



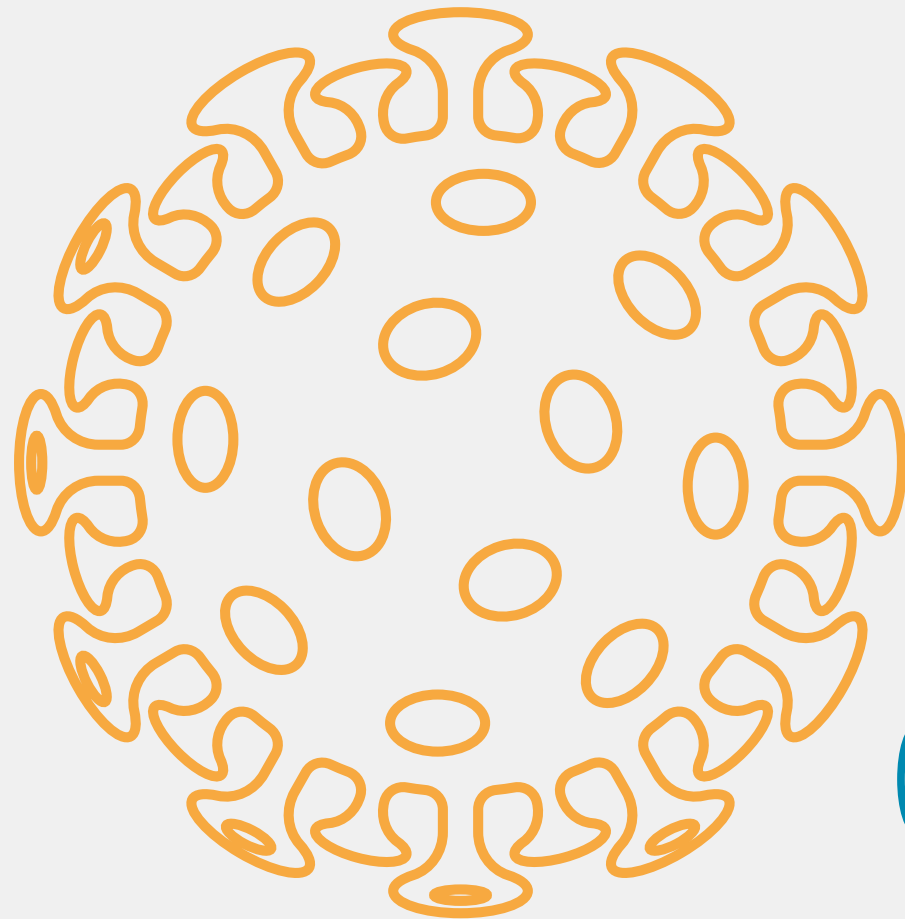
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



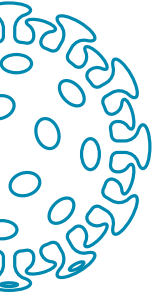
Koronavirusi i ri SARS-CoV-2

Informata dhe këshilla praktike

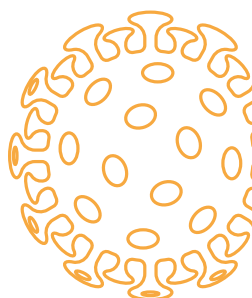


**Zusammen
gegen Corona**

Veproni në mënyrë të sigurt dhe me përgjegjësi!



- Ju lutemi sigurohuni me patjetër, që të **ndiqni udhëzimet, kërkesat dhe shënimet** më aktuale nga **autoritetet përgjegjëse!**
- Ne duhet të veprojmë të **disiplinuar dhe së bashku**. Kjo ndihmon në mbrojtjen e shëndetit tuaj dhe në ngadalësimin e përhapjes së mëtejshme të virusit.
- Besoni vetëm në ato **burime informative**, të cilat janë të sigurta dhe të besueshme.
- Në Gjermani ju merrni **informata aktuale dhe të sigurta** nga Instituti Robert Koch (RKI), Qendra Federale për Edukim Shëndetësor (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) ose nga Ministria Federale e Shëndetësisë (Bundesministerium für Gesundheit, BMG).
- Kushtojini vëmendje edhe **informacioneve aktuale nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh/WHO)**. OBSh/WHO ofron informacione aktuale dhe të sigurta në gjuhë të ndryshme.
- **Njerëzit e infektuar ose tashmë të sëmurë** duhet të ndjekin udhëzimet e personelit mjekësor dhe kujdestar.
- Ju lutemi të ndihmoni edhe për të mbrojtur shëndetin e personelit mjekësor dhe kujdestar përmes **sjelljes së vëmendshme**.



KUJDESdistançë + higjienë
+ maskë

Si mund të mbrohem më së miri?

Distanca + higjiena + maskë e përditshme: me këto tre rregulla themelore mund të mbroni veten, thjeshtë dhe në mënyrë efektive. Sqaroni familjen, miqtë dhe të afërmit tuaj në lidhje me këto masa mbrojtëse.



Rregullat mbrojtëse higjienike gjatë kollitjes dhe teshtitjes

- Kur kolliteni ose teshtini, mbani të paktën një distancë prej 1.5 metrash nga njerëzit e tjerë dhe largoni kokën nga ata.
- Kolliteni ose teshtini në një shami. Përdoreni atë vetëm një herë. Hidheni shamitë në një kosh plehrash me kapak.
- Nëse nuk keni asnjë shami në dispozicion, gjatë kollitjes dhe teshtitjes mbajeni gropën e bërrylit (jo dorën!) përpara gojës dhe hundës.
- Nëse keni pasur mysafirë, hapni dritaret dhe ajrosni shtëpinë për 5 minuta me dritare plotësisht të hapur.



Pastrimi i duarve

- Lani duart tërësisht dhe shpesh me sapun, përfshirë hapësirat midis gishtërinjve dhe majat e gishtave. Më së miri për gjysme minute duke përdorur sapun të lëngshëm. Shpërlani duart nën ujë të rrjedhshëm.
- Thani duart me kujdes, përfshirë edhe pjesën në mes të gishtërinjve. Në shtëpi, secili duhet të përdorë peshqirin e vet. Në tualetet publike më mirë përdorni peshqirët njëpërdorimësh. Në tualetet publike mbylleni rubinetin me një peshqir një përdorimësh ose me bërryl.



Mbajtja e distancës dhe maskat e përditshme

- Shmangni kontaktet e ngushta siç janë shtërëngimi i duarve, puthjet dhe përqaqimet. Kështu ju nuk tregoheni të pasjellshëm, ju thjesht mbroni veten dhe të tjerët.
- Nëse jeni i sëmurë, qëndroni në shtëpi për t'u shëruar dhe për të parandaluar shpërndarjen e mëtejshme të patogjenëve.
- Edhe personat, që janë të infektuar por nuk tregojnë simptoma të sëmundjes, mund të infektojnë të tjerët. Mbani një distancë prej së paku 1.5 metrash për të shmangur një transmetim të drejtpërdrejtë të patogjenëve.
- Në radhë të parë, personat e sëmurë duhet të qëndrojnë larg personave më të rrezikuar, siç janë personat e moshuar si dhe ata me sëmundje të mëparshme.
- Ju lutemi informoni veten për kufizimet aktuale të kontaktit në shtetin tuaj federal përkatës.
- Rekomandohet të vishni maska të përditshme (p.sh. maska pëlhure) në vendet, ku mund të jetë e vështirë të mbani gjithmonë distancën minimale nga të tjerët. Shtetet federale kanë nxjerrë rregullore për veshjen e një maske të përditshme, kur bëni pazar dhe në transportin publik. Ndryshimet rajonale mund të ndodhin, ju lutemi kontrolloni rregulloret në fuqi në vendndodhjen tuaj.
- Pas një përdorimi të vetëm, maskat e përditshme duhet të lahen në mënyrë ideale në 95 °C, por të paktën në 60 °C dhe pastaj të thahen plotësisht. Një alternative është zierja për 10 minuta në një tenxhere me ujë.

Fakte të rëndësishme në lidhje me koronavirusin e porsazbuluar

Koronavirusi i porsazbuluar po përhapet në të gjithë botën. Virusi mund të transmetohet përmes piklave, por edhe përmes aerosolëve. Aerosolët janë bërthama më të vogla pikëzimi, që mund të lëshohen veçanërisht kur flisni ose këndoni me zë të lartë. Ata mund të qëndrojnë në ajër për një periudhë më të gjatë dhe të transmetojnë viruse. Prandaj dhomat, në të cilat ndodhen disa persona, duhet të ajrosen rregullisht. Infeksionet përmes prekjeve gjithashtu luajnë një rol. Viruset mund të transmetohen në mënyrë indirekte përmes duarve nga sipërfaqet e kontaminuara në mukozën e gojës ose të hundës ose në konjunktivën e syrit.

Virusi shkakton infektion të rrugëve të frymëmarrjes. Përveç rasteve pa simptoma dhe rasteve të lehta mund të paraqiten ethet, kolla, vështirësitë në frymëmarrje ose gulçitja si dhe dhembja e muskujve dhe e kokës. Në raste të rënda mund të vijë deri te bronkopneumonia.

Njerëzit e moshuar dhe të sëmurit kronik janë veçanërisht të rrezikuar. Tek fëmijët, simptomat e sëmundjes zakonisht janë dukshëm më të lehta. Aktualisht supozohet, se ndërmjet një infeksioni dhe shfaqjes së simptomave të sëmundjes mund të kalojnë deri në 14 ditë.

Vetëm një test laboratorik mund të konfirmojë, nëse një person është vërtet i infektuar me koronavirusin e porsazbuluar.

A jam e/i sëmurë me koronavirusin e porsazbuluar?

Nëse po vëreni se jeni duke pasur simptoma, ose nëse keni pasur kontakt me një person, i cili është konfirmuar të ketë koronavirusin e porsazbuluar:

- Telefononi me mjeken apo mjekun tuaj në rast se shfaqni simptoma. Nëse ajo apo ai nuk është në dispozicion, kontaktoni shërbimin e urgjencës mjekësore në 116 117. Në raste urgjente, telefononi në 112.
- Nëse keni pasur kontakt me një person të infektuar, por ju nuk keni pasur simptoma, informoni autoritetin përgjegjës lokal të shëndetësisë (Gesundheitsamt)*.

- Tregoni mjekes apo mjekut tuaj, nëse p.sh. keni sëmundje të tjera, të tilla si presioni i lartë i gjakut, diabeti, sëmundjet kardiovaskulare, sëmundjet kronike të rrugëve të frymëmarrjes ose sëmundjet dhe terapitë, që dobësojnë sistemin imunitar.
- Informohuni, se ku të drejtoheni dhe cilat masa paraprake të merrni, në mënyrë që të mos infektoni të tjerët.
- Ju lutem mos shkoni në ordinancën e mjekut pa bërë një termin. Në këtë mënyrë ju mbron veten tuaj dhe të tjerët!
- Shmangni kontakte të panevojshme me personat e tjerë dhe qëndroni sipas mundësive në shtëpi.

A ka vaksinë?

Akoma nuk ekziston një vaksinë kundër koronavirusit të porsazbuluar. Po punohet me intensitet të lartë për të sjellë në dispozicion një vaksinë.

A ndihmojnë vaksinimet e tjera?

Vaksinimet e tjera kundër sëmundjeve të rrugëve të frymëmarrjes nuk mbrojnë nga koronavirusi i porsazbuluar.

Sidoqoftë, ato mund të parandalojnë infeksione të tjera të rrugëve të frymëmarrjes (gripi, bronkopneumonia e shkaktuar nga pneumokokët) dhe të ndihmojnë në lehtësimin e sistemit shëndetësor.

