

COVID-19

MASAT PARANDALUESE

MANUAL

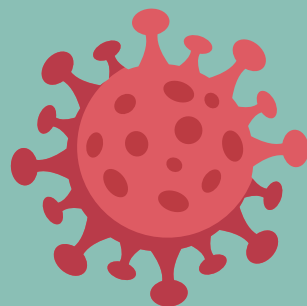


“hd

Centre for
Humanitarian
Dialogue

Mediation for peace

ÇFARË ËSHTË NJË VIRUS?



Një virus është material gjenetik që përmbahet në një grimcë organike që pushton qelizat e gjalla dhe përdor proceset metabolike të nikoqirit të tyre për të prodhuar një brez të ri të grimcave virale.

Mënyra se si ata e bëjnë këtë ndryshon. Disa futin materialin e tyre gjenetik në ADN-në e nikoqirit, ku mund të qëndrojë në pritje derisa të transmetohet në një periudhë të mëvonshme. Ndërsa qeliza pritëse përsëritet, ajo mund të krijojë viruse të reja.

Viruset gjithashtu mund të shpërthejnë qelizën e tyre pritëse ndërsa zgjerohen në numër, në atë që quhet një cikël litik i riprodhimit.



VIRUSI KORONA

Sëmundja e virusit korona (COVID-19) është një sëmundje infektive e shkaktuar nga një lloj i ri i virusit korona. Ky virus i ri dhe kjo dhe sëmundje ishin të panjohura deri para se të fillonte përhapja e tij në Wuhan të Kinës, në Dhjetor 2019.



Shumica e njerëzve të infektuar me virusin COVID-19 do të përjetojnë sëmundje të lehtë ose të moderuar të frymëmarrjes dhe do të shërohen pa kërkuar trajtim të veçantë. Njerëzit e moshuar dhe ata me probleme thelbësore mjekësore si sëmundjet kardiovaskulare, diabeti, sëmundja kronike e frymëmarrjes dhe kanceri kanë më shumë gjasa të zhvillojnë sëmundje serioze.

Mënyra më e mirë për të parandaluar dhe ngadalësuar transmetimin është të jesh i informuar mirë për virusin COVID-19, sëmundjen që shkakton dhe mënyrën e përhapjes së tij. Mbroni veten dhe të tjerët nga infeksioni duke larë duart ose duke spërkatur duart shpesh me ndonjë produkt me bazë alkooli dhe duke mos prekur fytyrën tuaj.

Virusi COVID-19 përhapet kryesisht përmes pikave të pështymës ose spërkave nga hunda kur një person i infektuar kollitet ose teshtin, prandaj është e rëndësishme që të praktikoni edhe rregullat e frymëmarrjes (për shembull, duke kollitur në bërryl të përkulur).

Sot, ende nuk ka vaksinë ose trajtim specifik për COVID-19. Megjithatë, ka shumë prova klinike të vazhdueshme që vlerësojnë trajtimet e mundshme. OBSH do të vazhdojë të ofrojë informacion të azhurnuar sa më shpejt që gjetjet klinike të bëhen të disponueshme.

PARANDALIMI

COVID-19 mendohet se përhapet kryesisht përmes kontakteve të afërta nga personi në person. Disa njerëz pa simptoma mund të jenë në gjendje të përhapin virusin. Ne akoma po mësojmë se si përhapet virusi dhe ashpërsinë e sëmundjes që shkakton.

Ju mund të zvogëloni gjasat tuaj për tu infektuar ose përhapur COVID-19 duke marrë disa masa paraprake të thjeshta:

Pastroni rregullisht dhe tërësisht duart duke i fërkuar me dezinfektues me bazë alkooli ose lani ato me ujë dhe sapun. Pse? Larja e duarve me ujë dhe sapun ose fërkimi i duarve me bazë alkooli vret viruset që mund të jenë në duar.



Mbani të paktën 1.5 metër distancë mes vetes dhe të tjerëve. Pse? Kur dikush kollitet, teshtin ose flet, ata spërkasin pika të vogla të lëngshme nga hunda ose goja e tyre që mund të përmbajnë virus. Nëse jeni shumë afër, mund të merrni frymë me pika, përfshirë virusin COVID-19 nëse personi ka sëmundjen.



Shmangni shkuarjen në vende të mbushura me njerëz. Pse? Aty ku njerëzit bashkohen në turma, ka më shumë gjasa të viheni në kontakt të ngushtë me dikë që ka COVID-19 dhe është më e vështirë të ruani distancën fizike prej 1.5 metrash.



Shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës. Pse? Duart prekin shumë sipërfaqe dhe mund të marrin viruset. Pasi të kontaminohen, duart mund ta transferojnë virusin në sytë tuaj, hundë ose gojë. Nga atje, virusi mund të hyjë në trupin tuaj dhe t'ju infektojë.



Sigurohuni që ju dhe njerëzit përreth jush ndiqni higjienën e mirë të frymëmarrjes. Kjo do të thotë të mbuloni gojën dhe hundën me bërryllin ose faculetwn tuaj dhe të kolliteni dhe të teshtini nw bërryll të përkulur. Hidhni menjëherë faculetën e përdorur dhe lani duart. Pse? Pikat përhapin virusin. Duke ndjekur higjienën e mirë të frymëmarrjes, ju mbron njerëzit përreth jush nga viruse të tilla si ftohja, gripi dhe COVID-19.



Qëndroni në shtëpi dhe vetizolohuni edhe nëse keni simptoma të vogla si kollë, dhimbje koke, ethe të lehta, derisa të shëroheni. Thuani dikujt t'ju sjellë furnizime. Nëse keni nevojë të largoheni nga shtëpia juaj, vishni një maskë për të shmangur infektimin e të tjerëve. Pse? Shmangia e kontaktit me të tjerët do t'i mbrojë ata nga COVID-19 dhe viruse të tjera të mundshme.



SIMPTOMAT DHE ÇFARË NËSE I KENI

Simptomat e COVID-19 mund të ndryshojnë nga personi në person. Simptomat mund të ndryshojnë gjithashtu varësisht nga moshë. Disa nga simptomat e raportuara më shpesh përfshijnë:



Provat tregojnë se virusi mund të transmetohet tek të tjerët nga dikush që është i infektuar, por nuk tregojnë simptoma. Kjo përfshin njerëzit që:

- nuk kanë zhvilluar ende simptoma (para simptomatike)
- kurrë nuk zhvillojnë simptoma (asimptomatike)

Ndërsa ekspertët e dinë që këto lloj transmetimesh po ndodhin mes atyre që janë në kontakt të ngushtë ose në ambiente të ngushta fizike, nuk dihet deri në çfarë mase. Kjo do të thotë se është jashtëzakonisht e rëndësishme të ndiqni masat e vërtetuara parandaluese.

Nëse po shfaqni simptoma të COVID-19, zvogëloni kontaktin tuaj me të tjerët:

- izolohuni në shtëpi për 14 ditë për të shmangur përhapjen e tij tek të tjerët
- nëse jetoni me të tjerët, qëndroni në një dhomë të veçantë ose mbani një distancë prej 2 metrash
- vizitoni një profesionist të kujdesit shëndetësor ose telefononi autoritetin tuaj lokal të shëndetit publik për informacion mbi testimin
- telefononi paraprakisht për t'u treguar atyre simptomat tuaja dhe ndiqni udhëzimet e tyre

Trajtimi i virusit korona

Shumica e njerëzve me sëmundje të lehtë të koronavirusit do të rikuperohen vetë.

Nëse shqetësoheni për simptomat tuaja, duhet të monitoroni vetën dhe të konsultoheni me siguresin e kujdesit shëndetësor. Ata mund të rekomandojnë hapa që mund të ndërmerrni për të lehtësuar simptomat.

NJERËZIT TË CILËT I EKSPOZOHEN MË SHUMË RREZIKUT

Disa njerëz mund të jenë në rrezik më të madh për të fituar COVID-19 sesa të tjerët për shkak të rrethanave të tyre profesionale, sociale, ekonomike dhe të tjera të shëndetit dhe jetës.

Ju mund të keni më shumë gjasa të ekspozoheni ndaj virusit COVID-19 nëse:

-puna ose profesioni juaj kërkon që ju të jeni në kontakt me një numër të madh njerëzish, gjë që rrit gjasat tuaja për tu ekspozuar ndaj dikujt që ka COVID-19

-ju jetoni në një mjedis, në grup ku virusi COVID-19 mund të transmetohet më lehtë, për shembull, objektet e kujdesit afatgjatë, institucionet korrektuese, strehimoret ose vendbanimet në grupe

- përballeni me pengesa që kufizojnë aftësinë tuaj për të hyrë ose zbatuar masa efektive të shëndetit publik, për shembull, individë me aftësi të kufizuara që hasin informacione, shërbime dhe / ose lehtësi të paarrtshme



Virusi korona mund të rezultoj në sëmundje të rëndë për disa njerëz në komunitetet tona.

Ata që rrezikojnë të zhvillojnë sëmundje më të rëndë nga COVID-19 janë njerëzit: të cilët janë më

të vjetër në moshë (duke rritur rrezikun për çdo dekadë, veçanërisht mbi 60 vjet) të çdo moshe me kushte kronike mjekësore, përfshirë:



Çdo moshë që ka imunitet të dobët, përfshirë ata:

- me një gjendje thelbësore mjekësore, të tilla si kanceri
- marrja e ilaçeve që ulin sistemin imunitar, siç është kimioterapia
- që jetojnë me mbipeshë (Indeksi I Masës Trupore prej 40 ose më lartë)

Për të zvogëluar rrezikun tuaj dhe për të zvogëluar përhapjen e COVID-19 tek të dashurit tuaj:

- nëse keni ndonjë simptomë, qoftë edhe të lehtë, qëndroni në shtëpi, qëndroni larg të tjerëve dhe testohuni
- vendosni maska mjekësore nëse po përjetoni simptoma të COVID-19 dhe do të jesh në kontakt
- të ngushtë me të tjerët ose do të dalësh për të pasur kujdes mjekësor

TRANSPORTI PUBLIK

Kur përdorni ndonjë lloj transporti, ndiqni këto parime të përgjithshme:

- Praktikoni higjenën e duarve dhe rregullat e frymëmarrjes.
- Para se të largoheni, lani duart me sapun dhe ujë për të paktën 20 sekonda ose përdorni dezinfektues për duar me të paktën 60% alkool.
- Sapo të arrini në destinacionin tuaj, lani duart përsëri me ujë dhe sapun për të paktën 20 sekonda ose përdorni dezinfektues për duar me të paktën 60% alkool sa më shpejt të jetë e mundur pas mbërritjes.
- Mbuloni kollitjet dhe teshtitjet tuaja me një faculetë ose përdorni pjesën e brendshme të bërrylit. Hidhni faculetat e përdorura në plehra dhe lani duart menjëherë me ujë dhe sapun për të paktën 20 sekonda ose përdorni dezinfektues për duar me të paktën 60% alkool.



PRAKTIKONI DISTANCIMIN SHOQËROR

- Gjatë udhëtimit, përpiquni të mbani të paktën 2 metra distancë nga njerëzit që nuk janë të shtëpisë suaj - për shembull, kur jeni duke pritur në një stacion autobusi ose duke zgjedhur vendet.
- Vishni një maskë në ambientet publike dhe kur jeni rreth njerëzve që nuk jetojnë në shtëpinë tuaj, veçanërisht kur distancimi social është i vështirë.



Shënim: Maskat nuk duhet të vendosen në:

- Bebet dhe fëmijët më të vegjël se 2 vjeç
- Kushdo që ka probleme me frymëmarrjen ose është pa ndjenja
- Kushdo që është i paaftë ose ndryshe nuk është në gjendje të heqë maskën pa ndihmë
- Maskat kanë për qëllim të mbrojnë njerëzit e tjerë në rast se mbajtësi i saj nuk është i vetëdijshëm se është i infektuar pasi që nuk ka simptoma.

Shmangni prekjen e sipërfaqeve.

Nëse duhet patjetër të prekni këto sipërfaqe atëherë sa më shpejt që të keni mundësi lani duart për 20 sekonda me ujë dhe sapun ose fërkoni duart me dezinfektues që përmban 60% alkool.



MENDOJ OSE E DI QË KISHA COVID-19 DHE KISHA SIMPTOMA

Ju mund të jeni pranë të tjerëve pas:

-10 ditësh që kur simptomat u shfaqën për herë të parë dhe
- 24 orëve pa ethe pa përdorimin e ilaçeve për uljen e etheve dhe kur simptomat e tjera të COVID-19 përmirësohen *

* Humbja e shijes dhe erë mund të vazhdojë për javë ose muaj pas shërimit dhe nuk ka nevojë për të vonuar përfundimin e izolimit

Shumica e njerëzve nuk kërkojnë testime për të vendosur se kur mund të jenë pranë të tjerëve; megjithatë, nëse ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor rekomandon testimin, ata do t'ju njoftojnë kur mund të rifilloni të jeni pranë të tjerëve bazuar në rezultatet e testit tuaj

Unë u testova pozitiv për COVID-19 por nuk kisha asnjë simptomë

Nëse vazhdoni të mos keni asnjë simptomë, mund të jeni me të tjerët pasi të kenë kaluar 10 ditë pas rezultimit pozitiv me COVID-19. Shumica e njerëzve nuk kërkojnë testime për të vendosur se kur mund të jenë pranë të tjerëve; megjithatë, nëse ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor rekomandon testimin, ata do t'ju njoftojnë kur mund të rifilloni të jeni pranë të tjerëve bazuar në rezultatet e testit tuaj.

Unë kam qenë i sëmurë rëndë me COVID-19 ose kam një sistem imunitar të dobësuar rëndë (të dëmtuar nga imuniteti) për shkak të një gjendje shëndetësore ose ilaçeve. Kur mund të jem pranë të tjerëve?

Njerëzit që janë të sëmurë rëndë me COVID-19 me shumë gjasë do të duhet të qëndrojnë në shtëpi më shumë se 10 ditë dhe deri në 20 ditë pasi simptomat të shfaqen për herë të parë. Personat të cilët janë me imunitet të rëndë mund të kërkojnë testime për të përcaktuar se kur mund të jenë pranë të tjerëve. Flisni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor për më shumë informacion. Nëse testimi është i disponueshëm në komunitetin tuaj, ai mund të rekomandohet nga ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor. Ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor do t'ju njoftojë nëse mund të vazhdoni të jeni pranë njerëzve të tjerë bazuar në rezultatet e testimit tuaj

Mjeku juaj mund të punojë me një ekspert të sëmundjeve infektive ose departamentin tuaj lokal të shëndetit për të përcaktuar nëse testimi do të jetë i nevojshëm para se të gjendeni pranë të tjerëve.

Për cilindo që ka qenë pranë një personi me COVID-19

Kushdo që ka pasur kontakt të ngushtë me dikë me COVID-19 duhet të qëndrojë në shtëpi për 14 ditë pas ekspozimit të tij të fundit ndaj atij personi.

Sidoqoftë, kushdo që ka pasur kontakt të ngushtë me dikë me COVID-19 dhe që plotëson kriteret e mëposhtme NUK ka nevojë të qëndrojë në shtëpi.

- Ka sëmundje COVID-19 brenda 3 muajve të mëparshëm dhe
- Është rikuperuar dhe
- Mbetet pa simptoma COVID-19 (për shembull, kollë, gulçim)

<https://kosova.health/>

Për çdo rast të dyshimtë, na kontaktoni

038 200 80 800

Nëse keni vështirësi psikologjike gjatë karantinës, ju lutemi telefononi në këtë numër dhe ne do t'ju lidhim me një psikolog

038 200 80 890

<https://corona-ks.info/>

*Republika e Kosovës
Republika Kosova - Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government*

*MINISTRIA E SHËNDETËSISË
MINISTARSTVO ZDRAVSTVA
MINISTRY OF HEALTH*