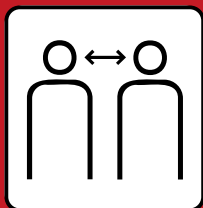




# STOP KORONËS



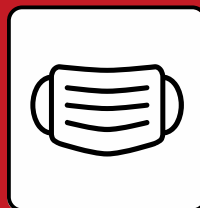
Takoni sa më pak njerëz.



Ruani distancën.



Mbani maskë, nëse mbajtja e distancës nuk është e mundur.



Mbajtja e detyrueshme e maskës në institucionet publike dhe ambientet e mbyllura, si dhe transportin publik.



Nëse është e mundur punoni nga shtëpia.



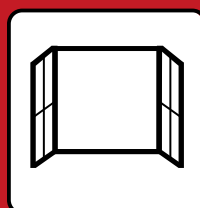
Lani duart me kujdes.



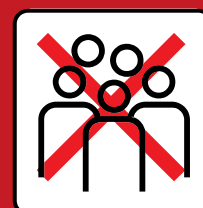
Kollituni ose Teshtini në bërryl ose në shami dore.



Shmangni shtrëngimin e duarve.



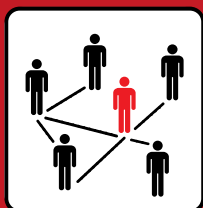
Ajrosni dhomën disa herë gjatë ditës.



Ndalohe grumbullimet spontane të mbi 15 personave në ambient publik.



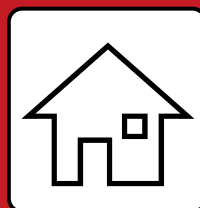
Në rastin e simptomave testohuni menjëherë dhe qëndroni në shtëpi.



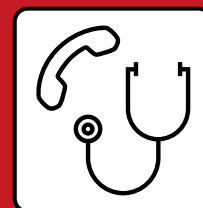
Jepni gjithmonë të dhënat e plota të kontaktit për gjurmimin.



Për të ndaluar zinxhirin e infeksionit: Shkarkoni dhe aktivizoni aplikacionin Swiss Covid



Nëse rezultoni pozitiv në test: Izolim. Në rast kontakti me persona pozitivë në test: Karantinë.



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

<b>Pyetjet më të shpeshta dhe përgjigjet për koronavirusin e ri</b>	<b>4</b>
<b>1. Infektimi dhe rreziqet</b>	<b>5</b>
1.1 Përse janë kaq të rëndësishme këto rregulla për higjienën dhe sjelljen?	5
1.2 Kush është veçanërisht i rrezikuar? <b>N</b>	5
1.3 Bëni pjesë të personat veçanërisht të rrezikuar? Atëherë mund të mbroheni. <b>N</b>	5
1.4 Jeni shtatzënë dhe nga kjo ndoshta jeni veçanërisht të rrezikuar për t'u sëmurur rëndë me Covid-19. Çfarë duhet të keni parasysh? <b>N</b>	6
1.5 Si transmetohet koronavirusi i ri?	6
1.6 Sa kohë zgjat midis infektimit dhe sëmundjes? Dhe nga kur një person është infektues? <b>N</b>	7
<b>2. Simptoma, diagnoza dhe trajtimi</b>	<b>7</b>
2.1 Cilat simptome shfaqen në rastin e sëmundjes me koronavirusin e ri?	7
2.2 Si të veprojmë në rastin e simptomave të Covid-19? <b>N</b>	8
2.3 Çfarë është kontrolli për koronavirusin?	8
2.4 Fëmija im nën 12 vjeç ka simptome. Si duhet të sillemi ne? A mund të shkojë ai në shkollë ose në grupin e kujdesit? <b>N</b>	9
2.5 Si trajtohet një sëmundje me koronavirusin e ri?	10
2.6 Keni ankesa, ndjesi sëmundjeje ose simptome, të cilat nuk kanë lidhje me koronavirusin e ri?	10
<b>3. Testimet</b>	<b>10</b>
3.1 Kur duhet ta bëjmë testin për koronavirusin e ri? <b>N</b>	10
3.2 Ku mund ta bëjmë testin? <b>N</b>	10
3.3 Në cilat raste i merr përsipër qeveria federale kostot për një test PCR ose test të shpejtë me antigjen? <b>N</b>	10
<b>4. Gjurmimi i kontakteve, izolimi dhe karantina</b>	<b>11</b>
4.1 Çfarë do të thotë izolim dhe karantinë? Përse janë kaq të rëndësishme të dyja këto masa? <b>N</b>	11
4.2 Çfarë është gjurmimi i kontakteve? <b>N</b>	11
4.3 Çfarë duhet të bëni, nëse keni pasur kontakt me një person të infektuar me koronavirus? <b>N</b>	12
4.4 A më lejohet që gjatë kohës së karantinës të dal jashtë me raste, të dal për shëtitje, të dal për ajër të pastër apo për të bërë blerje? <b>N</b>	13

<b>5. Aplikacioni "SwissCovid" <sup>N</sup></b>	<b>13</b>
5.1 Si funksionon në aplikacionin "SwissCovid" identifikimi i takimeve me përdorueset dhe përdoruesit e tjerë? <sup>N</sup>	14
5.2 Çfarë duhet të bëj, kur aplikacioni "SwissCovid" më njofton, se ekziston mundësia e një infektimi? <sup>N</sup>	14
<b>6. Maskat</b>	<b>14</b>
6.1 Ku vlen mbajtja e detyrueshme e maskës?	14
6.2 A ka përjashtime në mbajtjen e detyrueshme të maskës për fëmijët e vegjël dhe personat e tjerë?	15
6.3 Nëse unë nuk kam maskë: A mund të vë edhe një shall në fytyrë dhe hundë, ose ndonjë shami?	16
<b>7. Grumbullimet, aktivitetet dhe aktivitetet në kohën e lirë</b>	<b>16</b>
7.1 Cilat grumbullime janë të ndaluara?	16
7.2 Çfarë rregullash vlejné për aktivitetet private dhe publike?	16
7.3 Çfarë rregullash vlejné për aktivitetet sportive dhe kulturore në kohën e lirë?	16
7.4 Çfarë rregullash vlejné për baret dhe restorantet?	17
7.5 Çfarë rregullash vlejné për diskotekat dhe lokalet e vallëzimit?	17
<b>8. Homeoffice</b>	<b>17</b>
<b>9. Udhëtimi / hyrja në Zvicër</b>	<b>17</b>
9.1 Çfarë duhet të kem parasysh kur vij në Zvicër nga jashtë shtetit? Çfarë rregullash zbatohen për udhëtimet që mbërrijnë në Zvicër?	17
<b>10. Gjej ndihmë</b>	<b>18</b>
10.1 Ku mund të gjej informacione të tjera në gjuhën time amtare?	18
10.2 Çfarë mund të bëj nëse gjuha ime nuk flitet dhe nuk kuptohet në spital?	18
10.3 Ju duhet të qëndroni në shtëpi dhe ju nevojiten ushqime apo ilaçe? Apo dëshironi që të ofroni ndihmë?	18
10.4 Ndiheni të shqetësuar apo keni nevojë të bisedoni me dikë?	18
10.5 Ndiheni të kërcënuar në shtëpi? Keni nevojë për ndihmë apo për mbrojtje?	18
<b>11. Informacione të tjera</b>	<b>19</b>

# Pyetjet më të shpeshta dhe përgjigjet për koronavirusin e ri

Në fund të vitit 2019 është shfaqur një sëmundje e re dhe shumë ngjitëse. Ajo quhet "Covid-19". Sëmundja shkaktohet nga një koronavirus i ri, i cili është përhapur në mbarë botën në një kohë të shkurtër. Në këtë broshurë informuese të Zyrës Federale të Shëndetit Publik BAG ju gjeni përgjigje për pyetjet më të shpeshta për koronavirusin e ri.

Një infektim me koronavirusin e ri mund të ketë pasoja të rënda. Disa njerëz vdesin nga sëmundja. Prandaj është e rëndësishme që të mbrohen të gjithë nga koronavirusi i ri.

**Përgjegjësia personale është e rëndësishme:** Nga infektimi mbroheni më së miri duke respektuar rregullat për higjienën dhe rregullat e sjelljes, që jepen në faqen e titullit të këtij dokumenti dhe në posterat e Zyrës Federale për Shëndetin Publik. Këtu përfshihen: Lani rregullisht duar me sapun dhe ruani distancën.

## Detyrimet aktuale dhe veprimet e ndaluara:

- Detyrimi i gjerë për mbajtjen e maskës:
  - Mbajtja e detyrueshme e maskës në qendrat e gjallëruara të qyteteve dhe brenda fshatrave, në zonat e brendshme dhe të jashtme të institucioneve publike dhe ndërmarrjeve
  - Mbajtja e detyrueshme e maskës në zonat e transportit publik: në mjetet e transportit publik, aeroplanë, në stacione treni, stacione autobusi dhe aeroporte
  - Mbajtja e detyrueshme e maskës për të gjitha shkollat e mesme dhe profesionale (p.sh. gjimnaze, shkolla profesionale dhe shkollat e mesme teknike)
  - Mbajtja e detyrueshme e maskës në vendin e punës, përveç vendit individual të punës, kur mund të ruhet distanca e rekomanduar
- Kufizimet në aktivitete dhe grumbullime (këshillë: fëmijët përfshihen në numrin e pjesëmarrësve)
  - Ndalimi i aktiviteteve private me më shumë se 10 persona
  - Ndalimi i aktiviteteve publike me më shumë se 50 persona
  - Ndalimi i grumbullimeve spontane të mbi 15 personave në ambient publik
- Rregullat për restorantet dhe baret:
  - Detyrimi për mënyrën e uljes në restorante dhe bare: Ushqimi dhe pijet lejohen të konsumohen vetëm ulur
  - Në restorante, maksimumi katër persona në tavolinë (bëjnë përjashtim familjet me fëmijët)
  - Ndalohet hapja e klubeve, diskotekave dhe lokaleve të vallëzimit
  - Vlen orari i mbylljes së detyrueshme të restoranteve dhe bareve, në orarin 23:00–06:00
- Rregullat për sportin dhe kulturën:
  - Sporti në kohën e lirë: Ndalohen aktivitetet me më shumë se 15 persona, ndalohen sportet me kontakt, në ambiente të mbyllura kërkohet mbajtja e maskës dhe ruajtja e distancës; jashtë: mbajtja e maskës ose ruajtja e distancës; gjithsesi fëmijët në shkollat e detyrueshme mund të bëjnë sport pa kufizim.
  - Kultura (muzikë, teatër, vallëzim dhe të ngjashme): Në sferën amatore lejohen aktivitetet me deri në 15 persona duke respektuar detyrimin për mbajtjen e maskës dhe rregullat e distancës. Në sferën profesionale lejohen provat dhe shfaqjet.
  - Shfaqjet e koreve janë të ndaluara, lejohen provat vetëm për koret profesionale.
- Mësimi në distancë në universitete dhe shkollat e larta
- Kur është e mundur punoni nga shtëpia
- Detyrimi i karantinës për udhëtarët

Këshillë: Në kantone të veçanta zbatohen rregulla më të rrepta.

# 1. Infektimi dhe rreziqet

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

Në rastin e koronavirusit të ri bëhet fjalë për një virus ndaj të cilit njerëzit nuk kanë ende **asnjë mbrojtje imune (forca mbrojtëse e trupit). Mund të ndodhin shumë infektime dhe sëmundje.** Prandaj, ne duhet që mundësisht ta parandalojmë përhapjen e koronavirusit të ri. Ne duhet t'i mbrojmë personat e veçantë, me rrezik të lartë për t'u sëmurur rëndë (shihni pyetjen në vijim → Kush është veçanërisht i rrezikuar? **N**).

## 1.2 Kush është veçanërisht i rrezikuar? **N**

Veçanërisht të rrezikuar janë:

- **Personat e moshuar** (Rreziku për një ecuri të rëndë të sëmundjes në rastin e infektimit me koronavirusin e ri rritet me rritjen e moshës. Përveç kësaj, nga moshja 50 vjeç rritet edhe shkalla e shtrimit në spital. Gjithashtu, sëmundjet e mëparshme rrisin rrezikun.)
- **Gratë shtatzëna**
- **Të rriturit me sëmundje të mëparshme si më poshtë:**
  - Hipertensioni/presioni i lartë i gjakut
  - Sëmundjet e sistemit kardiovaskular
  - Diabeti
  - Sëmundjet kronike të rrugëve të frymëmarrjes
  - Kanceri
  - Sëmundjet dhe terapitë që dobësojnë sistemin imunitar
  - Mbipeshja e madhe (obeziteti, BMI 40 ose më shumë)

Nëse nuk jeni të sigurt nëse konsideroheni pjesë e personave veçanërisht të rrezikuar, atëherë drejtoju mjekes ose mjekut tuaj.

Nëse i respektojmë që të gjitha rregullat e higjienës dhe sjelljes, atëherë 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.

## 1.3 Bëni pjesë te personat veçanërisht të rrezikuar? Atëherë mund të mbroheni. **N**

Ju mund të mbroheni më së miri nga një infeksion duke respektuar me rigorozitet rregullat për higjienën dhe sjelljen. Në këtë rast vlejné rekomandimet e mëposhtme:

- Lani me kujdes dhe rregullisht duart me sapun.
- Mbani distancë me personat e tjerë (të paktën 1,5 metra).
- Zbatoni rregullat për mbajtjen e detyrueshme të maskës. Mbani maskë kur nuk mund të ruani distancën prej 1,5 metra.
- Zbatoni rregullat për higjienën dhe sjelljen edhe kur takoni miqtë ose familjen. Për shembull, kur nxirrni gjatë jashtë ushqimin, duke mos e prekur të njëjtat takëme ngrënieje dhe duke mos pirë nga e njëjta gotë etj.
- Shmangni grumbullimet e mëdha të njerëzve. Shmangni pikun e qarkullimit në vende me mbledhje të shumë personave (për shembull në kohët e udhëtarëve në transportin publik ose në stacionin e trenit, gjatë pazarit të shtunave).

Keni ndonjë apo më shumë simptoma të sëmundjes, (shihni pyetjen → [Cilat simptoma shfaqen në rastin e sëmundjes me koronavirusin e ri?](#)) **Atëherë telefononi menjëherë mjeken/mjekun tuaj ose një spital dhe bëni testin. Edhe gjatë fundjavës.** Përshkruani simptomat tuaja dhe thoni që bëni pjesë të personat veçanërisht të rrezikuar.

#### 1.4 Jeni shtatzënë dhe nga kjo ndoshta jeni veçanërisht të rrezikuar për t'u sëmurur rëndë me Covid-19. Çfarë duhet të keni parasysh? N

Nëse jeni shtatzënë, duhet të mbroheni mundësisht nga një infeksion me koronavirusin e ri. Prandaj ne ju këshillojmë që të respektoni rekomandimet tona për personat veçanërisht të rrezikuar (shihni pyetjen e mëparshme → [Bëni pjesë të personat veçanërisht të rrezikuar? Atëherë mund të mbroheni.](#) N).

Në vendin e punës, punëdhënësi juaj është i detyruar, duke u bazuar në rregulloren për mbrojtjen e nënës, që ju si grua shtatzënë të jeni e mbrojtur më së miri nga një infeksion me koronavirusin e ri. Nëse kjo nuk është e mundur, punëdhënësi juaj duhet t'ju ofrojë alternativa. Në rast se vazhdimi i punës nuk është i mundur, atëherë gjinekologjia ose gjinekologu juaj mund t'ju lëshojë një dokument për ndalimin e punës.

Nëse jeni shtatzënë, atëherë sipas njohurive të reja një sëmundje me koronavirusin e ri mund të çojë në një ecuri të rëndë të sëmundjes, veçanërisht edhe nëse për shembull jeni mbi peshë, jeni në moshë të madhe ose keni sëmundje të caktuara. Aktualisht ka ende shumë pyetje të hapura në lidhje me shtatzëninë dhe Covid-19. Megjithatë nëna dhe fëmija duhet të mbrohen veçanërisht me kujdes.

Në rast se ju shfaqen simptoma të sëmundjes, atëherë telefononi menjëherë mjeken ose mjekun tuaj për të biseduar për hapat e nevojshëm dhe bëni testin.

#### 1.5 Si transmetohet koronavirusi i ri?

**Virusi transmetohet më së shpeshti nga kontakti i gjatë dhe i afërt:** Nëse mbani një distancë më pak se 1,5 metra me personin e infektuar pa mbrojtje (mbrojtje: p.sh. të dy personat mbajnë maskë). Sa më i gjatë dhe i afërt të jetë ky kontakt, aq më i mundshëm është infektimi.

Koronavirusi i ri transmetohet si më poshtë:

- Nëpërmjet **spërklave dhe aerosoleve**: Nëse personi i infektuar merr frymë, flet, teshtin ose kollitet, atëherë spërklat me përmbajtje virusi mund të arrijnë direkt në mukozat e hundës, gojës ose syve të njerëzve të tjerë në afërsi (<1,5 m).
- Transmetimi i mundur nëpërmjet spërkave më të imta (aerosolët) në distanca të tjera më të mëdha, nuk ndodh shpesh. Kjo mënyrë e transmetimit mund të luajë një rol para së gjithash gjatë aktiviteteve që kërkojnë një frymëmarrje të fortë. Kjo ndodh për shembull gjatë punës fizike, sportit, të folurit me zë të lartë dhe të kënduarit. E njëjta gjë vlen gjatë qëndrimit të gjatë në vende të ajrosura keq ose të pa ajrosura, në veçanti nëse hapësirat janë të vogla.
- Nëpërmjet **sipërfaqeve dhe duarve**: Nëse personi i infektuar kollitet ose teshtin, atëherë spërklat infektuese arrijnë në duart tuaja ose në sipërfaqet aty pranë. Një person tjetër mund të infektohet, nëse ai i merr këto spërkla me duar dhe më pas prek gojën, hundën dhe sytë e tij.

## 1.6 Sa kohë zgjat midis infektimit dhe sëmundjes? Dhe nga kur një person është infektues?

"Koha e inkubacionit" e koronavirusit të ri, domethënë hapësira kohore ndërmjet infektimit dhe shfaqjes së simptomave të para është kryesisht 5 ditë. Por ajo mund të zgjasë deri në 14 ditë.

Kushdo që është sëmurur me koronavirusin e ri, ai është infektues për një kohë të gjatë:

- **Fillimi i periudhës infektuese:** 2 ditë përpara shfaqjes së simptomave. Kjo do të thotë që mund të infektohen edhe persona të tjerë përpara se të kuptohet që ai person është i sëmurë.
- **Gjatë kohës që një person ka simptoma. Atëherë ai është veçanërisht infektues.**
- Përfundimi i **periudhës infektuese:** Në rastin e kalimit të lehtë sëmundjes, "aftësia infektuese" bie ndjeshëm 10 ditë pas fillimit të simptomave. Për rrjedhojë zbatohet rregulli praktik: Periudha infektuese përfundon 10 ditë pas fillimit të simptomave. Megjithatë, ekzistojnë edhe udhëzime se kur sëmundja kalohet rëndë, personi i sëmurur mund të jetë infektues për kohë edhe më të gjatë.

Është e rëndësishme që gjatë gjithë kohës: Të ruani distancën prej 1,5 metrash nga personat e tjerë dhe të ndiqni rregullat për higjienën dhe sjelljen.

## 2. Simptoma, diagnoza dhe trajtimi

### 2.1 Cilat simptoma shfaqen në rastin e sëmundjes me koronavirusin e ri?

Simptomat e Covid-19:

Simptomat më të shpeshta janë ato më poshtë:

- Dhimbje fyti
- Kollë (zakonisht e thatë)
- Vështirësi në frymëmarrje
- Dhimbje kraharori
- Temperaturë/ethe
- Humbje e papritur e shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit

Gjithashtu janë të mundshme simptomat e mëposhtme:

- Dhimbjet e kokës
- Dobësi e përgjithshme, të qenët pa qejf
- Dhimbje muskujsh
- Rrufa
- Simptoma gastrointestinale (të përziëra, të vjella, diarre, dhimbje barku)
- Shpërthime në lëkurë

Ashpërsia e simptomave të Covid-19 mund të jetë e ndryshme, por ajo mund të jetë edhe e lehtë. Gjithashtu të mundura janë edhe ndërlikimet, si për shembull një pneumoni.

Nëse ju keni një ose më shumë nga simptomat e Covid-19, atëherë ndoshta jeni sëmurur me koronavirusin e ri. Në këtë rast bëni menjëherë testin dhe ndiqni me rigorozitet udhëzimet sipas pyetjes së mëposhtme (→ Si të veproj në rastin e simptomave të Covid-19? **N**)

## 2.2 Si të veproj në rastin e simptomave të Covid-19? **N**

Nëse ju keni një ose më shumë nga simptomat më të zakonshme të Covid-19, atëherë ndoshta jeni sëmurur me koronavirusin e ri. Në këtë rast ndiqni me rigorozitet udhëzimet e mëposhtme:

- **Pakësimi i kontakteve:** Qëndroni në shtëpi dhe shmangni të gjitha kontaktet me personat e tjerë.
- **Bëni testin:** Bëni menjëherë testin. (shihni pyetjen → [Ku mund ta bëj testin?](#) **N**)
- **Deri në marrjen e rezultatit të testit:** Qëndroni në shtëpi dhe ndiqni udhëzimet për izolimin ([www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)). Shmangni të gjitha kontaktet me personat e tjerë derisa të keni marrë rezultatit e testit.

Kur nuk jeni të sigurt se si duhet të silleni:

- **Rekomandimi për testin:** Bëni kontrollin për koronavirusin ([check.bag-coronavirus.ch](http://check.bag-coronavirus.ch)) ose telefononi mjeken ose mjekun tuaj. Përgjigjuni të gjitha pyetjeve në kontrollin online ose në telefon sa më saktë që të jetë e mundur. Në fund merrni një rekomandim për mënyrën e veprimit dhe, sipas rastit, udhëzimin për të kryer testin. Kryeni menjëherë testin kur kontrolli për koronavirusin ose mjekja/mjeku juaj e rekomandon këtë dhe më pas qëndroni në shtëpi derisa të keni marrë rezultatit e testit.
- Nëse nuk rekomandohet kryerja e testit: Merrni seriozisht ankesat dhe simptomat edhe kur supozoni se ato nuk kanë të bëjnë me koronavirusin e ri. Telefononi mjeken ose mjekun tuaj në rast nevojë. Qëndroni në shtëpi deri në 24 orë pas largimit të simptomave. Kjo përkon edhe me këshillimin në rastin e sëmundjeve të rrugëve të frymëmarrjes, si gripi.

**Nëse bëni pjesë të personat veçanërisht të rrezikuar, vlen rregulli: Në rast të një ose më shumë simptomave të Covid-19 telefononi menjëherë një mjek, një mjek os enjë spital (edhe gjatë fundjavës) dhe kryeni testin.**

## 2.3 Çfarë është kontrolli për koronavirusin?

Me **kontrollin për koronavirusin** në faqen [www.check.bag-coronavirus.ch/screening](http://www.check.bag-coronavirus.ch/screening) pas përgjigjes së disa pyetjeve do të merrni një rekomandim për mënyrën e veprimit nga Zyra Federale e Shëndetit Publik (në gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht).

Në faqen e internetit të kantonit Waadt në adresën [www.coronavirus.unisante.ch/evaluation](http://www.coronavirus.unisante.ch/evaluation) gjeni një **kontroll për koronavirusin**.

Kontrolli për koronavirusin nuk është një zëvendësim i këshillave, diagnostikimit ose trajtimit mjekësor profesional. Simptomat e përshkruara në kontroll mund të shfaqen edhe në lidhje me sëmundje të tjera, të cilat kërkojnë një veprim tjetër.

Në rastin e simptomave të forta, të cilat përkeqësohen ose ju shqetësojnë, drejtojuni gjithmonë një mjekje ose një mjeku. Edhe gjatë fundjavës.



## 2.4 Fëmija im nën 12 vjeç ka simptoma. Si duhet të sillemi ne? A mund të shkojë ai në shkollë ose në grupin e kujdesit? N

Sipas njohurive aktuale, edhe fëmijët mund të infektohen me koronavirusin e ri. Megjithatë, fëmijët nën 12 vjeç në krahasim me të rinjtë dhe të rriturit kanë më pak simptoma dhe e transmetojnë virusin më rrallë te personat e tjerë.

### **Situata 1: Fëmija dhe personi i kontaktit të ngushtë kanë simptoma**

Fëmija juaj ka simptomat e Covid-19 dhe ai ka pasur kontakt të ngushtë me një person, i cili ka simptomat e Covid-19 (person mbi 12 vjeç). Në këtë rast, mënyra e mëtejshme e veprimit varet nga rezultati i testit të personit të kontaktit të ngushtë:

- **Në rastin e një rezultati pozitiv të testit të personit të kontaktit të ngushtë:** Fëmija juaj duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të testohet në konsultim me mjeken/mjekun pediatër. Informacionet e tjera për mënyrën e mëtejshme të veprimit i merrni nga mjekja/mjeku pediatër.
- **Në rastin e një rezultati negativ të testit të personit të kontaktit të ngushtë:** Fëmija juaj mund të shkojë sërish në shkollë ose në institucionin e kujdesit vetëm, nëse pas 24 orëve nuk ka më temperaturë ose kolla t'i jetë përmirësuar dukshëm.

### **Situata 2: Fëmija me simptoma, pa kontakt me të sëmurë**

Fëmija juaj ka simptomat e Covid-19, por ai nuk ka pasur asnjë kontakt të ngushtë me ndonjë person, i cili ka simptoma të Covid-19 (person mbi 12 vjeç). Në këtë rast, mënyra e mëtejshme e veprimit varet nga simptomat dhe nga gjendja e shëndetit të fëmijës suaj:

- **Fëmija juaj ka simptoma të lehta të ftohjes** (rrufë dhe/ose dhimbje fyti dhe/ose kollë të lehtë) **dhe një gjendje të përgjithshme të mirë:** Fëmija juaj mund të vazhdo të shkojë në shkollë ose në institucionin e kujdesit.
- **Fëmija juaj ka temperaturë dhe një gjendje të përgjithshme të mirë:** Fëmija juaj duhet të qëndrojë në shtëpi. Ai mund të shkojë sërish në shkollë ose në institucionin e kujdesit vetëm pasi kanë kaluar 24 orë që nuk ka më temperaturë. Kontaktoni me mjeken/mjekun pediatër të fëmijës në rast se temperatura e fëmijës suaj zgjat tre ditë ose më shumë.  
Në rast se te fëmija juaj shfaqen simptoma të tjera (ankesa gastrointestinale, dhimbje koke, dhimbje gjymtyrësh, humbje të nuhatjes dhe/ose të të shijuarit), atëherë flisni me mjeken/mjekun pediatër për mënyrën e mëtejshme të veprimit.
- **Fëmija juaj ka kollë të fortë dhe një gjendje të përgjithshme të mirë:** Fëmija juaj duhet të qëndrojë në shtëpi. Ai mund të shkojë sërish në shkollë ose në institucionin e kujdesit vetëm, nëse kolla i është përmirësuar dukshëm brenda tre ditëve. Kontaktoni me mjeken/mjekun pediatër të fëmijës në rast se kolla e fortë e fëmijës zgjat tre ditë ose më shumë.  
Në rast se te fëmija juaj shfaqen simptoma të tjera (ankesa gastrointestinale, dhimbje koke, dhimbje gjymtyrësh, humbje të nuhatjes dhe/ose të të shijuarit), atëherë flisni me mjeken/mjekun pediatër për mënyrën e mëtejshme të veprimit.
- **Fëmija juaj ka temperaturë ose kollë të fortë dhe/ose një gjendje të përgjithshme të keqe:** Kontaktoni direkt me mjeken/mjekun pediatër për të diskutuar për mënyrën e veprimit.

Një përmbledhje të mënyrës së veprimit në rast të simptomave të sëmundjes apo të ftohjes te fëmijët e kopshtit apo ata të shkollës fillore e ofron fletëpalosja për prindërit e Konferencës së Enteve të Shkollave Popullore të Zvicrës Gjermane (DVK):

[www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten](http://www.migesplus.ch/publikationen/vorgehen-bei-krankheits-und-erkaeltungssymptomen-bei-kindern-in-kindergarten) (në gjuhët gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht, boshnjakisht/kroatisht/serbisht, portugalisht, spanjisht, shqip, arabisht, tamilisht, tigriniaisht dhe turqisht)

## 2.5 Si trajtohet një sëmundje me koronavirusin e ri?

Deri tani nuk ka pasur asnjë trajtim specifik për të sëmurët me koronavirus. Ai kufizohet në zbutjen e simptomave. Të sëmurët izoloohen për mbrojtjen e personave të tjerë. 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.

## 2.6 Keni ankesa, ndjesi sëmundjeje ose simptoma, të cilat nuk kanë lidhje me koronavirusin e ri?

Ankesat shëndetësore, sëmundjet dhe simptomat që nuk kanë lidhje me koronavirusin e ri duhet të merren seriozisht dhe të trajtohen. Kërkoni ndihmë dhe mos pritni shumë gjatë: Telefoni një mjek ose një mjek.

# 3. Testimet

## 3.1 Kur duhet ta bëj testin për koronavirusin e ri? N

Nëse ju keni një ose më shumë nga simptomat e Covid-19, atëherë kryeni testin menjëherë. Për momentin vlen rregulli: Të gjithë personat me simptomat e sëmundjes Covid-19 duhet të kryejnë menjëherë testin. Qëllimi i kësaj strategjie është që të identifikohen mundësisht të gjitha infektimet. Vetëm kështu mund të ndërpritet zinxhiri i infektimit në mënyrë të shenjëstruar. Ky është një element qendror për kapërcimin e epidemive.

Kur nuk jeni të sigurt se si duhet të silleni: Qëndroni në shtëpi, bëni kontrollin e koronavirusit ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.bag.admin.ch/coronavirus)) ose telefononi mjekun ose mjekun tuaj. Përgjigjuni të gjitha pyetjeve në kontrollin online ose në telefon sa më saktë që të jetë e mundur. Në fund merrni një rekomandim për mënyrën e veprimit dhe, sipas rastit, udhëzimin për të kryer testin. Kryeni menjëherë testin kur kontrolli për koronavirusin ose mjekja/mjeku juaj e rekomandon këtë dhe më pas qëndroni në shtëpi derisa të keni marrë rezultatin e testit.

## 3.2 Ku mund ta bëj testin? N

Testet kryejnë mjeket dhe mjekët, spitalet ose qendrat e veçanta të caktuara për teste ose farmacitë (vetëm testet e shpejta me antigjene).

Në faqen e internetit të BAG "Coronavirus: Testen" gjeni një listë me lidhjet për vendet e kryerjes së testit nëpër kantone: [www.bag.admin.ch/testing](https://www.bag.admin.ch/testing)

## 3.3 Në cilat raste i merr përsipër qeveria federale kostot për një test PCR ose test të shpejtë me antigjen? N

Qeveria federale mbulon shpenzimet edhe për testet PCR (test i biologjisë molekulare PCR), edhe për testet e shpejta me antigjen, kur përmbushet një nga kriteret e mëposhtme:

- Ju keni simptoma që përputhen me ato të Covid-19.
- Merrni një mesazh nga aplikacioni SwissCovid, që keni pasur kontakt me një person të infektuar. Në faqen e internetit të aplikacionit SwissCovid dhe të gjurmimit të kontakteve gjeni informacione për këtë: [www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en](https://www.bag.admin.ch/swisscovid-app-en)

- Qendra e kantonit ose një mjek/mjek ju rekomandon kryerjen e një testi, bazuar në faktin se ju po qëndroni në karantinë për shkak të një kontakti të ngushtë me një person të infektuar.

Qeveria federale nuk mbulon shpenzimet për testin, kur:

- Juve ju nevojitet një rezultat testi negativ për qëllime udhëtimi.
- Testi kryhet me kërkesë të punëdhënësit tuaj.
- Testi është kryer jashtë shtetit.

Në rastin kur shpenzimet për testin nuk mbulohe nga qeveria federale, ne ju rekomandojmë që të informoheni përpara kohe për vlerën e kostove, sepse ato mund të ndryshojnë.

## 4. Gjurmimi i kontakteve, izolimi dhe karantina

### 4.1 Çfarë do të thotë izolim dhe karantinë? Përse janë kaq të rëndësishme të dyja këto masa? N

Izolimi dhe karantina janë masa për të ndërprerë zinxhirin e infektimit dhe në këtë mënyrë për të zbutur përhapjen e koronavirusit të ri. Një persona që ka një infektim të konfirmuar ose supozohet se është i infektuar, duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të shmangë çdo kontakt me personat e tjerë. Kështu parandalohen në maksimumin e mundshëm shumë infektime të reja. Për rrjedhojë janë nxjerrë rregullat e mëposhtme:

Personat që kanë rezultuar pozitivë nga testi për koronavirusin e ri, duhet të futen në izolim.

Personat tek të cilët ekziston mundësia që të jenë infektuar me koronavirusin e ri, duhet të qëndrojnë 10 ditë në karantinë. Rritja e mundësisë për një infektim ekziston në rastet e mëposhtme:

- Pas një kontakti të ngushtë me një person që ka rezultuar pozitiv në testin për koronavirusin e ri. Kjo është **karantina pas një kontakti të ngushtë** (karantina e shkurtër për shkak të kontaktit).
- Pas qëndrimit në një shtet apo rajon me rrezik të shtuar infektimi. Kjo është **karantina për personat që udhëtojnë** (karantina e shkurtër për shkak të udhëtimit).

Filmi: Lidhja për videon sqaruese për izolimin (në gjuhët gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht): [foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](https://foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation)

Informacione të tjera për karantinën dhe izolimin gjeni tek udhëzimet për izolimin dhe udhëzimet për karantinën: [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](https://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

### 4.2 Çfarë është gjurmimi i kontakteve? N


Gjurmim i kontakteve (Contact-Tracing) do të thotë ndjekje e personave të kontaktit: Në rastin e gjurmimit të kontakteve lokalizohen kontaktet e ngushta të personave të infektuar me koronavirus.

Gjurmimi i kontakteve rekomandohet për të gjithë personat e konfirmuar me Covid-19 nga analizat laboratorike ose për personat e shtruar në spital të supozuar me Covid-19. Zyra përgjegjëse e kantonit identifikon personat e kontaktit të ngushtë dhe i kontakton këta persona.

Filmi: Lidhja për videon sqaruese për gjurmimin e kontakteve (në gjuhët gjermanisht, frëngjisht, italisht, retoromanisht, anglisht, shqip, serbisht, portugalisht, spanjisht): [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing)

Kur testi i koronavirusit rezulton pozitiv, atëherë fillon gjurmimi i kontakteve:

- Autoritetet kantonale së bashku me personin e infektuar gjejnë se me kë ka pasur kontakt të afërt personi i infektuar.
- Autoritetet informojnë personat e kontaktit për një infektim të mundshëm dhe për veprim të mëtejshëm.
- Edhe nëse këta persona nuk kanë asnjë simptomë, ata duhet të shkojnë në karantinë. Kjo vlen për dhjetë ditë pas kontaktit të fundit me personin infektues.
- Nëse gjatë kësaj kohe nuk është konstatuar asnjë infeksion, atëherë autoritetet e heqin sërish karantinën.

Aplikacioni "SwissCovid" mbështet gjurmimin e kontakteve: Ai përcakton nëse ne kemi pasur kontakt me një person të infektuar. Në këtë mënyrë ne mund të ndalojmë zinxhirin e transmetimit. Shihni kapitullin → [Aplikacioni "SwissCovid"](#) 

**Udhëzime për gjendjen aktuale:** Gjurmimi i kontakteve është përgjegjësi e autoriteteve të kantonit. Kantonet vendosin se si do t'i përdorin sa më mirë burimet e tyre në rastin e shifrave të larta të infeksionit. Për rrjedhojë, për momentin ekziston mundësia që zyra përgjegjëse e kantonit të mos ju informojë në kohë reale dhe të urdhërojë izolimin dhe karantinën. **Prandaj është e rëndësishme që në çdo rast ju të futeni vetë në izolim ose në karantinë.** Dhe, nëse testi juaj për Covid-19 ka dalë pozitiv, të informoni vetë personat tuaj të kontaktit të ngushtë.

#### 4.3 Çfarë duhet të bëni, nëse keni pasur kontakt me një person të infektuar me koronavirus?

Keni pasur kontakt të ngushtë me një person që ka rezultuar pozitiv në testin për koronavirusin e ri? Atëherë në ditët më pas ekziston mundësia që dhe ju të jeni infektues, pa e ditur këtë gjë. Sesi duhet të veproni nga moment varet nga fakti nëse personi i testuar pozitiv ka qenë infektues gjatë kohës së kontaktit dhe nëse kontakti ka qenë apo jo i ngushtë. Për këtë përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme:

Pyetja e parë: A ka qenë infektues personi në këtë moment?

Periudha kohore vendimtare: Një person konsiderohet infektues 2 ditë përpara fillimit të simptomave dhe deri në 10 ditë pas fillimit të simptomave. Në rastet kur ecuria e sëmundjes ka qenë e rëndë, personi i sëmurë mund të jetë infektues për një kohë edhe më të gjatë.

- Nëse keni pasur kontakt me këtë person përpara kësaj periudhe, mundësia e infektimit është e pamundur dhe ju nuk duhet të futeni në karantinë.
- Nëse keni pasur kontakt me personin që ka rezultuar pozitiv në test gjatë kohës që ai ka qenë infektues, atëherë përgjigjuni pyetjes së dytë më poshtë:

Pyetja e dytë: Ka qenë kontakti "i ngushtë"?

Me "kontakt i ngushtë" nënkuptohet një kontakt personal, tek i cili ju mund të infektoheni. Sa më i gjatë të ketë qenë kontakti me personin e rezultuar pozitiv në test, aq më e madhe është mundësia e një infeksioni. Nëse ka pasur një masë mbrojtëse, për shembull me një paret ndarës ose kur të dy jukeni mbajtur maskë, atëherë kjo nuk konsiderohet si kontakt i ngushtë.

**Orientohuni sipas rregullit bazë të mëposhtëm:** Kontakti konsiderohet i ngushtë, kur ju keni mbajtur distancë të pamjaftueshme për një kohë të gjatë me një person tjetër dhe nuk ka pasur asnjë masë mbrojtëse. "Kohë e gjatë" do të thotë kohë totale më shumë se 15 minuta çdo ditë (kumulative). "Distancë e pamjaftueshme" do të thotë më pak se 1,5 metra distancë.

**Mbani parasysh:** Sigurisht që virusi nuk ka një kronometër. Prandaj, koha 15 minuta është vetëm një vlerë orientuese. Në ambient të mbyllur (p.sh. brenda në makinë) kontakti konsiderohet "i ngushtë", edhe nëse koha është më e shkurtër.

#### 4.4 A më lejohet që gjatë kohës së karantinës të dal jashtë me raste, të dal për shëtitje, të dal për ajër të pastër apo për të bërë blerje? N

Jo. Qëllimi i karantinës është që të ndërpritet zinxhiri i transmetimit i koronavirusit të ri. Për rrjedhojë, duhet shmangur kontakti fizik me personat e tjerë gjatë periudhës së karantinës. Megjithatë, kjo nuk do të thotë që janë të ndaluara kontaktet sociale nëpërmjet telefonit apo videotelefonatave.

Për fëmijët vlen përjashtimi i mëposhtëm: Fëmija juaj lejohet të dalë jashtë gjatë kohës së karantinës për një kohë të shkurtër. Por megjithatë ndalohet që fëmija juaj të ketë kontakt me persona të tjerë jashtë familjes.

## 5. Aplikacioni "SwissCovid" N



Aplikacioni "SwissCovid" për telefonat celularë (Android/iPhone) është aplikacioni "tracing" zyrtar i qeverisë federale për gjurmimin e kontakteve në infeksionet e reja me koronavirusin e ri.

Aplikacioni kontribuon në zbutjen e përhapjes së koronavirusit të ri. Ai plotëson "Contact Tracing" klasik, që do të thotë gjurmimin e infektiveve të reja nëpër kantone dhe në këtë mënyrë ndihmon për të ndaluar zinxhirin e transmetimit.

Aplikacioni "SwissCovid" disponohet në "Apple Store" dhe "Google Play Store":

- [Google Play Store për Android](#)
- [Apple Store për iOS](#)

Filmi: Lidhja në videon për instalimin dhe aktivizimin e aplikacionit "SwissCovid" (në gjuhët gjermanisht, frëngjisht, italisht, retoromanish, anglisht, shqip, serbisht, portugalisht, spanjisht): [www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate](http://www.foph-coronavirus.ch/swisscovid-app/#activate)

## 5.1 Si funksionon në aplikacionin "SwissCovid" identifikimi i takimeve me përdorueset dhe përdoruesit e tjerë? N

Kur aplikacioni është i aktivizuar, telefoni celular dërgon nëpërmjet Bluetooth kode identifikimi të rastësishme (IDs). Këta janë vargje të gjatë simbolesh të krijuara në mënyrë të rastësishme, të cilat nuk mundësojnë asnjë mundësi të lidhjes me personin apo pajisjen.

Nëse telefonat celularë me aplikacionin "SwissCovid" të aktivizuar ose me aplikacionin e pajtueshëm "ProximityTracing" ndodhen pranë njëri-tjetrit, atëherë këto pajisje shkëmbejnë IDs e tyre të rastësishme.

Informacione të tjera për këtë gjeni në broshurën informuese për aplikacionin "SwissCovid" në: [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en)

Filmi: Lidhja për videon sqaruese për aplikacionin "SwissCovid" (në gjuhët gjermanisht, frëngjisht, italisht, retoromanisht, anglisht, shqip, serbisht, portugalisht, spanjisht): [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#swisscovid)

## 5.2 Çfarë duhet të bëj, kur aplikacioni "SwissCovid" më njofton, se ekziston mundësia e një infektimi? N

Ndiqni këshillat në aplikacion:

- Mbroni mjedisin tuaj, duke shmangur kontaktet personale deri në 10 ditë pas një infektimi të mundshëm. Aplikacioni "SwissCovid" ju informon se edhe për sa ditë duhet ta bëni këtë gjë.
- Telefononi linjën e informacionit të "SwissCovid" dhe këshillohuni në lidhje me kryerjen e një testi pa pagesë, si dhe për pyetje në lidhje me shmangien e kontakteve. Numri i telefonit shfaqet në aplikacion në rast të një njoftimi.

Kryeni menjëherë testin kur ju shfaqen simptomat e Covid-19 (shihni pyetjen → [Cilat simptoma shfaqen në rastin e sëmundjes me koronavirusin e ri?](#)).

# 6. Maskat

Në Zvicër vlen në shumë vende mbajtja e detyrueshme e maskës (shini pyetjen e mëposhtme → [Ku vlen mbajtja e detyrueshme e maskës?](#)).

Në përgjithësi vlen rregull: Mbani maskë, nëse nuk jeni në shtëpi dhe nëse nuk mund të respektoni në vazhdimësi mbajtjen e distancës me persona të tjerë. Maska duhet të mbulojë gjithmonë hundën dhe gojën.

Mbajtja e një maske në publik shërben në radhë të parë për mbrojtjen e personave të tjerë. Një person i infektuar mund të jetë tashmë infektues dy ditë përpara shfaqjes së simptomave, pa e ditur këtë gjë. Pra, kur në një hapësirë të ngushtë mbajnë të gjithë nga një maskë, atëherë çdo person mbrohet nga tjetri. Nëpërmjet mbajtjes së maskës nuk garantohet njëqind për qind mbrojtje, megjithatë ngadalësohet përhapja e koronavirusit të ri.

## 6.1 Ku vlen mbajtja e detyrueshme e maskës?

- **Mbajtja e detyrueshme e maskës në transportin publik dhe në avion:** Në mjetet e trafikut dhe në zonat e trafikut publik më poshtë duhet të mbani një maskë:

- Tren, tramvaj, autobus
  - Teleferik malor dhe teleferik skish
  - Anije
  - Aeroplanë (të gjitha linjat e fluturimit dhe fluturimet me Charter, që nisen nga Zvicra ose mbërrijnë në Zvicër)
  - Në platforma, stacione tramvaje dhe autobusi, edhe nëse këto zona janë jashtë
  - Në stacione treni, aeroporte dhe zona të tjera aksesit të transportit publik, edhe nëse këto zona janë jashtë
- **Mbajtja e detyrueshme e maskës në mbarë Zvicrën në vendet me akses publik:**  
Mbajtja e detyrueshme e maskës zbatohet për të gjitha vendet me akses publik të ndërmarrjeve dhe institucionet publike. Kjo prek si vendet e brendshme, ashtu edhe ato të jashtme. Këtu bëjnë pjesë për shembull:
- Dyqanet, qendrat tregtare, bankat dhe zyrat e postës
  - Muzetë, bibliotekat, kinematë, teatrot dhe sallat e koncerteve
  - Kopshtet zoologjike dhe botanike dhe parqet e kafshëve
  - Restorantet, baret, kazinotë dhe hotelet (me përjashtim të dhomës së mysafirëve)
  - Hapësirat e hyrjeve dhe gardërobave të pishinave, ambientet sportive dhe qendrat e fitnesit
  - Institucionet shëndetësore, klinikat mjekësore dhe vendet me akses publik të spitaleve dhe azileve
  - Kishat dhe institucionet fetare
  - Institucionet sociale, zyrat e këshillimit dhe hapësirat e banimit
  - Vendet me akses për publikun të administratës publike, si për shembull të shërbimeve sociale, gjykatat, si dhe hapësirat e brendshme me akses për publikun, në të cilat zhvillohen parlamentet ose mbledhjet e komunave
  - Tregjet, duke përfshirë tregjet e Krishtlindjeve
- **Mbajtja e detyrueshme e maskës në hapësira publike:** Në hapësirat publike, ku përfshihen për shembull rrugët, trotuaret, parqet dhe sheshet e lojërave, vlen detyrimi mbajtja e detyrueshme e maskës:
- Në zonat e gjallëruara të kalimtarëve të qendrave dhe brenda fshatrave.
  - Kudo, ku ka shumë persona që nuk e respektojnë distancën prej 1,5 metrash me personat e tjerë. Kjo vlen edhe, nëse rrugës takoni miq apo të njohur dhe nuk mund ta respektoni distancën.
- Mbajtja e detyrueshme e maskës **në ambientet e brendshme në punë:** Në punë duhet të mbani një maskë në të gjitha ambientet e brendshme. Rastet përjashtuese janë, nëse ju punoni në një dhomë të ndarë ose nëse mund të mbani distancën prej 1,5 metrash me personat e tjerë. Gjithashtu edhe nëse nuk mbani maskë për arsye sigurie.
- **Mbajtja e detyrueshme e maskës në arsimin e mesëm II:** Në arsimin e mesëm II, si për shembull, gjimnazet, shkollat profesionale dhe shkollat e larta teknike, mbajtja e maskës është e detyrueshme. Të rinjtë, mësuesit dhe pjesa tjetër e stafit duhet të mbajnë maskë. Mbajtja e detyrueshme e maskës vlen si për orët e mësimit, ashtu për qëndrimin brenda dhe jashtë hapësirës së shkollës.

## 6.2 A ka përjashtime në mbajtjen e detyrueshme të maskës për fëmijët e vegjël dhe personat e tjerë?

Fëmijët nën dymbëdhjetë vjeç janë të përjashtuar nga mbajtja e detyrueshme e maskës. Përveç kësaj, ka persona, të cilët për arsye të veçanta, në veçanti për arsye mjekësore, nuk mund të maskë dhe që përjashtohen nga mbajtja e detyrueshme e maskës.

### 6.3 Nëse unë nuk kam maskë: A mund të vë edhe një shall në fytyrë dhe hundë, ose ndonjë shami?

Jo, me shall ose shami nuk zbatohet detyrimi për vënien e maskës. Shalli nuk mbron mjaftueshëm nga infektimi dhe nuk mbron mjaftueshëm as personat e tjerë. Duhet mbajtur një maskë higjienike ose një maskë tekstili e prodhuar në mënyrë industriale.

## 7. Grumbullimet, aktivitetet dhe aktivitetet në kohën e lirë

Detyrimet dhe ndalimet e përshkruara këtu vlejnë në mbarë Zvicrën. Në kantone të veçanta zbatohen rregulla më të rrepta.

### 7.1 Cilat grumbullime janë të ndaluara?

Ndalohet grumbullimet spontane të njerëzve me më shumë se 15 persona në hapësirat publike. Hapësirë publike konsiderohen për shembull vendet publike, shëtitoret dhe parqet.

### 7.2 Çfarë rregullash vlejnë për aktivitetet private dhe publike?

Ndalohen aktivitetet private në rrethin miqësor dhe familjar (të cilat nuk zhvillohen në vende me akses publik, p.sh. në shtëpi) me më shumë se **10 persona**. Aktivitetet private duhen shmangur nëse është e mundur.

Ndalohet organizimi i aktiviteteve me **më shumë se 50 pjesëmarrës**. Kjo prek të gjitha aktivitetet sportive, kulturore dhe aktivitete të tjera, por këtu përjashtohen mbledhjet e parlamentit dhe të komunave. Gjithsesi, të mundshme janë edhe demonstratat politike si dhe mbledhjet e nënshkrimeve për referendume dhe iniciativa - si më parë, me masat e nevojshme mbrojtëse.

### 7.3 Çfarë rregullash vlejnë për aktivitetet sportive dhe kulturore në kohën e lirë?

Lejohen aktivitetet sportive dhe kulturore në kohën e lirë në hapësira të brendshme me deri në 15 persona, kjo megjithatë kur mund të respektohet mjaftueshëm si distanca, ashtu edhe mbajtja e maskës. Mbajtja e maskës mund të anashkalohe kur ekzistojnë salla me hapësira shumë të mëdha, si për shembull sallat e tenisit ose sallat e mëdha. Në ambient të hapur duhet respektuar vetëm mbajtja e distancës. Sportet me kontakt fizik janë të ndaluara. Nga rregullat bëjnë përjashtim fëmijët nën moshën 16 vjeç.

Në sferën profesioniste të sportit dhe të kulturës, lejohen trajnimet dhe konkurset, si dhe provat dhe shfaqjet. Meqë gjatë të kënduarit nxirren veçanërisht shumë spërkla, ngjarjet e koreve amatore janë të ndaluara, ndërsa lejohen provat e koreve profesioniste.



## 7.4 Çfarë rregullash vlejné për baret dhe restorantet?

- Grupi i klientëve lejohet të jetë maksimumi 4 persona në tavolinë. Këtu bëjnë përjashtim familjet me fëmijët.
- Vlen orari i mbylljes së detyrueshme nga ora 23:00 deri në orën 06:00.
- Detyrimi për mënyrën e uljes në restorante dhe bare: Pijet dhe ushqimi lejohen të konsumohen vetëm ulur.

## 7.5 Çfarë rregullash vlejné për diskotekat dhe lokalet e vallëzimit?

Hapja e diskotekave dhe e lokaleve të vallëzimit, si dhe organizimi i aktiviteteve të vallëzimit janë të ndaluara.

# 8. Homeoffice

Mundësisht punoni nga shtëpia. Nga kjo reduktohen kontaktet dhe në këtë mënyrë përhapja e virusit.

Për punëmarrësit që nuk mund të punojnë dot nga shtëpia, vlen ligji i punësimit: Punëdhënësi është i detyruar të mbrojë shëndetin e punëmarrësit me masat përkatëse.

# 9. Udhëtimi / hyrja në Zvicër

## 9.1 Çfarë duhet të kem parasysh kur vij në Zvicër nga jashtë shtetit? Çfarë rregullash zbatohen për udhëtimet që mbërrijnë në Zvicër?

Që nga 6 korriku 2020 ju jeni të detyruar që pas udhëtimit në zona të caktuara të shkoni 10 ditë në karantinë në Zvicër.

Listën e shteteve ose të zonave me rrezik të shtuar infektimi me koronavirus, kontaktet e kantoneve, si dhe përjashtimet nga detyrimi i karantinës i gjeni këtu:

[www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise)

Kjo listë përditësohet rregullisht në bazë të situatës epidemiologjike. Rezultati negativ në test nuk përbën bazë për heqjen e karantinës.

Njoftoni për udhëtimin tuaj brenda dy ditëve tek [autoritetet përgjegjëse të kantonit përkatës](http://autoritetet.pergjegjese.te.kantonit.perkates) dhe ndiqni udhëzimet e këtyre autoriteteve: [www.bag.admin.ch/einreise#1759131064](http://www.bag.admin.ch/einreise#1759131064)

Kush e shkel karantinën ose nuk ndjek detyrimin e njoftimit, bën një shkelje sipas ligjit për sëmundjet epidemike, dhe dënohet me një gjobë që shkon deri në CHF 10'000.

Për pyetje lidhur me karantinën kontaktoni me linjën e informacionit të BAG për hyrjen në Zvicër: +41 58 464 44 88 (çdo ditë nga ora 6:00 deri në orën 23:00).



Ju mund të skanoni këtë kod QR me telefonin celular për të shkuar direkt në faqen e internetit [www.bag.admin.ch/einreise](http://www.bag.admin.ch/einreise).

# 10. Gjej ndihmë

## 10.1 Ku mund të gjej informacione të tjera në gjuhën time amtare?

Në platformën në internet [migesplus.ch](http://migesplus.ch) gjeni shumë informacione të tjera të besueshme për Covid-19 dhe gjithashtu edhe për tema të tjera të shëndetit:

[www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19)

## 10.2 Çfarë mund të bëj nëse gjuha ime nuk flitet dhe nuk kuptohet në spital?

Pyesni që në fillim për një përkthyes ose një përkthyes. 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 një infektim. Ju keni të drejtë të kuptoni dhe të kuptoheni gjatë ndërhyrjeve mjekësore.

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

Shikoni në ambientin tuaj përreth:

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

Mundësi të tjera:

- Drejtohuni në administratën e komunës ose të qytetit tuaj
- Përdorni aplikacionin "Five up"
- Kërkonti në faqen e internetit [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

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

## 10.4 Ndihehi të shqetësuar apo keni nevojë të bisedoni me dikë?

Këtu gjeni informacione:

- Në internet në adresën [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) (gjermanisht) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) (frëngjisht) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch) (italisht)
- Këshillim përmes telefonit në numrin 143 (Telefoni i mikut)

## 10.5 Ndihehi të kërcënuar në shtëpi? Keni nevojë për ndihmë apo për mbrojtje?

- Numrat e telefonit dhe adresat e emailit për këshillime në anonimitet dhe mbrojtje në të gjithë Zvicrën i gjeni në adresat [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (gjermanisht) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (frëngjisht) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (italisht)
- 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 844 911** çdo ditë dhe gjatë natës.

## 11. Informacione të tjera

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

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