



## Covid-19: Informacione të rëndësishme rreth koronavirusit të ri dhe rregullave për higjienën dhe sjelljen

**Koronavirusi i ri**

Përditësuar më 29.10.2020

# KËSHTU MBROHEMI NE.



### TË NDALOHET KORONA



Takoni sa më pak njëri.



Ruani distancën.



Detyrimi për mbajtjen e maskës, nëse ruajtja e distancës nuk është e mundur.



Detyrimi i vënies së maskës në hapësirat e brendshme dhe të jashtme si dhe në transportin publik.



Nëse është e mundur punoni në Homeoffice.



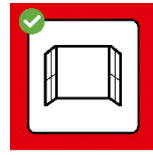
Lani me kujdes duart.



Kollituni dhe teshtini në shami ose në bërrylin e krahut.



Shmangni shtrengimin e duarve.



Ajrosni disa herë gjatë ditës.



Aktivitetet: Në publik maks. 50 pers. Privatisht maks. 10 pers. Grumbullimi në hapësirë publike maks. 15 pers.



Në rastin e simptomave, testohuni menjëherë dhe qëndroni në shtëpi.



Jepni gjithmonë të dhënat e plota të kontaktit për gjurmimin.



Për të ndaluar zinxhirin e infektimit, shkarkoni dhe aktivizoni aplikacionin SwissCovid.



Në rastin e testit pozitiv: Izolim. Në rastin e kontaktit me personin me test pozitiv: Karantinë.



Vetëm pas njoftimit telefonik shkoni në klinikën e mjekut ose në pavijonin e rasteve emergjente.

[www.foph-coronavirus.ch](http://www.foph-coronavirus.ch)

# Pyetjet dhe përgjigjet më të shpeshta për koronavirusin e ri

Në fund të vitit 2019 është shfaqur një sëmundje e re dhe shumë ngjitëse. Ajo quhet "Covid-19". Sëmundja shkaktohet nëpërmjet një koronavirusi të ri, i cili është përhapur në mbarë botën në kohë të shkurtër. Në këtë broshurë faktesh të Zyrës Federale për Shëndetin Publik BAG ju merrni përgjigje për pyetjet më të shpeshta për koronavirusin e ri.

Një infektim me koronavirusin e ri mund të ketë pasoja të rënda. Disa njerëz vdesin nga sëmundja. Prandaj është e rëndësishme që të mbrohen të gjithë nga koronavirusi i ri.

**Përgjegjësia personale mbetet e rëndësishme:** Ju mbroheni më së miri nga një infektim duke respektuar rregullat e higjienës dhe sjelljes, të cilat janë paraqitur në faqen kryesore të këtij dokumenti dhe në afishen e Zyrës Federale për Shëndetin Publik. Këtu bëjnë pjesë: Larja e duarve rregullisht me sapun dhe mbajtja e distancës.

## Detyrimet e rëndësishme dhe ndalimet që nga 29 tetori 2020:

- Detyrimi për vënien e maskës në qendrat e gjallëruara të qyteteve dhe brenda fshatrave, në zonat e brendshme dhe të jashtme me hyrje të hapur të institucioneve publike dhe ndërmarrjeve
- Detyrimi për vënien e maskës në mbarë Zvicrën në zonat e transportit publik: në mjetet e transportit publik, aeroplanë, në stacione treni, stacione dhe aeroporte
- Detyrimi për vënien e maskës për të gjitha shkollat e mesme dhe profesionale
- Vlen detyrimi për vënien e maskës brenda punës, me përjashtim të vendit individual të punës, për aq kohë sa mund të respektohet distanca e rekomanduar
- Kryerja e mësimit në distancë në universitete dhe gjimnaze
- Ndalohen aktivitetet publike me mbi 50 persona dhe aktivitetet private me mbi 10 persona
- Ndalohen grumbullimet spontane me më shumë se 15 persona
- Në restorante maksimumi katër persona në një tryezë (me përjashtim të prindërve dhe fëmijëve)
- Vlen ora e mbylljes së detyrueshme nga ora 23:00- 06:00 në restorante dhe bare
- Detyrimi për uljen në restorante dhe bare: Pijet dhe ushqimi duhen konsumuar vetëm duke qëndruar ulur
- Funkionimi i klubeve, diskotekave dhe lokaleve të vallëzimit është i ndaluar
- Sporti në kohën e lirë: Ndalohen aktivitetet me më shumë se 15 persona, ndalohet sporti me kontakt, në hapësirat e brendshme vlen mbajtja e maskës dhe distanca, mbajtja e maskës jashtë ose ruajtja e distancës; gjithsesi fëmijët në shkolla të detyrueshme duhet të bëjnë sport në mënyrë të pakufizuar.
- Kulturë (ndër të tjera muzikë, teatër, vallëzim) zona amatore: Lejohen aktivitetet deri në 15 persona duke respektuar detyrimin për vënien e maskës dhe rregullin e distancës. Zona profesionale: Lejohen provat dhe shfaqjet.
- Shfaqjet e koreve janë të ndaluara, janë të lejuara provat vetëm për koret profesionale
- Nëse është e mundur bëni Homeoffice
- Detyrimi i karantinës për udhëtarët

Udhëzim: Në kantone të caktuara vlejnjë rregulla të rrepta.

## Ngjitja dhe rreziqet

Përse janë kaq të rëndësishme këto rregulla për higjienën dhe sjelljen?

Në rastin e koronavirusit të ri bëhet fjalë për një virus ndaj të cilit njerëzit **nuk kanë ende asnjë mbrojtje imune (forca mbrojtëse e trupit)**. Mund të ndodhin shumë infektime dhe sëmundje. Prandaj, ne duhet që mundësisht ta parandalojmë përhapjen e koronavirusit të ri.

Ne duhet t'i mbrojmë personat e veçantë, të cilët kanë një rrezik të lartë për t'u sëmurur rëndë.

Këta persona janë:

- Njerëzit e moshuar (Rreziku për një ecuri të rëndë të sëmundjes në rastin e infektimit me koronavirusin e ri rritet te personat me moshë të madhe. Për më tepër, sëmundjet e mëparshme rrisin rrezikun.)
- Gratë shtatzëna
- Të rriturit me sëmundje të mëparshme si më poshtë:

- **Hipertensioni/presioni i lartë i gjakut**
- **Sëmundjet e sistemit kardiovaskular**
- **Diabeti**
- **Sëmundjet kronike të rrugëve të frymëmarrjes**
- **Kancer**
- **Sëmundjet dhe terapitë që dobësojnë sistemin imunitar**
- **Mbipesha e madhe (obeziteti, BMI 40 ose më shumë)**

Nëse nuk jeni të sigurt nëse konsideroheni pjesë e personave veçanërisht të rrezikuar, atëherë drejtojeni mjekes ose mjekut tuaj.

Nëse i respektojme që të gjitha rregullat e higjienës dhe sjelljes atëherë ne mund t'i mbrojmë më mirë edhe këta persona. Në këtë mënyrë ne kontribuojmë gjithashtu që personat me sëmundje të rënda në institucionet shëndetësore të vazhdojnë të trajtohen mirë. Kjo për arsye se dhomat e trajtimit dhe aparatat e ventilimit në pavijonet e kujdesit intensiv janë të kufizuara.

Jeni mbi 65 vjeç, shtatzënë apo keni ndonjë nga sëmundjet e mëparshme të sipërpërmendura? Kështu mund të mbroheni:

Ju mund të mbroheni më së miri nga një infeksion duke respektuar gjithsesi rregullat e higjienës dhe sjelljes. Në këtë rast vlejné rekomandimet e mëposhtme:

- Lani me kujdes dhe rregullisht duart me sapun.
- Mbani distancë me personat e tjerë (të paktën 1.5 metra).
- Ndiqni detyrimin e vënies së maskën në transportin publik.
- Ndiqni rregullat e higjienës dhe të sjelljes edhe nëse takoni miqtë ose familjen. Për shembull gjatë nxjerrjes jashtë të ushqimit duke mos prekur të njëjtën takëm ngrënieje dhe duke mos pirë nga e njëjta gotë etj.
- Shmangni pikun e qarkullimit rrugor në vende me mbledhje të shumë personave (për shembull në kohët e udhëtarëve në transportin publik ose në stacionin e trenit, gjatë pazarit të shtunave). Megjithatë nëse qëndroni në vende me mbledhje të shumë personave dhe nuk mund të ruani distancën e nevojshme, atëherë ne ju rekomandojmë mbajtjen e një maske higjiene.

Keni ndonjë apo më shumë simptoma të sëmundjes si kollë (zakonisht e thatë), dhimbje fyti, vështirësi në frymëmarrje, dhimbje gjoksi, temperaturë, ose humbje e papritur të shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit? **Atëherë telefononi menjëherë mjeken/mjekun tuaj ose një spital. Edhe gjatë fundjavës.** Përshkruani simptomat tuaja dhe thoni që bëni pjesë te personat veçanërisht të rrezikuar.

Jeni shtatzënë dhe nga kjo mundësisht jeni veçanërisht të rrezikuar për t'u sëmurur me Covid-19. Çfarë duhet të keni parasysh?

Nëse jeni shtatzënë, duhet të mbroheni mundësisht nga një infeksion me koronavirusin e ri. Prandaj ne ju këshillojmë që të respektoni rekomandimet tona për personat veçanërisht të rrezikuar (shiko përgjigjen e mëparshme).

Në vendin e punës punëdhënësi juaj është i detyruar, duke u bazuar në rregulloren për mbrojtjen e nënës, që ju si grua shtatzënë të jeni e mbrojtur më së miri nga një infeksion me koronavirusin e ri. Nëse kjo nuk është e mundur, punëdhënësi juaj duhet t'ju ofrojë alternativa. Në rast se vazhdimi i punës nuk është i mundur, atëherë mjekja ose mjeku juaj mund t'ju lëshojë një dokument për ndalimin e punës.

Nëse jeni shtatzënë, atëherë sipas njohurive të reja një sëmundje me koronavirusin e ri mund të çojë në një ecuri të rëndë të sëmundjes, veçanërisht edhe nëse për shembull jeni mbi peshë, jeni në moshë të madhe ose keni sëmundje të caktuara. Aktualisht ka ende shumë pyetje të hapura në lidhje me shtatzëninë dhe Covid-19. Megjithatë nëna dhe fëmija duhet të mbrohen veçanërisht me kujdes.

Në rast se ju shfaqen simptoma të sëmundjes, atëherë telefononi menjëherë mjeken ose mjekun tuaj për të biseduar për hapat e nevojshme.

## Si transmetohet koronavirusi i ri?

**Virusi transmetohet më së shpeshti gjatë kontaktit të gjatë dhe të afërt:** Nëse mbani një distancë më pak se 1,5 metra me personin e infektuar pa mbrojtje (pa mbrojtje është: p.sh. në dy persona njëri mban maskë). Sa më i gjatë dhe i afërt është ky kontakt, aq më i mundshëm është infektimi.

Koronavirusi i ri transmetohet si më poshtë:

- Nëpërmjet **spërklave dhe aerosoleve**: Nëse personi i infektuar merr frymë, flet, teshtin ose kollitet, atëherë spërklat me përmbajtje virusi mund të arrijë direkt në mukozat e hundës, gojës ose syve të njerëzve të tjerë në afërsi të drejtpërdrejt (<1,5 m). Një transmetim nëpërmjet spërklave më të imta (aerosolët) mundësisht nëpërmjet distancave të tjera, nuk ndodh shpesh. Para së gjithash, kjo mënyrë e transmetimit mund të luajë një rol gjatë aktiviteteve, të cilat kërkojnë një frymëmarrje të fortë. Kjo për shembull ndodh gjatë punës fizike, sportit, të folurit dhe të kënduarit me zë të lartë. E njëjta gjë vlen gjatë qëndrimit të gjatë në hapësira të ajrosura keq ose të pa ajrosura, para së gjithash nëse hapësirat janë të vogla.
- Nëpërmjet **sipërfaqeve dhe duarve**: Nëse personi i infektuar kollitet ose teshtin, atëherë spërklat infektuese arrijnë në duart tuaja ose në sipërfaqet e afërta. Një person tjetër mund të infektohet, nëse ai i merr këto spërklat me duar dhe në fund prek gojën, hundën dhe sytë.

## Kur konsiderohet infektues një person?

Mbani parasysh: Kushdo që është sëmurur me koronavirusin e ri, ai është infektues për një kohë të gjatë. Më konkretisht:

- Që **dy ditë përpara fillimit** të simptomave – pra përpara se të dallohet se ai është vetë i infektuar.
- **Gjatë kohës që një person ka simptoma, ai është veçanërisht infektues.**
- **Të paktën deri në 48 orë, pasi** personi ndihet përsëri plotësisht i shëndetshëm. Megjithatë bëni përsëri kujdes që të ruani distancën dhe të lani rregullisht duart me sapun.

## **Simptoma, diagnoza dhe trajtimi**

### Cilat simptoma shfaqen në rastin e një sëmundje me koronavirusin e ri?

Simptomat më të shpeshta janë ato më poshtë: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kollë (zakonisht e thatë)</li><li>• Dhimbje fyti</li><li>• Vështirësi në frymëmarrje</li><li>• Dhimbje gjoksi</li><li>• Temperaturë</li><li>• Humbje e papritur e shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit</li></ul>	Për më tepër, janë të mundshme simptomat e mëposhtme: <ul style="list-style-type: none"><li>• Dhimbjet e kokës</li><li>• Dobësi e përgjithshme, të qenët pa qejf</li><li>• Simptoma gastrointestinale (të përziera, të vjella, diarre, dhimbje barku)</li><li>• Rrufa</li><li>• Dhimbje muskujsh</li><li>• Shpërthime në lëkurë</li></ul>
---	---

Ashpërsia e simptomave mund të jetë e ndryshme, por ajo mund të jetë edhe e lehtë. Gjithashtu të mundura janë edhe ndërlikimet, si për shembull një pneumoni.

Nëse ju keni një ose më shumë nga simptomat e parashtruara, atëherë ndoshta jeni sëmurur me koronavirusin e ri.

### **Në këtë rast:**

- **Qëndroni në shtëpi dhe shmangni të gjitha kontaktet me personat e tjerë.**
- **Bëni kontrollin për koronavirusin ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.bag.admin.ch/bag/pressen/2020/07/2020071600001/00001/00001/00001.pdf)) ose telefononi mjeken ose mjekun tuaj. Përgjigjuni të gjitha pyetjeve në kontrollin online ose në telefon sa më saktë që të jetë e mundur. Në fund merrni një rekomandim për mënyrën e veprimit dhe, sipas rastit, udhëzimin për t'u testuar.**
- **Lexoni udhëzimet për "Izolimin" ([www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads](https://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads)) dhe ndiqini ato me rigorozitet.**

**Në rast se jeni mbi 65 vjeç, jeni shtatzënë ose keni një sëmundje të mëparshme, atëherë vlen: Në rastin e një apo më shumë simptomave të shpeshta telefononi menjëherë një mjek ose një mjek. Edhe gjatë fundjavës.**

### Nuk jeni të sigurt se si duhet të silleni?

Me kontrollin për koronavirusin në faqen [check.bag-coronavirus.ch](http://check.bag-coronavirus.ch) pas përgjigjes së disa pyetjeve do të merrni një rekomandim për mënyrën e veprimit nga Zyra Federale e Shëndetit Publik (në gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht).

Në faqen e internetit të [coronavirus.unisante.ch/evaluation](http://coronavirus.unisante.ch/evaluation) në kantonin e Waadt gjeni **një kontroll për koronën në 8 gjuhë të tjera.**

Kontrolli për koronavirusin nuk është një zëvendësim i këshillave, diagnostikimit ose trajtimit mjekësor profesional. Simptomat e përshkruara në kontroll mund të shfaqen edhe në lidhje me sëmundje të tjera, të cilat kërkojnë një veprim tjetër.

Në rastin e simptomave të forta, të cilat përkeqësohen ose ju shqetësojnë, drejtojuni gjithmonë një mjekje ose një mjeku.

Fëmija im nën 12 vjeç ka simptoma. Si duhet të sillemi ne? A mund të shkojë ai në shkollë ose në grupin e kujdesit?

Sipas njohurive aktuale, edhe fëmijët mund të infektohen me koronavirusin e ri. Megjithatë, fëmijët nën 12 vjeç në krahasim me të rinjtë dhe të rriturit kanë më pak simptoma dhe e transmetojnë virusin më rrallë te personat e tjerë.

#### **Situata 1: Fëmija dhe personi i kontaktit të ngushtë kanë simptoma**

Fëmija juaj ka simptomat e një infektimi të mundshëm me koronavirusin e ri dhe ai ka pasur kontakt të ngushtë me një person, i cili ka simptomat e një infektimi ( person mbi 12 vjeç ). Në këtë rast, mënyra e mëtejshme e veprimit varet nga rezultati i testit i personit të kontaktit të ngushtë:

- **Në rastin e një rezultati pozitiv të testit të personit të kontaktit të ngushtë:** Fëmija juaj duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të testohet në marrëveshje me pediatren/pediatrin. Ju merrni informacione nga pediatrja/pediatri për mënyrën e mëtejshme të veprimit.
- **Në rastin e një rezultati negativ të testit të personit të kontaktit të ngushtë:** Fëmija juaj duhet të shkojë sërish në shkollë ose në institucionin e kujdesit vetëm, nëse pas 24 orëve nuk ka më temperaturë ose kolla t'i jetë përmirësuar dukshëm

#### **Situata 2: Fëmija me simptoma, pa kontakt me të sëmurë**

Fëmija juaj ka simptomat e një infektimi të mundshëm me koronavirusin e ri, por nuk ka pasur kontakt të ngushtë me një person, i cili ka simptomat e një infektimi ( person mbi 12 vjeç ). Në këtë rast, mënyra e mëtejshme e veprimit varet nga simptomat dhe nga gjendja e shëndetit të fëmijës suaj:

- **Fëmija juaj ka simptoma të lehta të sëmundjes (rrufë dhe/ose dhimbje fyti dhe/ose kollë të lehtë) dhe një gjendje të përgjithshme të mirë:** Fëmija juaj mund të shkojë gjithsesi në shkollë ose në institucionin e kujdesit.
- **Fëmija juaj ka temperaturë dhe një gjendje të përgjithshme të mirë:** Fëmija juaj duhet të qëndrojë në shtëpi. Ai mund të shkojë sërish në shkollë ose në institucionin e kujdesit vetëm, nëse pas 24 orëve nuk ka më temperaturë. Kontaktoni me pediatren/pediatrin në rast se temperatura e fëmijës suaj zgjat tre ditë ose më shumë.  
Në rast se te fëmija juaj shfaqen simptoma të tjera (ankesa gastrointestinale, dhimbje koke, dhimbje gjymtyrësh, humbje të nuhatjes dhe/ose të të shijuarit), atëherë flisni me pediatren/pediatrin për mënyrën e mëtejshme të veprimit.
- **Fëmija juaj ka kollë të fortë dhe një gjendje të përgjithshme të mirë:** Fëmija juaj duhet të qëndrojë në shtëpi. Ai mund të shkojë sërish në shkollë ose në institucionin e kujdesit vetëm, nëse kolla i është përmirësuar dukshëm brenda tre ditëve. Kontaktoni me pediatren/pediatrin në rast se kolla e fortë e fëmijës suaj zgjat më shumë se tre ditë.  
Në rast se te fëmija juaj shfaqen simptoma të tjera (ankesa gastrointestinale, dhimbje koke, dhimbje të gjymtyrëve, humbje të nuhatjes dhe/ose të të shijuarit), atëherë flisni me pediatren/pediatrin për mënyrën e mëtejshme të veprimit.
- **Fëmija juaj ka temperaturë ose kollë të fortë dhe/ose një gjendje të përgjithshme të keqe:** Kontaktoni direkt me pediatren/pediatrin, për të folur për mënyrën e veprimit.

### Si trajtohet një sëmundje me koronavirusin e ri?

Trajtimi kufizohet në zbutjen e simptomave. Të sëmurët izoloohen për mbrojtjen e personave të tjerë. Në rastin e një sëmundjeje të rëndë zakonisht është i nevojshëm një trajtim në kujdesin intensiv të një spitali. Sipas rrethanave mund të jetë e nevojshme një frymëmarrje artificiale.

### Keni ankesa, ndjesi sëmundjeje ose simptoma, të cilat nuk kanë lidhje me koronavirusin e ri?

Ankesat shëndetësore, sëmundjet dhe simptomat që nuk kanë lidhje me koronavirusin e ri duhet të merren seriozisht dhe të trajtohen. Kërkoni ndihmë dhe mos pritni shumë gjatë: Telefoni një mjek ose një mjek.

### Kur duhet të testohem për koronavirusin e ri?

A ndiheni sëmurë ose ndieni simptoma të sëmundjes së koronavirusit të ri? Qëndroni në shtëpi, bëni kontrollin e koronavirusit ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)) ose telefononi mjeken ose mjekun tuaj. Përgjigjuni të gjitha pyetjeve në kontrollin online ose në telefon sa më saktë që të jetë e mundur. Në fund merrni një rekomandim për mënyrën e veprimit dhe, sipas rastit, udhëzimin për t'u testuar. Qëndroni në shtëpi derisa të dalë rezultati i testit.

### Ku mund të testohem?

Testet kryejnë mjeket dhe mjekët, spitalet ose qendrat e veçanta të caktuara për teste. Ju mund të bëni kontrollin e koronavirusit ([check.bag-coronavirus.ch](https://www.check.bag-coronavirus.ch)). Nëse testi rekomandon që ju duhet të testoheni, atëherë merrni një udhëzim se si duhet të veproni.

Faqja [www.ch.ch/fr/coronavirus](https://www.ch.ch/fr/coronavirus) lidhet me faqet e internetit kantonal. Atje gjeni informacione për koronavirusin e ri dhe të dhënat e kontaktit.

### Në cilat raste i merr përsipër qeveria federale kostot për një test PCR?

Qeveria federale merr përsipër kostot e testit që nga 25 qershori 2020 (= testi molekularo-biologjik PCR), nëse janë plotësuar kriteret e BAG. Kjo vlen për shembull nëse keni simptoma që përkojnë me Covid-19 dhe mjekja ose mjeku juaj urdhëron testin për një infeksion me koronavirusin e ri. Një njoftim nëpërmjet aplikacionit "SwissCovid" nga një kontakt me një person të infektuar vlen gjithashtu si kriter.

Nëse kriteret e testit të BAG nuk janë plotësuar, atëherë qeveria federale nuk i merr përsipër kostot e testit. Kjo vlen për shembull nëse keni nevojë për një rezultat testi për një udhëtim ose nëse testi bëhet vetëm me dëshirën e punëdhënësit tuaj.

## **Grumbullimet aktivitetet dhe aktivitetet në kohën e lirë**

### Cilat grumbullime janë të ndaluara?

Në hapësirën publike grumbullimet spontane të njerëzve me **më shumë se 15 persona** janë të ndaluara. Si hapësira publike vlejnë për shembull vendet publike, shëtitorët dhe parqet.

### Cilat rregulla vlejnë për aktivitetet private dhe publike?

Në aktivitetet private në rrethin miqësor dhe familjar (të cilat nuk zhvillohen në vende me hyrje publike, p.sh. në shtëpi) duhet të marrin pjesë **më së shumti 10 persona**. Aktivitetet private duhen shmangur nëse është e mundur.

Është e ndaluar të kryhen aktivitete me **më shumë se 50 pjesëmarrës**. Kjo prek të gjitha aktivitetet sportive, kulturore dhe aktivitete të tjera, këtu përjashtohen mbledhjet e parlamentit dhe të komunave. Gjithsesi, të mundshme janë edhe demonstratat politike si dhe mbledhjet e nënshkrimeve për referendume dhe iniciativa - si më parë me masat e nevojshme mbrojtëse.

### Cilat rregulla vlejnë për aktivitetet sportive dhe kulturore në kohën e lirë?

Aktivitetet sportive dhe kulturore në kohën e lirë në hapësira të brendshme deri në 15 persona janë të lejuara, nëse mund të respektohet mjaftueshëm si distanca ashtu edhe mbajtja e maskës. Për mbajtjen e maskës mund të shihet, nëse parashikohet raporti i hapësirave të mëdha, si në sallat e

tenisit ose në sallat e mëdha. Vetëm jashtë duhet respektuar distanca. Sporti me kontakt është i ndaluar. Nga këto rregulla janë të përjashtuar fëmijët nën 16 vjeç.

Në zonën profesionale të sportit dhe kulturës janë të lejuara stërvitjet dhe garat si dhe provat dhe shfaqjet. Meqë gjatë të kënduarit nxirren veçanërisht shumë spërkla janë të ndaluara rastet e koreve amatore, ndërsa provat e koreve profesionale janë të lejuara.

#### Cilat rregulla vlejné për baret dhe restorantet?

- Grupi i mysafirëve duhet të jetë më së shumti 4 persona. Nga kjo janë të përjashtuar prindërit dhe fëmijët.
- Vlen ora e mbylljes së detyrueshme nga ora 23:00 deri 06:00.
- Detyrimi për uljen në restorante dhe bare: Pijet dhe ushqimi duhen konsumuar vetëm duke ndenjtur ulur.

#### Cilat rregulla vlejné për diskotekat dhe lokalet e vallëzimit?

Funksionimi i diskotekave dhe lokaleve të vallëzimit si dhe kryerja e aktiviteteve të vallëzimit është i ndaluar.

## **Homeoffice**

Mundësisht punoni nga shtëpia. Nga kjo reduktohen kontaktet dhe në këtë mënyrë përhapja e virusit.

Për punëmarrësit që nuk mund të punojnë dot nga shtëpia, vlen ligji i punës: Punëdhënësi është i detyruar të mbrojë shëndetin e punëmarrësit me masat përkatëse.

## **Informacione të tjera**

#### Ku mund të gjej informacione të tjera në gjuhën time amtare?

Në platformën në internet migesplus.ch gjeni shumë informacione të tjera të besueshme për Covid-19 dhe gjithashtu edhe për tema të tjera të shëndetit: <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

## **Gjej ndihmë.**

#### Çfarë mund të bëj nëse gjuha ime nuk flitet dhe nuk kuptohet në spital?

Pyesni që në fillim për një përkthyes ose një përkthyes. Ka edhe shërbime përkthimi nëpërmjet telefonit. Nëse thërrisni për këshillë përkthyes profesionistë, atëherë nuk duhet të merrni me vete në përkthim të afërmit tuaj dhe kështu ata mbrohen nga një infektim. Ju keni të drejtë të kuptoni dhe të kuptoheni gjatë ndërhyrjeve mjekësore.

#### Ju duhet të qëndroni në shtëpi dhe ju nevojiten ushqime apo ilaçe?

#### Apo dëshironi që të ofroni ndihmë?

Shikoni në ambientin tuaj përreth:

- A mund t'i kërkonti ndihmë dikujt?
- Ose a mund t'i ofroni dikujt ndihmën tuaj?

Mundësi të tjera:

- Drejtohuni në administratën e komunës ose të qytetit tuaj
- Përdorni aplikacionin "Five up"
- Kërkonte në faqen e internetit [www.hilf-jetzt.ch](http://www.hilf-jetzt.ch) / [www.aide-maintenant.ch](http://www.aide-maintenant.ch)

Edhe në këtë rast vlen rregulli: Rregullat për higjienën dhe sjelljen duhen zbatuar gjithmonë.

#### Ndiheni të shqetësuar apo keni nevojë të bisedoni me dikë?

Këtu gjeni informacione:

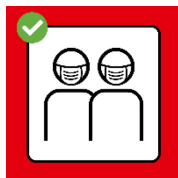
- Në internet në adresën [www.dureschnufe.ch](http://www.dureschnufe.ch) / [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) / [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- Këshillim përmes telefonit në numrin 143 (Telefoni i mikut)

Ndiheni të kërcënuar në shtëpi? Keni nevojë për ndihmë apo për mbrojtje?

- Numrat e telefonit dhe adresat e emailit për këshillimet në anonimitet dhe mbrojtje në të gjithë Zvicrën i gjeni në adresat [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch).
- Në **rast emergjence** telefononi policinë: Numri i telefonit **117**

Numra të tjerë telefoni të rëndësishëm:

- **Urgjenca mjekësore** (Ambulanca) **144: Ky numër** është i disponueshëm në çdo moment të ditës në të gjithë Zvicrën për të gjitha rastet e urgjencave mjekësore.
- **Linja e informacionit** për koronavirusin e ri: Në numrin **058 463 00 00** mund të drejtoni pyetjet tuaja për koronavirusin dhe të merrni përgjigje.
- **Nëse nuk keni asnjë mjek familjeje: Medgate** është në dispozicionin tuaj në numrin **0844 844 911** çdo ditë dhe gjatë natës.



## Vënia e maskës

Në Zvicër vlen për të gjitha vendet detyrimi i mbajtjes së maskës. Në përgjithësi vlen: Mbani maskë, nëse nuk jeni në shtëpi dhe nëse nuk mund të respektoni në vazhdim mbajtjen e distancës me persona të tjerë. Maska duhet të mbulojë gjithmonë hundën dhe gojën.

Mbajtja e një maske në publik shërben në radhë të parë për mbrojtjen e personave të tjerë. Një person i infektuar mund të jetë i infektuar tashmë dy ditë përpara shfaqjes së simptomave, pa e ditur. Pra, nëse në një hapësirë të ngushtë mbajnë të gjithë nga një maskë, atëherë çdo person mbrohet nga tjetri. Nëpërmjet mbajtjes së maskës nuk garantohet njëqind për qind mbrojtje, megjithatë ngadalësohet përhapja e koronavirusit të ri.

Ku vlen detyrimi për vënien e maskës?

- **Detyrimi për vënien e maskës në transportin publik dhe aeroplan:** Në mjetet e trafikut dhe në zonat e trafikut publik duhet të mbani një maskë si më poshtë:
  - Tren, tramvaj, autobus
  - Teleferikë malor
  - Anije
  - Aeroplanë (të gjitha fluturimet e linjave dhe fluturimet me Charter, të cilat nisen ose mbërrijnë në Zvicër)
  - Në platforma, stacione tramvaje dhe autobusi, edhe nëse këto zona janë jashtë
  - Në stacione treni, aeroporte dhe zona të tjera hyrëse të transportit publik, edhe nëse ato zona janë jashtë
- **Detyrimi për vënien e maskës në mbarë Zvicrën në zonat hyrëse publike:** Në të gjitha zonat hyrëse publike të ndërmarrjeve dhe institucionet publike vlen detyrimi për vënien e maskës. Kjo prek si zonat e brendshme ashtu edhe ato të jashtme. Këtu bëjnë pjesë për shembull:
  - Dyqanet, tregjet, bankat dhe zyrat e postës
  - Muzetë, bibliotekat, kinematë, teatrot dhe lokalet e koncertit
  - Kopshtet zoologjike dhe botanike dhe parqet e kafshëve
  - Restorantet, baret, , kazinotë dhe hotelet (me përjashtim të dhomës së mysafirëve)
  - Hapësirat e hyrjeve dhe gardërobave të pishinave, ambientet sportive dhe qendrat e fitnesit
  - Institucionet shëndetësore, klinikat shëndetësore dhe zonat publike të spitaleve dhe azileve
  - Kishat dhe institucionet fetare
  - Institucionet sociale, zyrat e këshillimit dhe hapësirat e banimit
  - Për publikun zonat e hapura të menaxhimit publik, si për shembull të shërbimeve sociale, gjykatat si dhe për publikun, hapësirat e brendshme të hapura , në të cilat mbledhen parlamentet ose mbledhjet e komunave
  - Tregjet, duke përfshirë tregjet e Krishtlindjeve



- **Detyrimi për vënien e maskës në hapësirën publike:** Në hapësirën publike këtu numërohen për shembull rrugët, trotualet, parqet dhe sheshet e lojërave vlen detyrimi i vënies së maskës si më poshtë:
  - Në zonat e gjallëruara të kalimtarëve të qendrave dhe brenda fshatrave.
  - Kudo, ku ka shumë persona që nuk e respektojnë distancën prej 1,5 metrash me personat e tjerë. Kjo vlen edhe, nëse rrugës takoni miq apo të njohur dhe nuk respektohet distanca.
- Detyrimi për vënien e maskës **në hapësirat e brendshme në punë:** Në punë duhet të mbani një maskë në të gjitha hapësirat e brendshme. Rastet përjashtuese janë, nëse ju punoni në një dhomë të ndarë ose nëse mund të mbani distancën prej 1,5 metrash me personat e tjerë. Gjithashtu edhe nëse nuk mbani maskë për arsye sigurie.
- **Detyrimi për vënien e maskës në nivelin dytësor II:** Në nivelin dytësor II, si për shembull në gjimnaze, shkolla profesionale dhe shkolla për specializim vlen detyrimi i vënies së maskës. Të rinjtë, mësuesit dhe personeli tjetër duhet të mbajnë një maskë. Detyrimi për vënien e maskës vlen gjatë kohës së mësimit si dhe në arealin e shkollës.

#### A ka përjashtime për fëmijët e vegjël dhe personat e tjerë?

Fëmijët nën dymbëdhjetë vjeç janë të përjashtuar nga detyrimi për vënien e maskës. Për më tepër, gjithashtu të përjashtuar janë personat, të cilët nuk mund të mbajnë maskë për arsye të veçanta, veçanërisht për ato mjekësore.

#### Nëse unë nuk kam maskë: A mund të vë edhe një shall mbi fytyrë dhe hundë, ose ndonjë shami?

Jo, me shall apo shami nuk plotësohet detyrimi për vënien e maskës. Shalli nuk të mbron mjaftueshëm nga infektimi dhe nuk i mbron mjaftueshëm personat e tjerë. Duhet mbajtur një maskë higjiene ose një maskë industriale me prodhim tekstili.

## Udhëtimi / hyrja në Zvicër

Që nga 6 korriku 2020 ju jeni të detyruar që pas udhëtimit në zona të caktuara të shkoni 10 ditë në karantinë në Zvicër.

Kjo masë bazohet në rregulloren rreth masave të marra për luftimin e koronavirusit të ri (Covid-19) në fushën e qarkullimit ndërkombëtar të personave dhe vlen për udhëtimin në shtetet ose zonat me rrezik në rritje të një infektimi me koronavirus.

Njoftoni për udhëtimin tuaj brenda dy ditëve [autoritetet kantonale përkatëse](#) dhe ndiqni udhëzimet e këtyre autoriteteve.



Kush e kundërshton karantinën ose nuk ndjek detyrimin e njoftimit, sipas ligjit të epidemisë bën një shkelje, e cila dënohet me gjobë deri në 10 000 CHF.

Listën e shteteve ose të zonave me rrezik në rritje të një infektimi me koronavirus, kontaktet kantonale, si dhe përjashtimet nga detyrimi i karantinës i gjeni këtu:

[www.bag.admin.ch/entry](http://www.bag.admin.ch/entry)



## Testet e koronavirusit dhe gjurmimi i kontakteve ndalojnë zinxhirin e infeksionit.

### Përse të dyja masat janë kaq të rëndësishme.

Në mënyrë që të zhvillohet një jetë "normale", të gjithë njerëzit me simptomat e sëmundjes duhet të testohen menjëherë për koronavirusin e ri – edhe në rastin e simptomave të lehta. Përveç kësaj, për testin është e rëndësishme që të gjithë njerëzit të vënë në dispozicion të dhënat e tyre të kontaktit për gjurmueshmërinë, për shembull në restorant. Sepse personat e infektuar tashmë mund të jenë infektues, edhe nëse ata ndihen të shëndetshëm. Kështu testimet dhe gjurmimi i kontakteve ndalojnë zinxhirin e infeksionit.

**Kur testi i koronavirusit rezulton pozitiv, atëherë fillon gjurmimi i kontakteve.**

- Autoritetet kantonale së bashku me personin e infektuar gjejnë se me kë ka pasur personi kontakt të afërt.
- Autoritetet informojnë personat e kontaktit për një infektim të mundshëm dhe për veprim të mëtejshëm.
- Edhe nëse këta persona nuk kanë asnjë simptomë, duhet të shkojnë në karantinë. Kjo vlen për dhjetë ditë pas kontaktit të fundit për personin infektues.
- Nëse gjatë kësaj kohe nuk është konstatuar asnjë infeksion, atëherë autoritetet e heqin sërish karantinën.



## Aplikacioni "SwissCovid"

Me mbështetjen e aplikacionit "SwissCovid" për telefonat celularë ne duam të ndalojmë përhapjen e mëtejshme të pakontrolluar të koronavirusit të ri. Sa më shumë persona ta përdorin aplikacionin "SwissCovid", aq më i madh bëhet kontributi juaj. Kush ka qenë për një kohë të gjatë në afërsi të një personi, i cili më vonë ka dalë pozitiv nga testi i koronavirusit të ri, informohet nëpërmjet aplikacionit për një infektim të mundshëm dhe mënyrën e mëtejshme të veprimit. Privatësia mbetet e mbrojtur. Përdorimi i aplikacionit është vullnetar dhe falas. Aplikacioni mund të shkarkohet në dyqanin e aplikacioneve të "Apple" si dhe në "Google Play Store".

### Aplikacioni "SwissCovid" ndihmon për ta ndaluar më shpejt zinxhirin e transmetimit

Aplikacioni "SwissCovid" për telefonat celularë (Android/iPhone) ndihmon për ndalimin e përhapjes së koronavirusit të ri. Ai plotëson "Contact Tracing" klasik, që do të thotë gjurmimin e infektiveve të reja nëpër kantoneve, – dhe në këtë mënyrë ndihmon për të ndaluar zinxhirin e transmetimit.

Aplikacioni "SwissCovid" disponohet në "Apple Store" dhe "Google Play Store" (në gjuhët: gjermanisht, frëngjisht, italisht, retoromane, shqip, boshnjakisht, anglisht, kroatisht, portugalisht, serbisht, spanjisht. Vijnë turqishtja dhe tigrinishtja.)

- ["Google Play Store" për "Android"](#)
- ["Apple Store" për "iOS"](#)

Përdorimi i aplikacionit "SwissCovid" është vullnetar dhe falas. Sa më shumë persona ta instalojnë dhe ta përdorin aplikacionin, aq më e efektshme është mbështetja për ndalimin e koronavirusit të ri.

### Si funksionon aplikacioni "SwissCovid"?

Instaloni aplikacionin "SwissCovid" në telefonin tuaj celular "Apple" ose "Android". Më pas nuk duhet të bëni asgjë tjetër, përveçse ta mbani telefonin celular me funksionin Bluetooth të aktivizuar. Pas kësaj telefoni celular dërgon nëpërmjet Bluetooth ID të koduara, të ashtuquajtura shumat e verifikimit. Këto janë zinxhirë të gjatë simbolesh të rastësishme. Pas dy javësh, të gjitha shumat e verifikimit fshihen automatikisht nga pajisja.

Aplikacioni mat në mënyrë anonime kohëzgjatjen dhe distancën me telefonat e tjerë celularë. Ai regjistron nëse krijohet një **kontakt i ngushtë** (më pak se 1,5 metra dhe më shumë se 15 minuta në total gjatë një dite). Në këtë rast ekziston konkretisht mundësia që virusi të jetë transmetuar.

### Kështu ndodh sinjalizimi

Nëse një përdorues ose një përdorues i aplikacionit "SwissCovid" del pozitiv me koronavirus, atëherë ky person merr nga autoritetet kantonale një kod (Covidcode). Personi mund ta aktivizojë funksionin e njoftimit në aplikacionin e tij vetëm me këtë kod. Nëpërmjet kësaj paralajmërohen përdorueset/përdoruesit e tjerë të aplikacionit, me të cilët personi ka pasur kontakt të afërt gjatë fazës së infektimit (dy ditë përpara shpërthimit të simptomave të sëmundjes). Me futjen e kodit ata njoftohen në mënyrë automatike dhe anonime.

Personat e njoftuar mund të telefonojnë në linjën e informacionit të përmendur në aplikacion dhe të sqarojnë hapat e tjerë. Këtu privatësia ruhet në çdo kohë. Nëse një person i njoftuar ka tashmë simptomat e sëmundjes, atëherë ai duhet të qëndrojë në shtëpi, të shmangë kontaktet me personat e tjerë, të bëjë kontrollin e koronavirusit ose të telefonojë mjekun ose mjekun e tij.

Nëpërmjet kësaj sjelljeje solidare ne të gjithë mund të ndihmojmë, për të ndërprerë zinxhirin e infeksionit.

### **Mbrojtja e personalitetit**

Të dhënat që mbledh aplikacioni "SwissCovid" ruhen vetëm lokalisht në telefonin celular. Ai nuk dërgon asnjë të dhënë të personave ose të vendit në vendndodhjen e ruajtjes qendrore ose në server. Kështu që askush nuk mund të rindërtojë se me cilët persona kishte kontakt dhe ku ka ndodhur kontakti. Kur kriza e koronavirusit të ketë kaluar ose në rast se aplikacioni rezulton pa efekt, atëherë sistemi ndërpritet.

### **Unë kam marrë një njoftim të aplikacionit "SwissCovid" që ekziston mundësia e një infektimi. A e kam të drejtën e një testi?**

Po, sapo të keni marrë një njoftim për një infektim të mundshëm, ju mund të testoheni falas.

Ky test duhet të identifikojë personat që janë infektuar tashmë, por që nuk kanë ende simptoma. Ai duhet të kryhet jo më vonë se 5 ditë pas infektimit të mundshëm.

Në rast se testi del pozitiv, atëherë ju kontaktoheni nga zyra përkatëse e kantonit që ju informon për mënyrën e mëtejshme të veprimit. Kjo ndihmon për të ndaluar transmetimin e virusit.

### **A do të vazhdoj të paguhem, nëse pas një njoftimi për një infektim të mundshëm vendos të qëndroj në shtëpi?**

Nëse keni marrë një njoftim për një infektim të mundshëm, atëherë telefononi linjën e informacionit të "SwissCovid" (numri i telefonit shfaqet në aplikacion gjatë një njoftimi). Ju mund të këshilloheni për pyetjet.

Në parim, punëdhënësi nuk është i detyruar për vazhdimin e pagesës së pagës nëse ju qëndroni në shtëpi në bazë të një njoftimi për një infektim të mundshëm.

Vetëm qëndrimi në karantinë i urdhëruar nga autoritetet përkatëse të kantonit ju jep të drejtën e vazhdimin të pagesës së pagës.

### **Çfarë është koronavirusi i ri? Çfarë është SARS-CoV-2 dhe çfarë është COVID-19?**

Koronavirusi i ri u zbulua në fund të vitit 2019 në Kinë për shkak të një grumbulli të jashtëzakonshëm të pneumonive në qytetin qendror kinez Vuhan. Virusi mori emrin SARS-CoV-2 dhe bën pjesë në të njëjtën familje si mikrob patogjen i "Middle-East Respiratory Syndrome" MERS dhe "Sindroma e rëndë respiratore akute" SARS.

Sëmundjes që shkaktohet nga koronavirusi i ri, Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) i ka dhënë një emër zyrtar më 11 shkurt 2020: Covid-19, shkurt për "coronavirus disease 2019" ose në shqip "Sëmundja e koronavirusit 2019".

Informacionet e disponueshme të tanishme nxjerrin përfundimin që kafshët e kanë transmetuar virusin te njerëzit dhe tani përhapet nga njeriu te njeriu. Prejardhja lokale ndoshta është një treg i peshkut ose i kafshëve në qytetin Vuhan, të cilin autoritetet kineze e kanë mbyllur ndërkohë.

### **Informacione të tjera:**

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)

(gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH