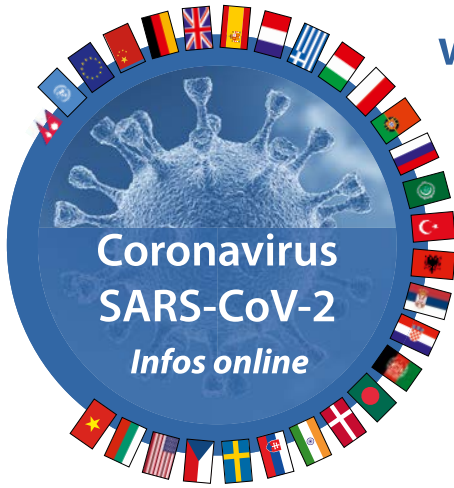
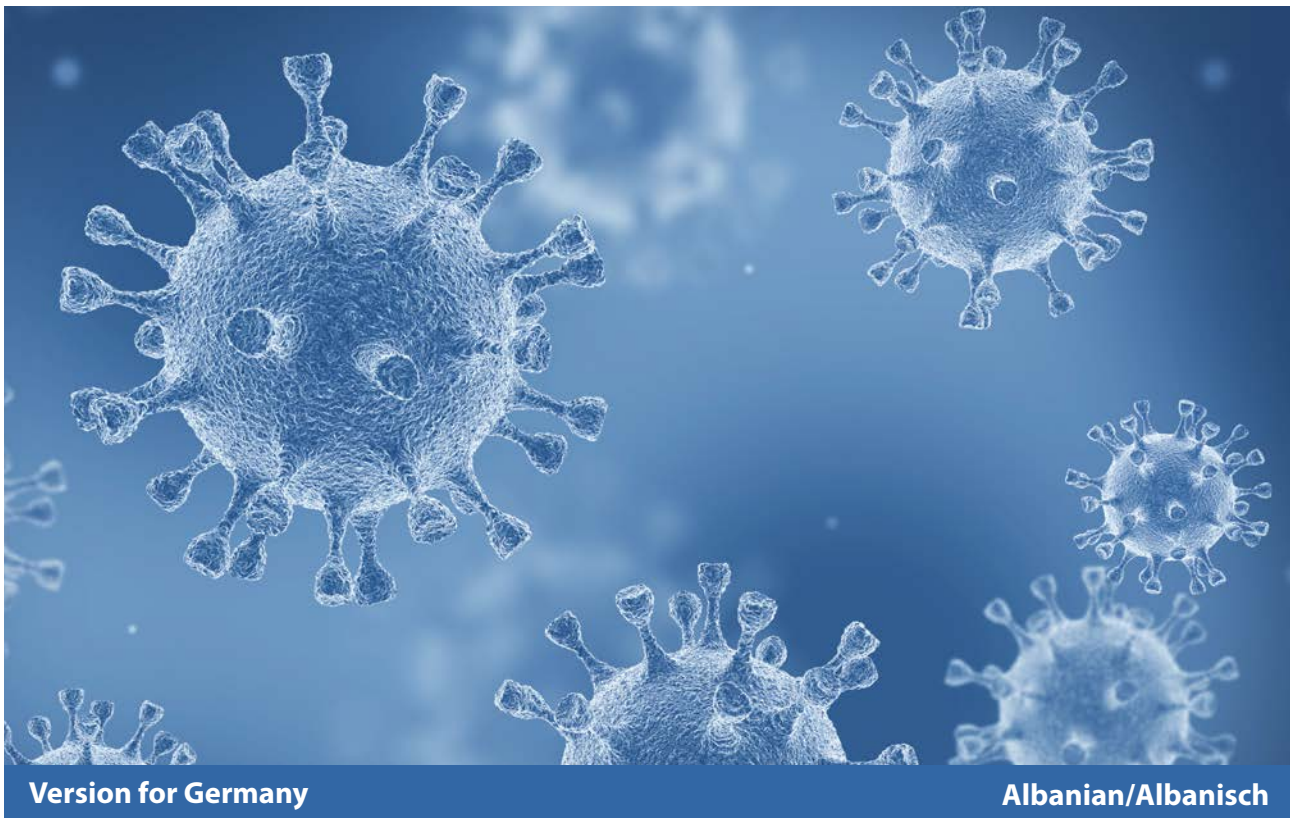


www.covid-information.org



Koronavirusi SARS-CoV-2

Informata dhe këshilla praktike



Veproni në mënyrë të sigurt dhe me përgjegjësi!

