

Udhëzimet për koronavirus (Covid19)

Shqip / ALBANIAN

COVID-19 është një sëmundje e re që mund të prekë mushkëritë dhe rrugët e frymëmarrjes. Ajo shkaktohet nga një virus i quajtur koronavirus.

Të gjithë duhet të qëndrojnë në shtëpi për të mos lejuar përhapjen e koronavirusit. Kjo përfshin njerëz të të gjitha moshave – edhe nëse nuk keni simptoma ose gjendje të tjera shëndetësore.

Mund të dilni nga shtëpia vetëm:

- Për të bërë pazaret më të rëndësishme – vetëm kur me të vërtet ju nevojiten;
- Për të kryer aktivitet fizik – si për shembull vrap, ecje ose biçikletë, vetëm ose me persona të tjerë me të cilët jetoni;
- Për ndonjë nevojë mjekësore – për shembull, për të shkuar në farmaci ose për t'i dhënë ndihmë ndonjë personi që ka nevojë për asistencë;
- Për të shkuar dhe kthyer nga puna – por vetëm kur është absolutisht e nevojshme.

Nëse keni:

- Temperaturë të lartë – ndjeni zjarrmi në gjoks ose në shpinë;
- Kollë të re, të vazhdueshme – domethënë keni filluar të kolliteni vazhdimisht,

Atëherë duhet të qëndroni në shtëpi dhe të ndiqni udhëzimet për izolimin nga familjarët me infeksionin e mundshëm nga koronavirus.

Takimet në publik me më shumë se dy persona, përfshirë takime fetare (përveç funeraleve) – janë të ndaluara. Është e rëndësishme që të ndiqni këtë udhëzim, nëse nuk e bëni këtë mund të gjobiteni.

Policia, oficerët e emigracionit dhe ushtria mund të luajnë rol në zbatimin e masave të shëndetit publik si dhe për të dhënë ndihmesë për dorëzimin e ushqimeve dhe gjërave të tjera thelbësore te njerëzit që kanë nevojë për ndihmë.

Për shkak të koronavirusit, firmosja (paraqitja) si procedurë e lirit me kusht është pezulluar përkohësisht. Ju do të merrni një mesazh SMS me detajet e datës për firmosjen (paraqitjen) tuaj të ardhshme. Për më shumë informacion mbi ndryshimet në sistemin e azilit, mund të lexoni këtu:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-ociation-in-response-to-covid-19/>

Kush është në rrezik të lartë nga koronavirusi

Koronavirusi ka potencialin të sësëmurë seriozisht këdo, por disa njerëz janë në rrezik më të lartë. Për shembull, mund të jeni në rrezik të lartë nga koronavirusi nëse:

- Keni kryer transplant organi.
- Jeni duke kryer trajtime kundër kancerit.
- Vuani nga kanceri i gjakut ose i palcës së kockave, siç p.sh. leuçemia.
- Keni situatë të rënduar në mushkëri, si p.sh. fibroza cistike ose astma e rëndë.
- Keni gjendje të tillë që ju bën më shumë të predispozuar të merrni infeksione.
- Po merrni mjekime që dobësojnë sistemin imunitar.
- Jeni shtatëzënë dhe keni sëmundje zemre.

Nëse mendoni se i përkisni ndonjëres prej këtyre kategorive me rrezik të lartë dhe nuk keni marrë letër nga ekipi i kujdesit shëndetësor që merret me rastin tuaj deri të dielën më 29 mars 2020 ose nuk jeni kontaktuar nga mjeku i përgjithshëm (mjeku i familjes), duhet të diskutoni shqetësimet tuaja me mjekun tuaj të përgjithshëm ose klinikën spitalore. Nëse nuk keni mjek të përgjithshëm, kontaktoni DOTW UK për mbështetje në numrin: **0808 1647 686** (ky është numër pa pagesë) ose në adresën email: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Si të mbroni veten nëse jeni në rrezik të lartë.

Nëse jeni në rrezik të lartë të sëmundjes seriozisht nga koronavirusi, ka disa gjëra të tjera që duhet të bëni për të mos u infektuar.

Këtu përfshihen:

- Mos dalja nga shtëpia – nuk duhet të dilni për pazare, të për ilaçe ose për aktivitet fizik.
- Qëndrimi të paktën 2 metra (3 hapa) larg njerëzve të tjerë në shtëpinë tuaj sa më shumë që të jetë e mundur.

U kërkoni miqve, familjarëve ose fqinjëve të kryejnë pazaret për ju ose t'u marrin ilaçet në farmaci. Ata duhet t'ua lënë ato jashtë derës.

Nëse keni nevojë që t'u dërgohen pazaret më të rëndësishme si ushqimet, mund [të regjistroheni për të marrë mbështetjen nga emergjenca e koronavirusit](#).

Ju këshillojmë fort të qëndroni në shtëpi gjatë gjithë kohës dhe të shmangni çdo kontakt të afërt me njerëz të tjerë për një periudhë prej të paktën 12 javësh që nga dita e marrjes së letrës nga mjeku.

[Lexoni këshillat e plota për mbrojtjen e vetes nëse jeni në rrezik të lartë nga koronavirusi gjëni në GOV.UK.](#)

Udhëzime për izolimin e familjeve me infektion të mundshëm me koronavirus.



Mos shkoni në punë, shkollë,
te mjeku i familjes, në
farmaci apo spital



Përdorni banjë tjetër, ose
pastrojeni pas përdorimit



Shmangni kontaktin e afërt
me njerëzit e tjerë



Ushqimet dhe ilaçet kërkojini
t'jua sjellin në shtëpi



Mos pranoni vizitorë



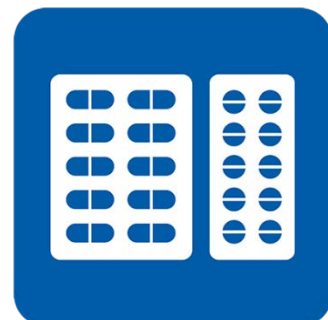
Flini vetëm, nëse keni
mundësi



Lani duart shpesh



Pini sasi të mjaftueshme uji



Për të lehtësuar simptomat
pini paracetamol

Për më shumë informacion lexoni: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-saty-at-home-guidance>

Për sa kohë duhen ndjekur rregullat e izolimit:

- Kushdo që ka simptoma duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të izolohet të paktën për 7 ditë.
- Nëse banoni njerëz të tjerë, ata duhet të qëndrojnë në shtëpi dhe të izolohen të paktën 14 ditë, për të shmangur përhapjen e infeksionit jashtë shtëpisë.
- Por, nëse dikush në shtëpinë tuaj paraqet simptoma, personi duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të izolohet për 7 ditë nga dita e fillimit të simptomave. Ky rregull vlen edhe nëse ata duhet të qëndrojnë në shtëpi për më gjatë se 14 ditë.
- Nëse jetoni me dikë: të moshës 70 vjeç e lart, që ka sëmundje të gjatë, është shtatzënë ose ka imunitet të dobët, përpquni të gjeni vend banimi tjetër për ata për këto 14 ditë.
- Nëse ju duhet të qëndroni së bashku në shtëpi, përpquni të rrini sa më larg njëri-tjetrit.

Kur duhet ta kontaktoj numrin 111 të NHS-së?

- Kur ndiheni aq sëmurë sa nuk mund të bëni as gjëra të zakonshme, si për shembull të shihni TV, të përdorni celularin, të lexoni ose të ngriheni nga shtrati;
- Kur mendoni se nuk mund të përballoni simptomat tuaja në shtëpi ;
- Kur gjendja juaj shëndetësore përkeqësohet;
- Kur simptomat tuaja pas 7 ditësh nuk kanë asnjë përmirësim.

Si mund ta kontaktoj NHS 111?

Mund të përdorni [shërbimin online 111 NHS dedikuar koronavirusit](#) për të mësuar se çfarë duhet të bëni në vazhdimësi. Nëse nuk keni ku të lexoni në internet, mund të telefononi numrin 111 (ky numër është pa pagesë). Mund të kërkonti përkthyes(e) në gjuhën tuaj.

Çfarë do të ndodhë në qoftë se jam i/e shqetësuar për situatën time të emigracionit?

Të gjitha shërbimet e NHS-së për koronavirusin janë falas për të gjithë njerëzit, pavarësisht statusit të tyre të emigracionit në Mbretërinë e Bashkuar. Spitalet e NHS-së janë këshilluar që kontrollet e imigracionit nuk janë të nevojshme për njerëzit që kryejnë teste ose trajtohen për koronavirusin.

Çfarë mund të bëj për të ndaluar përhapjen e koronavirusit?

- Lani duart shpesh me ujë dhe sapun, të paktën për 20 sekonda ;
- Ndiqni këshillën për të qëndruar në shtëpi

Ky udhëzim bazohet në këshillat dhe informacionin shëndetësor të NHS-së dhe është i vlefshëm për të gjithë në Mbretërinë e Bashkuar, pavarësisht nga vendi i origjinës. Për më shumë informacion:

- Udhezimi i NHS-së: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Udhezimi i OBSH-së (Organizata Botërore e Shëndetësisë): <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- Materialet e Big Leaf: <https://www.bigleafoundation.org.uk/covid-19-advice.html>

Versioni 3 [24.03.2020]