



SARS-CoV-2

Viruset e koronës mund të infektojnë njerëzit dhe të shkaktojnë sëmundje të ndryshme: **nga ftohjet e zakonshme** deri tek **infektimet e rënda** si MERS ose SARS.

SARS-CoV-2 transmetohet nga **njeriu te njeriu**. Në disa raste njerëzit janë infektuar nga të tjerë që kanë pasur simptoma jo specifike.

Ekspertët mendojnë se virusi transmetohet kryesisht nga **spërklat**.

Terma të rëndësishme

I dyshuar si i infektuar: Një person që mendohet të jetë i infektuar me patogjene, pa u sëmurë, dyshohet si i sëmurë ose mbartës.

Mbartës: Një person që mbart dhe përhap patogjene dhe si rrjedhojë mund të jetë burim infektimi për të tjerët, pa u sëmurë ose pa qenë i dyshuar si i sëmurë.

SARS-CoV dhe **MERS-CoV** kanë shkaktuar shpërthime të mëdha në të kaluarën.

COVID-19 është emri i sëmundjes shkaktuar nga virusi SARS-CoV-2.

Karantina ju mbron juve dhe gjithë të tjerët nga infektimi me virusin e ri të koronës. Ajo është izolimi i përkohshëm i dikujt që dyshohet si i infektuar ose që mund të mbartë ose përhapë virusin. Karantina **ndihmon në parandalimin e përhapjes së sëmundjes**.

Dispozitat ligjore

Neni 30 i Ligjit për Mbrojtjen nga Infeksioni (IfSG) krijon bazën për urdhërimin e karantinës.

Punonjësit të cilëve u shkaktohet humbje e të ardhurave për shkak të karantinës së urdhëruar mund të ketë të drejtën e kompensimit financiar. Autoriteti urdhërues është pika e kontaktit.

Ju lutemi mbani parasysh: Shkelja e karantinës së urdhëruar mund të çojë në gjobë ose burgim!

Shtetasit jo gjermanë duhet të lajmërojnë ambasadën e tyre për karantinën e urdhëruar.

Stampa/Kontakti



Informacione të mëtejshme

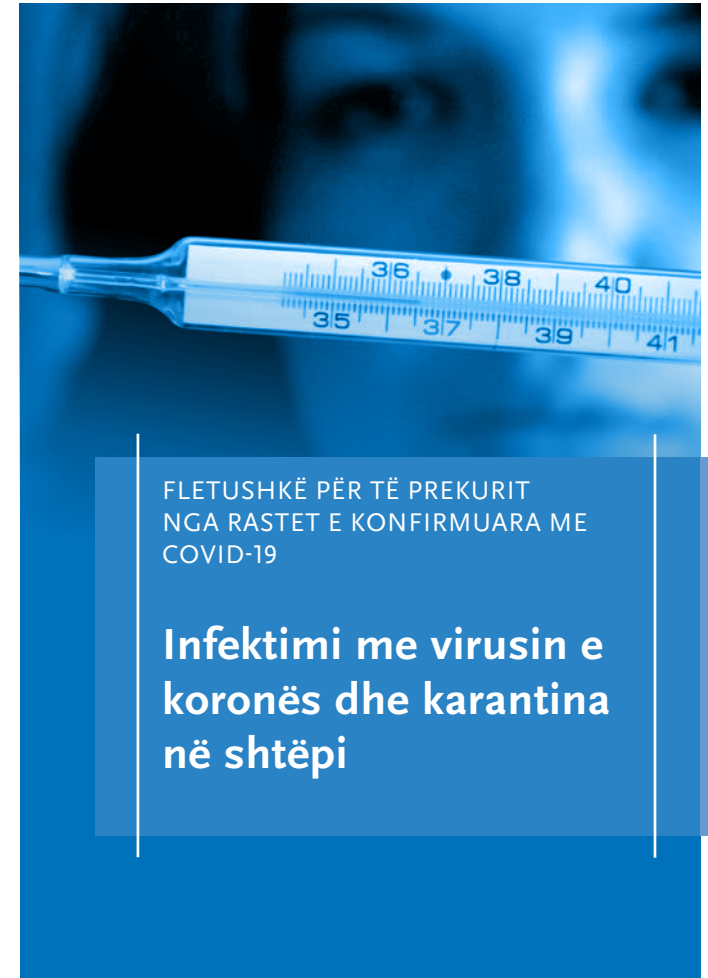


www.rki.de/covid-19



www.infektionsschutz.de

Ky përkthim u sigurua nga Qendra Federale për Edukimin Shëndetësor (BZgA).
Botuesi: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 Redaktimi: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS)
Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Grafika: www.goebel-groener.de | Fotoja e kopertinës:
Gina Sanders – stock.adobe.com | Printuar nga: RKI-Hausdruckerei



FLETUSHKË PËR TË PREKURIT
NGA RASTET E KONFIRMUARA ME
COVID-19

**Infektimi me virusin e
koronës dhe karantina
në shtëpi**

14 NË SHTEPI

Qëndroni në shtëpi.

Karantina është e rëndësishme. Ajo ju mbron juve dhe gjithë të tjerët nga infektimi me virusin e ri të koronës dhe ndihmon në parandalimin e përhapjes së sëmundjes. Masa është urdhëruar nga autoriteti përgjegjës, që në përgjithësi është autoriteti juaj vendor i shëndetit publik. Ky autoritet ka urdhëruar me saktësi se sa duhet të qëndroni në karantinë. Megjithatë, masa nuk mbaron automatikisht, por vetëm kur hiqet nga autoriteti përgjegjës.

Jeni identifikuar si i dyshuar me infektim, megjithatë nuk jeni i sëmurë ose nuk dyshohet të jeni i sëmurë.

Masat e karantinës janë vendosur për COVID-19, sepse mund të jetë shumë serioze si sëmundjet e tjera të shkaktuara nga viruset e koronës, si SARS1 dhe MERS2. Megjithatë, COVID-19 përhapet më shpejt dhe më lehtë te popullata.

Është shumë e rëndësishme që t'u përmbaheni rregullave të karantinës dhe higjienës – edhe nëse nuk keni simptoma vetë.

Kështu do të mbroni veten dhe të tjerët.

Masat mbrojtëse: Duke ndjekur udhëzimet mbi kollitjen dhe teshtimën, duke praktikuar higjienë të mirë të duarve dhe distancimin social, mund të mbroni veten dhe të tjerët nga infektimi me virusin e ri të koronës.



Kërkoni mbështetje.

Kujdesi shëndetësor:

- ▶ Kontaktoni mjekun tuaj parësor ose mjekun specialist, nëse keni nevojë urgjente për medikamente ose mjekim për një gjendje mjekësore tjetër ose ekzistuese.
- ▶ Sqaroni se çfarë ju nevojitet dhe se jeni në karantinë.
- ▶ Nëse keni probleme mjekësore që mund të ndikojnë zbatimin e karantinës, atëherë duhet të njoftoni autoritetin tuaj vendor të shëndetit publik.



Kontaktoni menjëherë autoritetin tuaj vendor të shëndetit publik (Gesundheitsamt), nëse ndiheni i sëmurë ose keni këto simptoma: kollitje, teshtimë, vështirësi në frymëmarrje që lidhet me infektimin, temperaturë. www.rki.de/mein-gesundheitsamt



Nëse keni sëmundje akute që ju kërcënojnë jetën, helmim ose dëmtime të rënda, telefononi numrin e urgjencës (112). Mbani parasysh rekomandimet e përgjithshme kur të telefononi urgjencën dhe shpjegoni që jeni në karantinë.

Furnizimi me ushqime:

- ▶ Kërkojuni pjesëtarëve të familjes, miqve ose fqinjëve/kojshive që t'ju ndihmojnë. Ata mund t'ju lënë ushqimin te dera.
- ▶ Mund të merrni edhe mbështetje nga shërbimi i zjarrfikësit, organizata e mbrojtjes civile Technisches Hilfswerk (THW) në Gjermani ose organizatat vullnetare në komunitetin tuaj.



Fokusi te familjet.

Karantina në shtëpi mund të jetë një sfidë e madhe **për familjet me fëmijë**, veçanërisht kur bëhet fjalë për mbështetjen me kujdesin e fëmijëve.



- ▶ Përpiquni të qëndroni në kontakt me njëri-tjetrin sa më shumë të jetë e mundur.
- ▶ Nëse fëmijët tuaj po lihen mënjatë në kopsht ose shkollë pas kthimit nga karantina, flisni me stafin pedagogjik.

Shëndeti mendor dhe mirëqenia.

Karantina mund të shkaktojë stres psiko-social. Në të përfshihet përjetimi i frikës dhe shqetësimit rreth infektimit, ndjenjat e përjashtimit, vetminë, ankthim dhe çrregullimet me gjumin.

- ▶ Edhe nëse nuk ju lejohet kontakti i drejtpërdrejtë me njerëzit, përpiquni të qëndroni në kontakt me miqtë dhe familjen përmes telefonit, internetit ose mënyrave të tjera të komunikimit.
- ▶ Merrni parasysh nëse ka ndonjë gjë tjetër që mund t'ju ndihmojë gjithashtu në situata stresuese.
- ▶ Përfiton nga organizatat ekzistuese që ndihmojnë me telefonatat, siç janë Ndhma në Krizë ose Samaritanët apo organizatat e ngjashme.
- ▶ Edhe kur jeni në karantinë shtëpie, shikoni mundësitë e ushtrimit të sportit (p.sh. me një biçikletë ushtrimesh ose bëni ushtrime të thjeshta gjimnastikore). Kështu qëndroni në formë dhe mund të hiqni stresin negativ.



¹ Sindroma e Rëndë Respiratore Akute

² Sindroma Respiratore e Lindjes së Mesme