- 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 ato **burime informative**, të cilat janë të sigurta dhe të besueshme.
- Kushtojini vëmendje edhe informacioneve aktuale nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh/WHO).
OBSh/WHO ofron informacione të sigurta dhe aktuale në gjuhë të ndryshme.
- Në Gjermani ju merrni **informata aktuale dhe të besueshme** nga Instituti Robert Koch (RKI), Qendra Federale për Edukim Shëndetësor (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA) ose Ministria e Shëndetësisë (Bundesministerium für Gesundheit, BMG).
- Ju lutemi, lë të mbrojmë së bashku shëndetin **e personelit mjekësor dhe kujdestar** përmes sjelljes së vëmendshme.
Ata janë heroinat dhe heronjtë, që rrezikojnë shëndetin e tyre për të na mbrojtur ne nga sëmundja ose për të na shëruar.
- **Ne kërkojmë nga të sëmurët ose të prekurit nga COVID-19**, që të ndjekin urdhrat e personelit mjekësor dhe kujdestar.
- Ju lutemi sigurohuni me patjetër, që të **ndiqni udhëzimet, kërkesat dhe shënimet** më aktuale nga **autoritetet përgjegjëse!**

Paçi shëndet!

Si mund të mbrohem më së miri?

Distanca + higjiena + maskë e përditshme: Masat kryesore mbrojtëse të cekura më poshtë janë të thjeshta dhe shumë efektive! Rregullat higjienike mbrojtëse gjatë kollitjes e teshtitjes, larja e duarve si dhe mbajtja e distancës duhet të bëhet zakon. 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 largohuni nga ata.
- Kolliteni ose teshtini në një shami. Përdoreni atë vetëm një herë. Hidheni atë në një kosh pletrash me kapak.
- Nëse nuk keni asnjë shami në dispozicion, gjatë kollitjes dhe teshtitjes mbajeni krahun (jo dorën!) përpara gojës dhe hundës.
- Nëse keni pasur mysafirë, hapni dritaren dhe ajrosni shtëpinë për 10 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 gjysmë minute duke përdorur sapun të lëngshëm, nëse është në dispozicion. Shpërlani duart nën ujë të rrjedhshëm.
- Thani duart me kujdes, përfshirë pjesën në mes të gishtërinjve. Në shtëpi, secili duhet të përdorë peshqirin e vet. Në tualetet publike përdorni mundësisht peshqirët për një përdorim. Nëse nuk janë në dispozicion, rekomandohet të përdorni shaminë tuaj personale për këtë. Në tualetet publike mbylleni rubinetin me një peshqir njëpërdorimësh ose me shaminë tuaj personale ose me bërnyl.



Mbjajtja e distancës dhe e maskave të përditshme

- Shmangni kontaktet e ngushta, siç janë shtrëngimi i duarve, përqafimet dhe kontakte të tjera intime. Kështu ju nuk tregoheni të pasjellshëm, ju thjesht mbron veten dhe të tjerët.
- Nëse jeni e/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 (Bundesland).
- Rekomandohet urgjentisht të vishni maska të përditshme (p.sh. maska pëlhure) në vendet, ku mund të jetë e vështirë të mbani gjithmonë distancën minimale prej 1.5 metrash nga të tjerët. Prandaj shumica e shteteve federale ka nxjerrë rregullore për veshjen e një maske të përditshme, kur bëni pazar dhe në transportin publik. 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 alternativë është zierja për 10 minuta në një tenxhere me ujë.

Fakte të rëndësishme në lidhje me koronavirusin e ri

Koronavirusi i ri është përhapur në të gjithë botën. Emri i tij zyrtar është „SARS-CoV-2“. Sëmundja e frymëmarrjes, që ai shkakton, quhet „COVID-19“. 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 këndon 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 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 infeksion të frymëmarrjes. Përveç rasteve pa simptoma të dukshme dhe rasteve të lehta mund të shfaqen ethet, kolla, vështirësitë në frymëmarrje ose gulçitja si dhe dhembja e muskujve dhe e kokës. Në raste të rënda, mund të vijë deri te ndezja e mushkërive.

Njerëzit e moshuar dhe të sëmurit kronik janë veçanërisht të rrezikuar. Tek fëmijët, simptomat e sëmundjes janë zakonisht 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 i infektuar me koronavirusin e porsazbuluar.

Çfarë rreziqesh infektimi ekzistojnë gjatë shtatzënisë ose lindjes?

Rreziku i infektimit tek foshnjat gjatë shtatzënisë ose lindjes është jashtëzakonisht i vogël. Sado, nëse nëna është e infektuar, koronavirusi mund të transmetohet tek fëmija i sapolindur. Nuk ka prova, që një infektim me koronavirusin ose sëmurja e nënës me COVID-19 të dëmtojë fëmijën e palindur afatgjatë ose të shkaktojë aborte.

A ekziston vakcina?

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

A ndihmojnë vaksinimet e tjera?

Vaksinimet e tjera kundër sëmundjeve të frymëmarrjes nuk mbrojnë nga koronavirusi. Mirëpo ato mund të parandalojnë infeksione të tjera të frymëmarrjes. Për shembull gripin ose ndezjen e mushkërinjve të shkaktuar nga pneumokokët. Vaksinat e tjera pra mund të ndihmojnë në parandalimin e infeksioneve të dyfishta.

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 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 gatishmërisë mjekësore në 116 117. Në raste urgjente, telefononi në 112.**
- **Nëse keni pasur kontakt me një person të infektuar, por ju nuk keni simptoma, informoni Entin përgjegjës lokal të Shëndetësisë (Gesundheitsamt)*.**
- **Tregoni mjekes apo mjekut tuaj, nëse p.sh. keni sëmundje të tjera 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 duhet të merrni, në mënyrë që të mos infektoni të tjerët.**
- **Ju lutemi të mos shkoni në ordinancën e mjekut pa bërë një termin paraprakisht. Në këtë mënyrë ju mbron veten tuaj dhe të tjerët!**
- **Shmangni kontakte të panevojshme me personat e tjerë dhe qëndroni sipas mundësive në shtëpi.**

* **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, drejtohuni shërbimit të gatishmërisë mjekësore. Shërbimi mjekësor është i arritshëm në tërë Gjermaninë edhe gjatë natës, gjatë fundjavëve dhe festave në numrin e telefonit **116 117**.

A duhet një pajisje mbrojtëse për gojën dhe hundën (maskë)?

Ka situata, kur distanca sociale prej 1.5 metrash nuk mund të realizohet. Në këto raste, vendosja preventive 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.

Qeveria ka nxjerrë 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.

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 alternativë është zierja për 10 minuta në një tenxhere me ujë.

Në çdo rast vlen, edhe nëse vishni një maskë të përditshme: Mbani mundësisht 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 banesë 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 karantine?

Nëse jeni diagnostikuar me infeksionin e koronavirusit. Nëse keni pasur kontakt të ngushtë me një person të infektuar. Nëse autoritetet kompetente urdhërojnë karantinën.

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 përgjegjës i Shëndetësisë. Me një zhvillim të lehtë të sëmundjes, karantina aktualisht zgjat kryesisht dy javë. Ju duhet të qëndroni në shtëpi gjatë kësaj kohe. Kjo vlen edhe për njerëzit, që kanë pasur kontakt të ngushtë me personin e sëmurë.

Dy javë gjithashtu korrespondon me kohën nga infeksioni i mundshëm me koronavirusin e ri SARS-CoV-2 deri në shfaqjen e simptomave ose deri tek dëshmia e pranisë së virusit përmes një prove në fyt.

Nëse urdhërohet karantina, mësoni nga Enti përgjegjës i Shëndetësisë, sesi të veproni në rastin e shfaqjeve të simptomave. Për shembull, nëse ju duhet të matni temperaturën e trupit ose kur përfundon karantina.

Çfarë duhet t'i kushtoj vëmendje në karantinë shtëpie?

- Shmangni kontaktin e ngushtë me bashkëbanorët respektivisht bashkëbanoret.
- Kërkoni ndihmë nga anëtarët e familjes, të njohurit ose miqtë 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 ose me bashkëbanorët e tjerë. Veglat dhe enët duhet të lahen rregullisht dhe tërësisht. Kjo vlen edhe për veshmbathjet.
- Kontaktoni mjekun tuaj të familjes ose ordinancën specialiste, nëse keni nevojë urgjente për mjekim ose trajtim mjekësor.
- Informoni mjeken ose mjekun tuaj, nëse keni kollë, rrufë, gulçim ose ethe.
- Kontaktoni shërbimet lokale, që ofrojnë ndihmë sociale, nëse ju duhet ndihmë për t'u kujdesur për fëmijët tuaj.

Një situatë e jashtëzakonshme për të gjithë familjen

Kriza të tilla si pandemia e koronës shkaktojnë tek shumë njerëz frikë ekzistenciale për shëndetin e vet, për familjen dhe sigurinë e punës.

Konfliktet dhe mosmarrëveshjet në familje midis prindërve dhe fëmijëve, por edhe në partneritet, mund të ndodhin më shpesh ose të intensifikohen.

Ja sesi mund t'i kundërviheni:

- Konsideroni problemet në kohë dhe kërkoni së bashku zgjidhjet.
- Nëse është e nevojshme, të bisedoni me dikë tjetër në telefon, sesi po ndiheni.
- Shkoni rregullisht vetëm në ajër të pastër, shkoni për shëtitje ose ngisni një biçikletë.
- Diskutoni rregullisht në familje, sekush ka çfarë dëshirash dhe nevojash. Merrni edhe fëmijët tuaj seriozisht.
- Mënyra më e mirë për të kaluar këtë kohë është të jemi të durueshëm me veten dhe të tjerët dhe të kuptojmë, se gjendja e jashtëzakonshme është shumë e vështirë për të gjithë.

Në të njëjtën kohë është e rëndësishme, të mos humbni pikëpamjen për gjërat pozitive dhe ta shfrytëzoni kohën e përbashkët me fëmijët tuaj.

Ju mund të mbështesni fëmijët tuaj

- duke vendosur një plan ditor aktiviteteve me orare të caktuara për të mësuar, luajtur, ngrënë dhe fjetur. Mund të ndihmojë, nëse shkruani një plan për të gjithë javën dhe e afishoni, me qëllim që të gjithë ta shohin.
- duke u shpjeguar fëmijëve tuaj në një gjuhë të përshtatshme për moshën e tyre, pse për shembull ata nuk mund të shohin gjyshërit ose miqtë e tyre gjatë ndalimit të kontaktit.
- duke biseduar me fëmijët tuaj për frikën dhe ndjenjat e tyre. Dëgjoni me durim, edhe nëse fëmijët tuaj përsërisin veten.
- duke u siguruar, që fëmijët tuaj të marrin vetëm informacion të kufizuar për ato, që raportohen në media, respektivisht të përdorin oferta, që janë të përshtatshme për moshën e tyre.
- duke u siguruar, që fëmijët tuaj të mund të aktivizohen në ajër të pastër.
- Mundohuni t'i kushtoni vëmendje asaj, që fëmijët tuaj po bëjnë mirë dhe t'i lavdëroni për të.



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](#).

Ku mund të gjej më shumë informata?

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.zusammengegencorona.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

E Ngarkuara e Qeverisë Federale për Migracionin, Refugjatët dhe Integrimin

ofron informacione në deri në 22 gjuhë:

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Ministria Federale e Punëve të Jashtme

informon mbi sigurinë e udhëtarëve në rajone të prekura:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Oda Federale e Mjekëve të Regjistruar në

Sigurimet Shëndetësore (KBV)

prezanton oferta të gjithanshme për pacientë/paciente:

www.116117.de/de/coronavirus.php

Organizata Botërore e Shëndetit (OBSH/WHO)

informon mbi situatën globale:

www.who.int

Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

ethno@salman.info

info@ethnomed.com

miray@mimi.eu

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.globalshapersmunich.org

www.mimi.bayern

Die COVID Alliance International

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

The COVID Alliance International

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages.

All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

