



COVID-19: Udhëzimet për karantinën

Çfarë duhet bërë, nëse keni pasur kontakt të afërt me një person, testi i të cilit ka dalë pozitiv me koronavirusin e ri (SARS-CoV-2) ose pas hyrjes në Zvicër nga një shtet ose rajon me rrezik të shtuar infektimi

E vlefshme nga data 12.09.2020

Ju keni pasur kontakt të afërt me një person të sëmurë me koronavirusin e ri, sëmundja e të cilit është konfirmuar në një laborator. Kontakt i afërt quhet kur ju keni qëndruar pa mbrojtje në afërsi (distancë më pak se 1,5 metra) me një person të infektuar gjatë më shumë se 15 minutave pa mjete mbrojtëse (maskë higjienike ose pengesë fizike si xham pleksiglas). Nëse ky person ka qenë infektues gjatë kohës së kontaktit¹, atëherë ju duhet të shkoni në karantinë në shtëpi për 10 ditë. Zyra përkatëse e kantonit do t'ju kontaktojë dhe do t'ju japë informacione dhe udhëzime të mëtejshme.

Ju udhëtoni për të hyrë në Zvicër dhe gjatë 10 ditëve të fundit keni qëndruar në një shtet ose rajon me rrezik të shtuar infektimi. Ju jeni të detyruar që menjëherë pas hyrjes të shkoni direkt për në shtëpinë tuaj apo në një vend tjetër të përshtatshëm strehimi. Ju duhet që për 10 ditë pas hyrjes suaj të qëndroni atje pa dalë jashtë (karantinë) dhe brenda dy ditëve të njoftoni autoritetet përgjegjëse të kantonit me anë të (shihni Lista e kontakteve e autoriteteve kantonale www.bag.admin.ch/einreise). Ndiqni udhëzimet e këtyre autoriteteve.

Nëpërmjet karantinës ju shmangni transmetimin e virusit te personat në familjen tuaj dhe në popullatë. Ju mund të infektoheni vetë gjatë kësaj kohe. Me karantinën ju jepni një kontribut të rëndësishëm për të mbrojtur personat veçanërisht të rrezikuar² dhe për të ngadalësuar përhapjen e virusit.

Udhëzimet e mëposhtme ju tregojnë masat e kujdesit që duhet të merrni për të shmangur transmetimin e virusit gjatë kohës së karantinës.

Të gjitha informacionet e nevojshme rreth koronavirusit të ri i gjeni në faqen e internetit www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (në gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht).

[Një fletë informuese në gjuhën tuaj e gjeni në faqen www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads.](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)

Izolimi social dhe profesional

- Qëndroni në shtëpi për 10 ditë ose në një vend të përshtatshëm strehimi (nga data e kontaktit të fundit me personin infektues ose nga data juaj e hyrjes).
- Shmangni çdo kontakt me personat e tjerë. Përrjashtim bëjnë personat që janë gjithashtu në karantinë dhe banojnë me ju në të njëjtën familje.
- Ndiqni rregullat për higjienën dhe sjelljen të fushatës "Kështu mbrohemi ne": www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Rezultati negativ i testit PCR nuk përbën shkak për shkurtimin e kohëzgjatjes së karantinës (10 ditë).

¹ Një person konsiderohet infektues në kohën kur ai i ka simptomat dhe për 48 orë përpara shfaqjes së simptomave.

² Personat mbi 65 vjeç, si dhe të rriturit me hipertension, diabet, sëmundje kardiovaskulare, sëmundje kronike të rrugëve të frymëmarrjes, kancer ose sëmundje dhe terapi, të cilat dobësojnë sistemin imunitar, obezitetin i gradës III (morbid, BMI ≥40 kg/m²)

Nëse ju jetoni në të njëjtën banesë me personin e sëmurë

- Personi i sëmurë vendoset i vetëm në një dhomë me dyer të mbyllura dhe i ha vaktet e ngrënies në dhomën e tij (shihni udhëzimet për izolimin).
- Mbani 1,5 metra distancë nga personi i sëmurë nëse ai duhet të dalë nga dhoma e tij.
- Shmangni çdo vizitë dhe kontakt.
- Ju mund të furnizoheni me ushqime dhe produkte të tjera të domosdoshme, si p.sh. medikamente, nga pjesëtarët e familjes, miqtë ose nga shërbimi i furnizimit përpara derës së shtëpisë.
- Lani rregullisht duart.
- Mos i shkëmbeni me njëri-tjetrin objektet tuaja shtëpiake, si pjatat, gotat, filxhanët ose enët e kuzhinës. Lajini këto objekte pas përdorimit në enëlarëse ose lajini me kujdes me ujë dhe detergjent.
- Mos përdorni të njëjtët peshqirë me njëri-tjetrin ose të njëjtët çarçafë dhe mbulesa krevati. Lani rregullisht në lavatriçe rrobat, çarçafë dhe mbulesa e krevatit dhe peshqirët e banjës.
- Veçanërisht personat e rrezikuar duhet që gjatë kohës së karantinës të qëndrojnë të veçuar nga personat e tjerë, nëse është e mundur.

Nëse jetoni vetëm

- Ju mund të furnizoheni me ushqime dhe produkte të tjera të domosdoshme, si p.sh. medikamente, nga pjesëtarët e familjes, miqtë ose nga shërbimi i furnizimit përpara derës së shtëpisë.

Nëse ju banoni në të njëjtën familje me persona të tjerë, por që nuk janë të sëmurë

- Vendosuni në një dhomë i vetëm me dyer të mbyllura dhe merrni vaktet e ngrënies në dhomën tuaj.
- Shmangni çdo vizitë dhe kontakt dhe dilni nga dhoma vetëm kur është e nevojshme.
- Mbani 1,5 metra distancë nga personat e tjerë në familje, nëse duhet të largoheni nga dhoma juaj.
- Lani rregullisht duart.
- Përdorni banjën tuaj. Nëse kjo nuk është e mundur, atëherë pastroni të gjitha pajisjet sanitare (dushin, tualetin, lavamanin) pas çdo përdorimi me një detergjent pastrues të zakonshëm.
- Mos i shkëmbeni me personat e tjerë objektet tuaja shtëpiake, si pjatat, gotat, filxhanët ose enët e kuzhinës. Lajini këto objekte pas përdorimit në enëlarëse ose lajini me kujdes me ujë dhe detergjent.
- Mos përdorni të njëjtët peshqirë ose të njëjtët çarçafë dhe mbulesa krevati me personat e tjerë. Lani rregullisht në lavatriçe rrobat, çarçafët dhe mbulesat tuaja të krevatit dhe peshqirët e banjës.

Nëse ju duhet të dilni nga shtëpia (për t'u konsultuar me mjekun):

- **Vendosni një maskë higjienike.** Nëse nuk dispononi ndonjë maskë, atëherë mbani një distancë minimale prej 2 metrash nga një person tjetër.
- **Shmangni transportin publik.** Nëse gjendja shëndetësore jua lejon, përdorni makinën tuaj ose biçikletë, shkoni në këmbë ose telefononi një taksist.

Përdorimi i duhur i maskës higjienike³

- Përpara se të vini maskën lani duart me ujë dhe sapun ose dezinfektoni duart me një dezinfektues duarsh.
- Vini me kujdes maskën higjienike, në mënyrë që të mbulohen hunda dhe goja dhe tërhiqeni në mënyrë që të puthitet pas fytyrës.
- Mos e prekni më maskën pasi ta keni vendosur. Lani duart me ujë dhe sapun ose dezinfektoni duart me një dezinfektues duarsh pas çdo prekjeje të një maske higjienike të përdorur, p.sh. gjatë heqjes.
- Një maskë higjienike mund të mbahet maksimumi për 4 orë.
- Maskat higjienike me një përdorim nuk duhen përdorur sërish.
- Hidhni menjëherë maskat higjienike njëpërdorimshe pas çdo përdorimi, pasi ta keni hequr.

³ Video "Kështu përdorni siç duhet një maskë higjienike": <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

Mbikëqyrni gjendjen tuaj shëndetësore

- Vëzhgoni gjendjen tuaj shëndetësore: Të qenët pa qejf, lodhja, temperatura, ndjesia e etheve, kolla, dhimbje e fytyrës, vështirësia në frymëmarrje ose humbja e papritur shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit mund të jenë ndër të tjera shenja të një infektimi me koronavirusin e ri.

Nëse shfaqen simptoma

- Futuni në izolim dhe ndiqni udhëzimet që vlejné për izolimin. [Një fletë informuese në gjuhën tuaj e gjeni në faqen \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\).](#)
- Bëni kontrollin për koronavirusin në [faqen e internetit BAG](#) dhe testohuni nëse është e nevojshme. Në faqen e internetit të kantonit Waadt në adresën <https://coronavirus.unisante.ch/evaluation> gjeni një kontroll për koronavirusin në 8 gjuhë të tjera.
- Njoftoni menjëherë me anë të telefonit një mjek/mjek. Thoni që keni qenë në karantinë sipas udhëzimit të shërbimit mjekësor të kantonit dhe që keni simptoma. Nëse bëni pjesë te personat veçanërisht të rrezikuar, atëherë për këtë informoni mjekun/mjekun me telefon.

Kontaktet sociale gjatë karantinës

- Edhe nëse tani ju duhet që të futeni në karantinë, kjo nuk do të thotë që ju t'i ndërpritni të gjitha kontaktet sociale: Qëndroni në kontakt me miqtë dhe familjen nëpërmjet telefonit, Skype etj. Diskutoni rreth përjetimeve, rreth mendimeve dhe ndjenjave.
- Nëse kjo nuk ju mjafton ose nëse kjo nuk është e mundur për ju: Nëse keni ndonjë shqetësim, frikë ose probleme, telefononi në numrin e telefonit 143 ("Dargebotene Hand"). Ky numër dhe personat e kontaktit janë në dispozicion për ju gjatë gjithë kohës dhe pa pagesë.
- Informacione të tjera gjeni online në adresën www.dureschnufe.ch / <http://www.santepsy.ch> / www.salutepsi.ch

Larja e duarve⁴

- Ju dhe personat në mjedisin tuaj duhet të lani rregullisht duart me ujë dhe sapun të paktën për 20 sekonda. Nëse nuk dispononi ujë dhe sapun, atëherë pastroni duart tuaja me një dezinfektues duarsh duke i fërkuar plotësisht duart me solucion derisa ato të thahen. Para së gjithash uji dhe sapuni duhet përdorur nëse duart duken që janë të papastrta.
- Në veçanti përpara dhe pas përgatitjes së vakteve të ngrënies, përpara dhe pas ngrënies, pas shkuarjes në tualet dhe gjithmonë kur duart duken që janë të papastrta.

Mbarimi i karantinës

- Nëse pas 10 ditëve nuk keni asnjë simptomë, atëherë pas konsultimit me zyrën përkatëse të kantonit mund të dilni sërish në publik.
- Ndiqni gjithashtu rregullat për higjienën dhe këshillat për sjelljen të fushatës "[Kështu mbrohem](#)": www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- Mbikëqyrni më tej gjendjen tuaj shëndetësore Mund të ndodhë që simptomat të shfaqen më vonë.

Dëmshpërblimi për humbjen e pagës gjatë marrjes së masave kundër koronavirusit

- Për këtë gjeni informacione në [faqen e internetit të Zyrës Federale për Sigurimet Shoqërore BSV](#) (www.bsv.admin.ch) > Koronavirusi: Marrja e masave për kompanitë, punëmarrësit, punonjësit e pavarur dhe të siguruarit > Dëmshpërblim për humbjen e pagës > Pyetje dhe përgjigje > Dëmshpërblim për personat për shkak të masave të një karantine).

⁴ Video për larjen e saktë të duarve: <https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY>