



Republika e Kosovës

Republika Kosova-Republic of Kosovo

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

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.

Ky udhëzim i përkohshëm është për:

- **njerëzit e konfirmuar** që kanë infeksion Covid-19 të cilët mund trajtohen në shtëpi dhe nuk kanë nevojë të shtrohen në spital për arsye mjekësore
- **njerëzit që dyshohen** për infeksionin Covid-19
- **kujdestarët dhe anëtarët e familjes** së një personi të konfirmuar ose të dyshuar për infeksionin Covid-19
- **persona të tjerë që kanë pasur kontakt të ngushtë** me një person të konfirmuar ose të dyshuar për infeksion Covid-19

Hapat e parandalimit për personat që konfirmohen ose dyshohen për infeksionin Covid-19

Nëse jeni të konfirmuar që keni Covid-19, ose jeni të dyshuar për infeksion me Covid-19, duhet të ndiqni hapat e parandalimit si më poshtë:

Qëndroni në shtëpi

Ju duhet të kufizoni aktivitetet jashtë shtëpisë, përveç kujdesit shëndetësor. Mos shkoni në punë, shkollë, apo zona publike dhe mos përdorni transport publik ose taksi.

Izoloni veten nga njerëzit e tjerë në shtëpinë tuaj

Sa më shumë të jetë e mundur, ju duhet të qëndroni në një dhomë të ndarë nga njerëzit e tjerë në shtëpinë tuaj. Nëse ka mundësi përdorni një banjë të veçantë.

Thirrni përpara se të vizitoni mjekun tuaj

Para shkuarjes tek mjeku mundësisht telefononi se dyshoni në infeksion me Covid-19 dhe kështu do të ndihmoni institucionin e kujdesit shëndetësor të ndërmarrë hapa për t'i mbrojtur njerëzit e tjerë që të mos infektohen.

Lani duart

Lani duart shpesh me sapun dhe ujë për të paktën 20-30 sekonda. Nëse nuk keni sapun dhe ujë dhe nëse duart tuaja nuk janë dukshëm të ndyra ju mund të përdorni një dezinfektues me bazë alkooli. Shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës me duar të palara.

Vendosni maskën

Ju duhet të vendosni një maskë për fytyrë kur jeni në të njëjtën dhomë me njerëzit e tjerë dhe kur vizitoni mjekun tuaj. Pas përdorimit e hidhni maskën dhe menjëherë pastroni duart me ujë dhe sapun për 20-30 sekonda.

Mbuloni gojën dhe hundën

Kur kolliteni ose teshtini, mbuloni gojën dhe hundën me faculetë ose me gropëzën e parakrahut. Hidhni faculetën e përdorur në shportën e mbyllur, dhe menjëherë lani duart me sapun dhe ujë për të paktën 20-30 sekonda.

Shmangni ndarjen e gjësendeve shtëpiake

Ju nuk duhet të ndani enët për ngrënie, gotat për pirje, peshqirët, shtratin etj me njerëzit e tjerë të shtëpisë. Pas përdorimit të këtyre gjësendeve ju duhet t'i pastroni me deterxhent dhe ujë.

Përcillni simptomat tuaja

Përcillni simptomat tuaja si ethe, temperaturë, kollitje dhe kërkoni ndihmë të shpejtë mjekësore nëse sëmundja juaj përkeqësohet (p.sh.,keni vështirësi në frymëmarrje).

Hapat e Parandalimit për kujdestarët dhe anëtarët e familjes

Nëse jetoni, ose kujdeseni në shtëpi për një person të konfirmuar se ka ose po dyshohet për infeksionin Covid-19 duhet të:

- Sigurohuni që ta ndihmoni personin të ndjekë udhëzimet e ofruesit të kujdesit shëndetësor për ilaçe dhe kujdes. Ju duhet të ndihmoni personin me nevoja themelore në shtëpi dhe të ofroni mbështetje për marrjen e gjerave ushqimore, recetave dhe nevojave të tjera personale
- Anëtarët e tjerë të familjes duhet të qëndrojnë në një shtëpi tjetër ose vendbanimi. Nëse kjo nuk është e mundur, ata duhet të qëndrojnë në një dhomë tjetër, ose të ndahen nga personi sa më shumë që të jetë e mundur. Përdorni një banjë të veçantë, nëse është e mundur.
- Ndaloni vizitat shtëpiake.
- Mbani të moshuarit dhe ata që kanë imunitet të dobësuar ose gjendje të rënde shëndetësore larg personit të sëmurë. Kjo përfshin njerëz me sëmundje kronike të zemrës, mushkërive ose veshkave dhe diabeti.
- Sigurohuni që hapësirat e përbashkëta në shtëpi të ajrosen mirë duke hapur dritaret sa më shpesh.

- Lani duart shpesh me sapun dhe ujë për të paktën 20 sekonda. Ju mund të përdorni një preparat me bazë alkooli nëse sapuni dhe uji nuk janë në dispozicion dhe nëse duart tuaja nuk janë dukshëm të ndyra. Shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës me duar të palara.
- Përdorni maskë, rroba mbrojtëse dhe doreza kur prekni ose keni kontakt me gjakun e personit, lëngjet e trupit dhe / ose sekrecionet, si djerse, pështymë, të vjella, urinë ose jashtëqitje.
- Maskën, rrobat mbrojtëse dhe dorezat hidhni pasi t'i përdorni. Mos i ripërdorni!
- Lani duart menjëherë pasi të keni hequr maskën, rrobat mbrojtëse dhe dorezat.
- Shmangni këmbimin e gjësendeve shtëpiake mes veti. Ju nuk duhet të përdorni enët, gotat, enët e ngrënies, peshqirët, shtratin ose sende të tjera me personin që është konfirmuar se ka Covid-19 ose po dyshohet për infeksionin. Pas përdorimit këto gjësende duhet pastruar rrënjësisht (shih më poshtë).
 - o Lexoni etiketën e produkteve të pastrimit dhe ndiqni rekomandimet e dhëna në etiketat e produkteve. Etiketat përmbajnë udhëzime për përdorim të sigurt dhe efektiv të produktit të pastrimit, duke përfshirë masat paraprake që duhet të merrni gjatë aplikimit të produktit, të tilla si veshja e dorezave ose rrobave mbrojtëse dhe sigurimi që keni ventilim të mirë gjatë përdorimit të produktit.
 - o Përdorni zbardhues ose një dezinfektues të holluar shtëpiak me një etiketë që thotë "Miratuar nga EPA", shtoni 1 lugë gjelle zbardhues në 4 gota ujë. Për një furnizim më të madh, shtoni ¼ filxhan zbardhues 16 gota ujë.
- Lani rrobat rrënjësisht.
 - o Hiqni dhe lani menjëherë rrobat ose shtratin që janë të ndotura me gjak, lëngje trupore dhe / ose sekrecione.
 - o Veni dorëza gjatë trajtimit të gjësendeve të ndotura. Lani duart menjëherë pasi të keni hequr dorezat.
 - o Lexoni dhe ndiqni udhëzimet mbi etiketat e rrobave. Në përgjithësi, lani dhe thani me temperatura më të larta se sa të rekomanduara në etiketën e veshjeve.
- Vendosni të gjitha mjetet mbrojtëse të përdorura, si dorëzat, rrobat mbrojtëse, maskat dhe sendet e tjera të kontaminuara në një qese përpara se t'i depozitoni në mbeturina. Lani duart menjëherë pas trajtimit të këtyre sendeve.

- Monitoroni simptomat e personit. Nëse ata janë duke u përkeqësuar, telefononi mjekun dhe thuaji që personi dyshet në infeksion me Covid-19.
- Kujdestarët dhe anëtarët e familjes që nuk ndjekin masat paraprake kur janë në kontakt të ngushtë me një person i cili konfirmohet se ka ose është vlerësuar për infeksionin Covid-19, konsiderohen "kontakte të ngushta" dhe duhet të monitorojnë shëndetin e tyre. Ndiqni hapat e parandalimit për kontakte të ngushta më poshtë.

Hapat e parandalimit për kontaktet e ngushta

Nëse keni pas kontakt të ngushtë me dikë që është i konfirmuar ose është i dyshuar për infeksionin Covid-19, ju duhet të:

- Monitoroni shëndetin tuaj deri në 14 ditë pasi të keni qenë të ekspozuar për herë të fundit tek personi.
- Përcillni këto shenja dhe simptoma:
 - Ethet, temperaturë (mateni dy herë në ditë), kollën.
 - Simptoma të tjera të hershme për t'u kujdesur janë dridhjet, dhimbjet e trupit, dhimbjet e fytit, dhimbjet e kokës, diarreja, vjellja, rrjedhje e hundëve.
- Nëse jeni duke përjetuar simptoma, ndiqni hapat e parandalimit të përshkruar më sipër dhe telefononi ofruesin e kujdesit shëndetësor sa më shpejt të jetë e mundur. Para se të shkoni te mjeku, telefononi dhe tregoni atij për ekspozimin tuaj të mundshëm në Covid-19. Kjo do të ndihmojë institucionin shëndetësor të ndërmarrë hapa për t'i mbrojtur njerëzit e tjerë nga infeksioni.

Përkthyer dhe përshtatur nga:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/mers/hcp/home-care-patient.html>

<https://www.cdc.gov/>