* Entin tuaj lokal të Shëndetësisë e gjeni në www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Nëse tregoni simptoma, kontaktoni mjeken apo mjekun tuaj. Nëse mjeku nuk është i disponueshëm, lajmërohuni në shërbimin e urgjencës mjekësore. Ky është i arritshëm edhe gjatë natës, gjatë fundjavave dhe festave në tërë Gjermaninë në numrin e telefonit 116 117.

A mund të infektohem nga mallrat e importuara?

Nuk dihet ndonjë rrezik nga mallrat, gjërat e dërguara përmes postës ose bagazhet. Ndërsa objektet në afërsi të njerëzve të sëmurë duhet të mbahen pastër.

A duhet një pajisje mbrojtëse për gojën?

Ka situata, kur rekomandimi i distancës sociale prej 1.5 metrash nuk mund të realizohet. Në këto raste, vendosja e një pajisjeje mbrojtëse jo-mjekësore për gojën dhe hundën, të ashtuquajturat maskat e përditshme (edhe maska prej pëlhure) mund të ndihmojë në uljen e përhapjes së SARS-CoV-2.

Shtetet federale kanë nxjerrë një rregullore për veshjen e një maske të përditshme, kur bëni pazar dhe në transportin publik. Në rajon mund të ketë adaptime dhe ndryshime. Ju lutemi kontrolloni rregulloret përkatëse në fuqi në vendndodhjen tuaj.

E rëndësishme: Maska duhet t'i përshtatet mirë fytyrës dhe të zëvendësohet, kur të jetë lagur. Kjo, sepse maskat e lagura nuk janë pengesë për viruset.

Në çdo rast vlen, edhe nëse vishni një maskë të përditshme: Mbani distancën minimale prej 1.5 metrash nga të tjerët, sigurohuni që t'i mbani duart tuaja të pastra dhe kolliteni dhe teshtini në mënyrën e duhur.

A është i nevojshëm përdorimi i mjeteve dezinfektuese?

Larja e rregullt dhe e plotë e duarve mjafton normalisht. Nëse larja e duarve nuk është e mundur, atëherë dezinfektimi i duarve mund të jetë i dobishëm.

Çfarë duhet t'i kushtoj vëmendje në akomodim të përbashkët?

A po vëreni simptomat e sëmundjes tek vetja apo keni pasur kontakte me një person, tek i cili është diagnostikuar koronavirusi i porsazbuluar? Nëse jetoni në një qendër pritjeje ose në një akomodim të përbashkët, informoni drejtorinë ose ekipin kujdestar të objektit. Gjithashtu e informoni për shembull shkollën tuaj, kursin e gjuhës, vendtrajnimin ose vendin e punës.

Kur janë të nevojshme masat e karantinës?

Nëse jeni diagnostikuar me infeksionin e koronavirusit. Nëse keni pasur kontakt të ngushtë me një person të infektuar. Nëse Enti i Shëndetësisë urdhëron karantinë.

Çfarë duhet të bëni, kur të hyni në Gjermani, e gjeni këtu:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Sa zgjat një karantinë?

Kohëzgjatja e karantinës përcaktohet nga Enti i Shëndetësisë. Zakonisht zgjat dy javë dhe korrespondon me kohëzgjatjen maksimale të periudhës së inkubacionit, d.m.th. të kohës midis një infeksioni të mundshëm me koronavirusin e porsazbuluar dhe shfaqjes së simptomave.

Nëse urdhërohet karantina, do të informoheni nga Enti përgjegjës i Shëndetësisë, se si duhet të silleni për shembull kur shfaqen simptoma, dhe çfarë tjetër që duhet të merrni parasysh. Për shembull mund të urdhërohet, që ju duhet të matni rregullisht temperaturën e trupit tuaj.

Çfarë duhet t'i kushtoj vëmendje në karantinë shtëpie?

- Shmangni kontaktin e ngushtë me bashkëbanorët respektivisht bashkëbanoret.
- Kërkoni nga anëtarët e familjes, të njohurit ose miqtë ndihmë për blerjet, të cilat më pas duhet të vendosen para derës suaj.
- Sigurohuni që të ajrosni apartamentin ose shtëpinë tuaj rregullisht.
- Enët, mjetet e tjera të kuzhinës dhe artikujt higjienikë nuk duhet të përdoren bashkërisht me anëtarët e tjerë të familjes. Veglat dhe enët duhet të lahen rregullisht dhe tërësisht. Kjo vlen edhe për veshmbathjet.
- Kontaktoni mjekun tuaj të familjes ose ordinancën specialistike, nëse keni nevojë urgjente për mjekim ose trajtim mjekësor.
- Informoni mjekun tuaj, nëse keni kollë, rrufë, gulçim ose ethe.

Ku mund të gjej më shumë informata?



Me aplikacionin e paralajmërimit për koronën mund të informoheni në mënyrë anonime dhe të shpejtë, nëse keni qenë pranë një personi të infektuar.

Aplikacioni mund të shkarkohet falas në [App Store](#) dhe në [GooglePlay](#).

Enti i Shëndetësisë në vendbanimin tuaj (Gesundheitsamt)

ofron informata dhe mbështetje. Numrin e telefonit të Entit tuaj të Shëndetësisë e gjeni në: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Ministria Federale e Shëndetësisë (BMG)

ofron informacion qendror në lidhje me koronavirusin e porsazbuluar në faqen e internetit: www.zusammengengencorona.de

Telefoni për qytetarët: 030 346 465 100

Shërbim këshillimi për të shurdhrit dhe të dëmtuarit në dëgjim:

Numri i faksit: 030 340 60 66-07,

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Telefonim në gjuhën e shenjave (telefonata me video): www.gebaerdentelefon.de/bmg/

Instituti Robert Koch (RKI)

jep informacion në lidhje me koronavirusin e porsazbuluar në faqen e tij të internetit:

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Qendra Federale për Edukim Shëndetësor (BZgA)

ka përpiluar përgjigje në pyetje të shpeshta në lidhje me koronavirusin e porsazbuluar në:

www.infektionsschutz.de

Ministria Federale e Punëve të Jashtme

informon mbi sigurinë e udhëtarëve në rajone të prekura:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Organizata Botërore e Shëndetit (OBSh/WHO)

informon mbi situatën globale: www.who.int

Dëftuesi

Botuesi

Ministria Federale e Shëndetësisë (BMG)

Departamenti për Informimin e Publikut dhe për Botime
11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

[bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

[bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

[BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

[bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

Qendra Etno-Medicinale Gjermani (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Gjendja shtator 2020

Faqosja eindruck.net, 30175 Hannover

Ilustrimi i faqes së parë Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Piktogramet Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Mundësia e porositjes

Shpërndarja e botimeve me postë nga Qeveria Federale

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Telefon shërbimi: 030 182722721

Faks shërbimi: 030 18102722721

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Porositja përmes telefonit në gjuhën e shenjave:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Porositja në internet www.bundesregierung.de/publikationen

Publikime të mëtutjeshme nga Qeveria Federale për të shkarkuar dhe për të porositur mund të gjenden gjithashtu në: www.bundesregierung.de/publikationen

Numri i porosisë BMG-G-11099a1

Referencat e URL-së

Përgjegjësinë për përmbajtjet nga faqet e jashtme të përmendura këtu e mban ofruesi përkatës i çdo faqeje.

Ky botim është publikuar falas si pjesë e punës për marrëdhëniet me publikun e Ministrisë Federale të Shëndetësisë. Nuk lejohet të përdoret nga partitë ose ndihmësit e zgjedhjeve gjatë fushatës zgjedhore me qëllime propagande. Kjo vlen për zgjedhjet evropiane, të Bundestag-ut, të Landtag-ut dhe për zgjedhje lokale.