Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Departamenti Federal i Punëve të Brendshme EDI
Zyra Federale e Shëndetit Publik BAG

Koronavirusi i ri Përditësuar më 17.4.2020

KËSHTU MBROHEMI NE.

Fleta e fakteve

Informacione të rëndësishme rreth Koronavirusit të ri dhe rreth rregullave të sjelljes dhe higjienës.

Çfarë mund të bëni?

Tani qëndroni në shtëpi. Shpëtoni jetën tuaj.

Përveç **rasteve përjashtimore të mëposhtme**:

- Puna nga shtëpia nuk është e mundur dhe ju duhet të shkoni në punë. Punëdhënësi ka detyrimin që të sigurojë mbrojtjen e punonjësve.
- Ju duhet të blini ushqime.
- Ju duhet të shkoni te mjeku/mjekja ose në farmaci
- Ju duhet të ndihmoni njerëz të tjerë

Jeni mbi 65 vjeç apo keni ndonjë sëmundje të mëparshme?
Atëherë ne ju këshillojmë me forcë që të qëndroni në shtëpi!
Këtu bëhet një përjashtim: vetëm kur ju duhet që të shkoni te mjeku/mjekja

Zbatoni në mënyrë të vazhdueshme rregullat e higjienës dhe të sjelljes.

Mbani distancë.

Lani duart mirë.

Shmangni shtrëngimin e duarve.

Teshtini dhe kollituni ose vendosni parakrahun.

Shkoni në klinikën mjekësore ose në repartin e urgjencës vetëm pas njoftimit me telefon.

Pyetjet dhe përgjigjet më të shpeshta për Koronavirusin e ri

Ngjitja dhe rreziqet

Zvicra ndodhet në një gjendje të jashtëzakonshme të rëndë. Numri i infektimeve me koronavirusin e ri po rritet shumë shpejt. Shumë njerëz po sëmuren. Disa prej tyre sëmuren vetëm lehtë. Por megjithatë ata janë infektues. Por sëmundja mund të përbëjë gjithashtu edhe rrezik për jetën. Dhe persona që janë veçanërisht të rrezikuar: ata kanë rrezik të lartë për t'u sëmurur rëndë.

Përse janë kaq të rëndësishme këto rregulla për higjienën dhe sjelljen?

Në rastin e koronavirusit të ri bëhet fjalë për një virus të ri ndaj të cilit njerëzit nuk kanë ende **asnjë mbrojtje imunitare (forca mbrojtëse e trupit)**. Prandaj **mund të ketë shumë infektime dhe sëmundje**. Prandaj ne duhet që mundësisht ta parandalojmë përhapjen e Koronavirusit të ri.

Ne duhet t'i mbrojmë personat e veçantë, të cilët kanë një rrezik të lartë për t'u sëmurur rëndë. Këta janë personat që janë mbi 65 vjeç dhe personat me një sëmundje të mëparshme. Këto sëmundje të mëparshme janë:

- **Hipertensioni/presioni i lartë i gjakut,**
- **Diabeti,**
- **Sëmundjet e sistemit kardiovaskular,**
- **Sëmundjet kronike të rrugëve të frymëmarrje,**
- **Kanceri, si dhe**
- **Sëmundjet dhe terapitë që dobësojnë sistemin imunitar.**

Nëse i respektojmë që të gjitha rregullat e sjelljes dhe të higjienës, atëherë ne mund t'i mbrojmë më mirë edhe këta persona. Në këtë mënyrë ne kontribuojmë gjithashtu që personat me sëmundje të rënda në institucionet shëndetësore të vazhdojnë të trajtohen mirë. Kjo për arsye se dhomat e trajtimit dhe aparaturat e ventilimit në pavijonet e kujdesit intensiv janë të kufizuara.

Si transmetohet Koronavirusi i ri?

Koronavirusi i ri transmetohet kryesisht gjatë kontaktit të afërt dhe të gjatë: nëse qëndrohet me një person të sëmurë në distancë më pak se 2 metra.

Transmetimi bëhet

- nëpërmjet **spërklave**: nëse personi i sëmurë **teshtin ose kollitet**, atëherë virusi mund të arrijë direkt në mukozat e hundës, gojës ose syve të personave të tjerë.
- nëpërmjet **duarve**: spërklat infektuese nga kollitja ose teshtima mund të arrijnë te duart. Ose nëse prekni një sipërfaqe në të cilën gjendet viruset. Ato arrijnë në gojë, hundë ose sy nëse personi i prek ato.

Kur konsiderohet infektues një person?

Mbani parasysh: kushdo që është sëmurur me koronavirusin e ri, ai është infektues për një kohë të gjatë. Më konkretisht:

- Që **një ditë përpara shfaqjes** së simptomave – pra përpara se të dallohet se ai është vetë i infektuar.
- **Gjatë kohës që një person ka simptomat, ai është veçanërisht infektues.**
- **Të paktën deri në 48 orë pasi** personi ndihet përsëri plotësisht i shëndetshëm. Megjithatë bëni përsëri kujdes që të ruani distancën dhe të lani rregullisht duart me sapun.

Të gjithë duhet të sillen sikur të ishin infektues!

- Qëndroni në shtëpi.
- Lani rregullisht mirë duart me ujë dhe sapun.
- Kur ju duhet që të dilni nga banesa: mbani një distancë të paktën 2 metra nga personat e tjerë.
- Evitoni grupet e njerëzve.
- Mos formoni grupe me më shumë se 5 persona.
- Edhe në grupet e vogla mbani gjithmonë një distancë 2 metra nga njëri-tjetri.
- Shkoni në një klinikë mjekësore ose në repartin e urgjencës vetëm pas njoftimit me telefon.

Simptoma, diagnoza dhe trajtimi

Cilat simptoma shfaqen në rastin e një sëmundjeje me Koronavirusin e ri?

Mund të shfaqen simptomat e mëposhtme:

- Kollë (kryesisht e thatë)
- Dhimbje fyti
- Vështirësi në frymëmarrje
- Temperaturë, ndjesi temperature
- Dhimbje muskujsh
- Humbje e menjëhershme e shqisës së nuhatjes dhe/ose të të shijuarit

Më të rralla janë:

- Dhimbje koke
- Simptoma të problemeve me stomakun dhe zorrët
- Konjuktivit
- Rrufë

Shkalla e ashpërsisë së simptomave është e ndryshme dhe ato mund të jenë edhe të lehta. Gjithashtu të mundura janë edhe ndërlikimet, për shembull një pneumoni.

Jo të gjithë personat me simptoma testohen për koronavirusin e ri. Por nëse ju keni një ose më shumë nga simptomat e përshkruara më lart si më të zakonshmet, ka shumë të ngjarë që të jeni sëmurur me koronavirusin e ri.

Si trajtohet një sëmundje me Koronavirusin e ri?

Trajtimi kufizohet në zbutjen e simptomave. Për mbrojtjen e personave të tjerë të sëmurët izolohen. Në rastin e një sëmundjeje të rëndë zakonisht është i nevojshëm një trajtim në kujdesin intensiv të një spitali. Sipas rrethanave mund të jetë e nevojshme një frymëmarrje artificiale.

Çfarë duhet të bëj kur kam simptoma?

Lexoni udhëzimet për "vetë-izolimin" (në gjermanisht: "Selbst-Isolation") në faqet e internetit **https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-isolation/selbst-isolation-albanisch.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Isolation_Albanisch.pdf** (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus) dhe ndiqni me rigorozitet këto udhëzime. Nëse nuk i kuptoni udhëzimet në gjuhën e ofruar, jeni të lutur t'i drejtoheni dikujt që mund t'jua shpjegojë ato.

Këtu jepet një përzgjedhje e masave më të rëndësishme, të cilat ju duhet t'i respektoni tani me çdo kusht në rast të përcaktimit të simptomave:

- Qëndroni në një dhomë dhe mbajeni mbyllur derën e dhomës. Ajroseni dhomën rregullisht.
- Shmangni çdo kontakt me personat e tjerë.
- Zbatoni me përpikëri rregullat e higjienës.
- Dilni sërish nga shtëpia jo më herët se 48 orë pas largimit të simptomave.
  Por duhet të ketë kaluar minimumi 10 ditë që nga fillimi i simptomave.

Nëse jeni mbi 65 vjeç apo nëse keni ndonjë sëmundje të mëparshme, telefononi menjëherë një mjeke ose një mjek në çdo rast të shfaqjes së simptomave. Edhe gjatë fundjavës.

Nëse jeni më i ri se 65 vjeç dhe nuk keni asnjë sëmundje të mëparshme: telefononi një mjeke ose një mjek kur gjendja juaj shëndetësore përkeqësohet. Para së gjithash nëse keni vështirësi në frymëmarrje.

Çfarë duhet të bëj nëse kam pasur kontakt me një person që ka pasur simptoma të koronavirusit?

Verifikoni:

1) Banoni në të njëjtën familje me një person që ka një ose më shumë nga simptomat e zakonshme të koronavirusit?
2) Apo keni pasur kontakt intim (për shembull, përqafim, puthje) me një person që pas 24 orëve ka shfaqur një ose më shumë nga simptomat e zakonshme të koronavirusit?

A është "Po" përgjigjja juaj për pyetjen 1) dhe 2)? Nëse po, atëherë ka gjasa që ju të jeni infektuar. Pas kësaj e rëndësishme është që të mos infektoni asnjë person tjetër.

Lexoni udhëzimet për "vetë-karantina" (në gjermanisht: "Selbst-Quarantäne") në faqet e internetit **https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/cc/Kampagnen/covid-19/selbst-quarantaene/selbst-quarantaene-albanisch.pdf.download.pdf/BAG_Selbst-Quarantaene_Albanisch.pdf** (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus / www.ofsp.admin.ch/nouveau-coronavirus / www.ufsp.admin.ch/nuouvo-coronavirus) dhe ndiqni me rigorozitet këto udhëzime. Nëse nuk i kuptoni udhëzimet në gjuhën e ofruar, jeni të lutur t'i drejtoheni dikujt që mund t'jua shpjegojë ato.

Këtu jepet një përzgjedhje e masave më të rëndësishme, të cilat tani duhet t'i respektoni me çdo kusht:

- Qëndroni 10 ditë në shtëpi.
- Shmangni çdo kontakt me personat e tjerë. Përjashtimi i vetëm: personat që jetojnë me ju në banesë dhe që janë gjithashtu në karantinë.
- Kërkoni që gjërat më të domosdoshme t'jua sjellë familja ose miqtë.
- Ndiqni me rigorozitet të gjitha rregullat për higjienën.

Nëse gjatë kësaj periudhe ju shfaqen simptomat e sëmundjes, ndiqni të gjitha udhëzimet në kapitullin "Çfarë duhet të bëj kur kam simptoma?".

Keni shqetësime, ndjesi sëmundjeje apo simptoma që nuk lidhen me koronavirusin e ri?

Shqetësimet shëndetësore, sëmundjet dhe simptomat që nuk kanë lidhje me koronavirusin e ri duhet të vazhdojnë të merren në konsideratë dhe të trajtohen me seriozitet. Merrni në konsideratë kërkimin e ndihmës dhe mos pritni shumë gjatë: telefononi një mjek ose një mjeke.

Informacione të tjera

Grumbullimet me më shumë se 5 persona janë të ndaluara.

Parlamenti Federal në seancën e datës 20 mars 2020 ka vendosur ndalimin e grumbullimit të më shumë se 5 personave në ambiente publike. Me ambiente publike nënkuptohet sheshet publike, trotuaret, parqet dhe ambientet e ngjashme. Nëse takoheni me persona të tjerë, ju duhet të ruani një distancë më shumë se 2 metra nga njëri-tjetri. Nëse nuk e respektoni këtë rregull, mund të dënoheni me gjobë. Për të gjithë personat e të gjitha grupmoshave vlen gjithashtu rregulli: Respektoni të gjitha veprimet e ndaluara dhe masat e parlamentit federal dhe të gjitha këshillat. Mbroni shëndetin tuaj dhe mos infektoni askënd tjetër!

A më lejohet të takohem me shokët?

Rregulli i përgjithshëm: qëndroni në shtëpi. Në veçanti personat që janë të sëmurë ose mbi 65 vjeç duhet të dalin nga banesa e tyre vetëm në raste të jashtëzakonshme.

Grumbullimet me më shumë se 5 persona në hapësirë publike janë të ndaluara. Ky rregull vlen edhe për familjet e mëdha dhe komunitetet familjare. Policia mund t'ju ndëshkojë me gjobë nëse nuk e respektoni këtë rregull.

Edhe kur takohen pesë persona ose më pak, duhet mbajtur një distancë minimale prej 2 metrash. Por sigurisht vetëkuptohet që një nënë mund ta mbajë në krahë fëmijën e saj ose që një burrë ta mbajë prej krahu gruan e tij invalide gjatë shëtitjes.

Pakësoni kontaktet tuaja sociale në minimumin absolut. Kjo për shembull nënkupton:

- Asnjë pije pas orarit të punës me kolegët dhe koleget
- Asnjë festë private
- Asnjë ndeshje futbolli me shokët
- Asnjë ftesë për ditëlindjet e fëmijëve

Mos u takoni në grupe me më shumë se pesë persona dhe ruani me çdo kusht një distancë të paktën prej 2 metrash. Dhe të diskutoni për rregullat e higjienës dhe të sjelljes.

Çfarë mund të bëj nëse gjuha ime nuk flitet ose nuk kuptohet në spital?

Pyesni që në fillim për një përkthyes ose një përkthyese. Ka edhe shërbime përkthimi nëpërmjet telefonit. Nëse thërrisni për këshillë përkthyes profesionistë, atëherë nuk duhet të merrni me vete në përkthim të afërmit tuaj dhe kështu ata mbrohen nga infektimi. Ju keni të drejtë të kuptoni dhe të kuptoheni gjatë ndërhyrjeve mjekësore.

Ju duhet të qëndroni në shtëpi dhe ju nevojiten ushqime apo ilaçe?
Apo dëshironi që të ofroni ndihmë?

Më e thjeshta është të shfaqeni në ambientin tuaj përreth:

- A mund t'i kërkoni ndihmë dikujt?
- Ose a mund t'i ofroni dikujt ndihmën tuaj?

Mundësi të tjera:

- Drejtojuni administratës së komunës ose bashkisë së qytetit tuaj
- Përdorni aplikacionin "Five up"
- Kërkoni në faqet e internetit www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Edhe në këtë rast vlen rregulli: rregullat për higjienën dhe sjelljen duhen garantuar dhe zbatuar gjithmonë.

Keni fëmijë?

Fëmijët nuk duhen lënë nën kujdesin e gjyshërve apo të personave të tjerë veçanërisht të rrezikuar. Mbikëqyrni fëmijët që **të luajnë maksimumi deri në pesë vetë**. Grupet e fëmijëve duhet që të ruhen; kjo do të thotë që të luajnë bashkë gjithmonë të njëjtët fëmijë. Dhe teksa fëmijët luajnë, të rriturit nuk duhet që të takohen në grupe.

Ndiheni të shqetësuar apo keni nevojë të bisedoni me dikë?
Këtu do të gjeni informacionet:

- në internet në adresën www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- Këshillim përmes telefonit në numrin 143 (Telefoni i mikut)

Ndiheni të kërcënuar në shtëpi? Keni nevojë për ndihmë apo për mbrojtje?

- Në faqet www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch do të gjeni numrat e telefonit dhe adresat e emailit për këshillimet në anonimitet dhe mbrojtje në të gjithë Zvicrën.
- Në **rast emergjence** telefononi policinë: numri i telefonit **117**

Numra të tjerë telefoni të rëndësishëm:

- **Urgjenca mjekësore** (Ambulanca) **144**: **ky numër** është i disponueshëm në çdo moment të ditës në të gjithë Zvicrën për të gjitha rastet e urgjencave mjekësore.
- Linja e informacionit për koronavirusin e ri: në numrin **058 463 00 00** mund të drejtoni pyetjet tuaja për koronavirusin dhe të merrni përgjigje.
- **Nëse nuk keni asnjë mjek familjeje: Medgate** është në dispozicionin tuaj në numrin 0844 0844 911 për 24 orë në ditë në 7 ditë të javës, në 365 ditë të vitit.

Kështu mbrohemi ne gjatë punës.

Zvicra duhet të vazhdojë jetën e saj edhe më tej. Kush mundet, duhet të punojë nga shtëpia. Por kur ju punoni, për shembull, në një kantier ndërtimi, në shitjen me pakicë apo në një ndërmarrje prodhuese, ndiqni dhe zbatoni rregullat ~~e BAG~~ për higjienën dhe sjelljen. Edhe punëdhënësit janë të detyruar që të zbatojnë rregullat federale lidhur me higjienën dhe distancën. Për këtë qëllim duhet të merren masa të përshtatshme organizative dhe teknike për sigurinë dhe shëndetin e punonjësve. Sipërmarrjet që nuk i realizojnë këto masa apo që nuk janë në gjendje t'i vënë në zbatim këto masa mund të mbyllen.

Faleminderit që e mbani vendin tonë në lëvizje.

Çfarë është Koronavirusi i ri?
Çfarë është SARS-CoV-2 dhe çfarë është COVID-19?

Koronavirusi i ri u zbulua në fund të vitit 2019 në Kinë për shkak të një grumbulli të jashtëzakonshëm të pneumonive në qytetin qendror kinez Vuhan. Virusi mori emrin SARS-CoV-2 dhe bën pjesë në të njëjtën familje si virusi patogjen i "Middle-East Respiratory Syndrome" MERS dhe "Sindroma respiratore akute e rëndë" SARS.

Sëmundjes që shkaktohet nga koronavirusi i ri, Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) i ka dhënë një emër zyrtar më 11 shkurt 2020: COVID-19, shkurt për "coronavirus disease 2019" ose në shqip "Sëmundja e koronavirusit 2019".

Informacionet e disponueshme të deritanishme nxjerrin përfundimin që kafshët e kanë transmetuar virusin te njerëzit dhe tani ai po përhapet nga njeriu te njeriu. Prejardhja lokale është ndoshta një treg peshku dhe i gjësë së gjallë në qytetin Vuhan, të cilin autoritetet kineze e kanë mbyllur ndërkohë.

Informacione të tjera:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH