

# SMITTSKYDDSBLAD

## Patientinformation

Översättning till albanska

Version 2021-04-20

### **Covid-19, informacion dhe rregullat udhëzuese**

#### **Mjekët e infektivit dhe fleta e tyre, për mbrojtje nga infeksionet.**

#### **Pse unë kam marrë këtë informacion?**

Analizat kanë treguar se ti ke covid-19, çka do të thotë, ke një infeksion me coronavirus SARS CoV-2.

#### **Çfarë është covid-19?**

Covid-19 është një infeksion virusi, i cili shpesh jep simptoma të lehta, si rrufë, dhembje të fytit, kollë dhe ethe, por një pjesë sëmurën më seriozisht, me shqetësime në frymëmarrje dhe ata kanë nevojë të mjekohen në spital. Simptoma të tjera të covid-19, mund të jenë dhembje të muskujve, dhembje të kokës, lodhje, keqësim i shqisave të nuhatjes dhe të shijuarit, si dhe shqetësim në bark, me diarre.

#### **Si infekton covid-19?**

Covid-19 infekton përmes, të ashtuquajtur, infektimit nga pikat dhe nga kontakti. Kur një person, kollitet, teshtinë, flet, këndon ose thërret, krijohen pika infektuese në ajër. Atëherë, ai që qëndron afër, mund të infektohet. Kur të bien pikat në sipërfaqe ose në sende, munden lëndët infektuese të barten më tej nga aty, shpesh përmes duarve. Një person i infektuar, mund të infektoj të tjerët, qysh para fillimit të simptomave. Koha që nga infektimi, derisa të sëmuresh, (koha e inkubacionit), ndryshon në mes 2 dhe 14 ditëve, zakonisht pesë ditë.

#### **Për sa kohë jam infektues?**

- Ti nuk je më infektues, kur kanë kaluar 7 ditë, pasi që ti je sëmurë dhe ti në përgjithësi je më mirë, pa pasur ethe, gjatë dy ditëve. Kjo do të thotë, se koha më e shkurtë që ti vlerësohesh të jesh infektues, është 7 ditë. Nëse ti, pas kësaj kohe, ke akoma simptoma, me kollë ngacmuese si dhe nuhatje apo shijim të dobësuar, megjithatë, ti vlerësohesh, se nuk je infektues.
- Nëse ke dhënë analizë, edhe pse nuk ke pasur ndonjë simptomë, vlejnjë 7 ditë, nga dita e dhënies së analizës. Nëse ti zhvillon simptomë pas dhënies së analizës, shih më lartë.
- Nëse je mjekuar në spital, për infeksionin tënd covid-19, ose nëse banon në shtëpi të pleqve, shpesh llogaritet, se ti mund të jesh infektues, jo më pak se 14 ditë, nga dita që je sëmurë. Mjeku yt të jep përgjigje, se sa gjatë, pikërisht ti, vlerësohesh të jesh infektues.

#### **Çfarë duhet të kam parasysh, për të mos i infektuar të tjerët – rregullat udhëzuese**

Covid-19 është një sëmundje e rrezikut të përgjithshëm dhe sëmundje e rrezikshme për shoqërinë, që i nënshtrohet ligjit mbi mbrojtjen nga infeksioni. Kjo do të thotë se ti duhet të ndjekësh rregullat e mëposhtme udhëzuese, gjatë periudhës infektuese. Rregullat udhëzuese do të thotë:

- ti nuk duhet të shkosh në vendin e punës, në shkollë ose në parashkollë. Puna nga shtëpia dhe mësimi në distancë, mund të bëhet. Ti, as nuk duhet të marrësh pjesë në aktivitetet të kohës së lirë, ku ti ke kontakt me të tjerët, p.sh. ushtrime sportive.
- ti duhet të ndjekësh rutinat e veçanta të higjienës: Ti duhet të jesh i kujdesshëm me higjienën tënde personale (laj duart), kollitu dhe teshtij në lakun e krahut ose në shami hundësh dhe jo në drejtim të njerëzve të tjerë
- ti duhet të tregosh se ti ke covid-19, nëse ti ke kontakt me personelin e kujdesit shëndetësor dhe mjekësor.

- ti duhet të vish në vizitë të sërishme ose të kesh kontakt përmes telefonit, nëse mjeku yt të thotë ta bësh këtë.

### **Çfarë duhet të bëj, për të mbrojtur të tjerët, nga infeksioni?**

Sipas ligjit për mbrojtje nga infeksionet, duhet, ai që ka një sëmundje ngjitëse, të bëjë atë që kërkohet, për t'i mbrojtur të tjerët nga infeksioni (e ashtuquajtur detyrimi i mbrojtjes). Kjo do të thotë, që ti gjatë asaj periudhe që mund të jesh infektues, nuk duhet të takosh njerëz të tjerë, nga ata që banojnë në familjen tënde dhe mos të udhëtosh me mjetet kolektive të komunikacionit. Ti duhet të mundohesh të mbash distancën me ata të cilët banon, dhe nëse është e mundur, p.sh. duke qëndruar në dhomën tënde. Ti mund të qëndrosh jashtë shtëpisë, për derisa ti mban distancën me personat e tjerë

### **Çfarë do të thotë, përhapja e infeksionit?**

Përhapja e infeksionit, do të thotë, të identifikosh dhe të informosh personat, të cilët mund të kenë qenë, objekt i infeksionit. Pasi që covid-19 është i rrezikut të përgjithshëm dhe është një sëmundje me detyrim të gjurmimit të infeksionit, atëherë, ti sipas ligjit për mbrojtje nga infeksionet, e ke për detyrë, të bashkëpunosh në gjurmimin e infeksionit.

### **Kush duhet të informohet?**

Periudha infektuese llogaritet, 48 orë nga fillimi i simptomave. Nëse ti nuk ke pasur simptoma, në vend të kësaj, periudha llogaritet, nga data e dhënies së analizës.

Këta persona me të cilët ke pasur kontakt, gjatë periudhës infektuese, kanë nevojë të informohen:

- Kontaktet në familje: personat, të cilët, ndonjëherë, gjatë kësaj periudhe, ke ndarë banimin me të. Kontaktet në familje, duhet të qëndrojnë në shtëpi, 7 ditë, llogaritur nga dita kur ti ke bërë analizat. Një fletë e veçantë e informacionit, me rregullat udhëzuese, ka për kontaktet në familje.
- Kontaktet e afërta: personat të cilët i ke takuar, brenda një distance prej 2 metrash, jo më pak se 15 minuta (gjithsej brenda një dite), për shembull, në vendin e punës, në aktivitetet e kohës së lirë, ose në takimet e tjera.
- Personeli shëndetësor dhe mjekësor
- Personeli i përkujdesjes, duke përfshirë edhe shërbimin shtëpiak

Është mirë, nëse ti vet, sa më parë, t'i informosh kontaktet tua, se ti ke qenë objekt i rrezikut për t'u infektuar. Nëse ti nuk ke mundësi për këtë gjë, atëherë, mund të ndihmoj, funksioni i gjurmimit të infeksionit në rajonin tënd.

### **Si duhet të veproj, nëse unë kam nevojë për mjekim për covid-19, ose për ndonjë sëmundje tjetër?**

Ti nuk duhet menjëherë të shkosh në një qendër shëndetësore/në urgjencën e afërt/në një spital. Kontakto fillimisht, 1177 Udhërrëfyesin e mjekësisë, përmes telefonit, për të marrë ndihmën e mëtutjeshme, për në vendin e duhur të mjekësisë dhe ju tregon se ke covid-19. Nëse sëmuresh dhe je në rrezik për jetën, telefono 112.

### **Si e bëj ankesën, ndaj rregullave të mia udhëzuese?**

Nëse ke marrë një rregull udhëzues dhe ti mendon se kjo është e gabuar, ti mund të kontaktosh, me mjekun për mbrojtje nga infeksionet, në rajonin tënd.