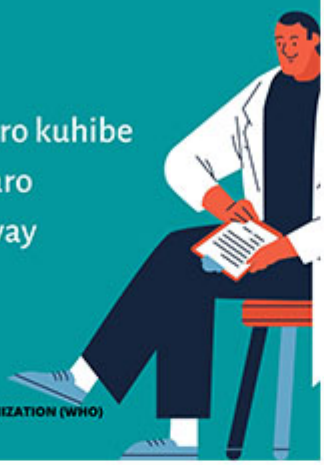

01.
Besheni khere
#CORONAVIRUS #COVID19
RESURSI: WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)


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)