



PËR PACIENTËT DHE FAMILJET E TYRE

Vetë-izolimi në shtëpi me COVID-19 të konfirmuar

VETË-IZOLIMI NË SHTËPI

Jeni diagnostikuar me sëmundjen COVID-19 dhe aktualisht keni simptoma të lehta. Prandaj, duhet të vetë-izoloheni në shtëpi. Kjo do të ndihmojë në parandalimin e përhapjes së mëtejshme të virusit të ri të koronës.

Ky virus është shumë ngjitës dhe sëmundja COVID-19 mund të shkaktojë simptoma shumë të rënda.

Nëse gjendja juaj përkeqësohet, ju lutemi kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore nga mjeku familjar.

Çdo pjesëtar i familjes suaj që jeton me ju dhe qëndron me ju gjatë periudhës së vetë-izolimit, duhet të jetë mirë nga ana shëndetësore dhe të mos ketë sëmundje të meparshme.

Nëse është e mundur, personat me faktorët e mëposhtëm të rrezikut nuk duhet të qëndrojnë në të njëjtën banesë me ju:

- sistem imunitar i rënë
- sëmundje kronike
- ose moshë e vjetër

Kontakti me pjesëtarët e familjes suaj

Sa më pak të jetë e mundur

- ▶ Sa të jetë e mundur, duhet të keni kontakt vetëm me pjesëtarët e familjes që ju nevojiten për mbështetje.
- ▶ Për sa i përket kontaktit, ju dhe pjesëtarët e familjes suaj duhet të mbani minimumi 1,5 m distancë dhe secili prej jush të mbajë maska kirurgjikale.
- ▶ Askush tjetër nuk duhet të hyjë në dhomën ku jeni ju dhe teorikisht duhet të qëndrojnë diku tjetër.

Kontakti me personat jashtë familjes suaj

- ▶ Shmangni kontaktin me personat e tjerë jashtë familjes suaj, si postierët, stafi i shërbimit të dorëzimit, fqinj/kojshi, miq dhe të njohur.
- ▶ Kërkoni që dërgimet të lihen te dera e shtëpisë suaj ose te hyrja e banesës.
- ▶ Nëse kontakti me njerëz të tjerë është i pashmangshëm, ju lutemi mbani një maskë kirurgjikale dhe mbani sa më shumë distancë me ta.

Jetesa në shtëpi

- ▶ Më mirë duhet të jetoni në një dhomë teke të ndarë nga personat e tjerë.
- ▶ Kontrolloni që të gjitha dhomat të ajrosen rregullisht.
- ▶ Mos e përdorni kuzhinën, korridorin, banjën dhe dhoma të tjera të përbashkëta më shpesh nga sa nevojitet.
- ▶ Më mirë të hani në një orar të ndryshëm dhe dhomë të ndryshme nga pjesëtarët e tjerë të familjes.



HIGJIENA

Udhëzimet për kollitjen dhe testimën

- ▶ Qëndroni sa më larg personave të tjerë (minimumi 1,5 m).
- ▶ Kthehuni nga ana tjetër kur kolliteni ose testini.
- ▶ Për të mbrojtur të tjerët, kollitni dhe testini te këndi i krahut ose në një shami me një përdorim dhe hidheni menjëherë në një kosh plehrash me kapak.



Udhëzimet për higjienën e duarve

- ▶ Shmangni shtrëngimin e duarve.
- ▶ Lani duart rregullisht dhe tërësisht me sapun dhe ujë, veçanërisht pasi të keni fshirë hundët, testituar ose kollitur. Kjo mund të ndihmojë t'i heqë patogjenet thuajse plotësisht.
- ▶ Lani duart me sapun dhe ujë minimumi 20 deri në 30 sekonda
 - para dhe pas kontaktit me persona të tjerë
 - para përgatitjes së ushqimit
 - para ngrënies
 - pas përdorimit të tualetit
 - kurdo që t'i keni duart dukshëm të pista
 - pas çdo kontakti me personat e sëmurë ose kur qëndroni shumë afër me ta.
- ▶ Përdorni dezinfektant duarsh me bazë alkooli dhe që nuk e dëmton lëkurën për të hequr papastërtinë e padukshme.



Zgjidhni një dezinfektant anti-viral dhe të etiketuar me këto fjalë në gjermanisht:

- "begrenzt viruzid" OSE
- "begrenzt viruzid PLUS" OSE
- "viruzid"



Mbani parasysh udhëzimet e sigurisë.



PËR PACIENTËT DHE FAMILJET E TYRE

Informacione për vetë-izolim në shtëpi me COVID-19 të konfirmuar

- ▶ Përdorni peshqir me një përdorim ose ndërrojeni sapo të laget.
- ▶ Sigurohuni që personat jo të infektuar të përdorin peshqir të ndryshme nga të infektuarit.
- ▶ Sigurohuni që secili në familjen tuaj të përdorë peshqirin e vet.

PASTRIMI

Pastrimi dhe dezinfektimi

- ▶ Pastroni vazhdimisht sipërfaqet që preken nga njeriu (komodinat, kornizat e krevateve, telefon celularë, tabletët) **një herë në ditë**.
- ▶ Pastroni sipërfaqet e banjës dhe tualetit **të paktën një herë në ditë**.
- ▶ Përdorni agjent pastrimi dhe nëse është e nevojshme, dezinfektant sipërfaqesh. Zgjidhni një dezinfektant shtëpie antiviral dhe të etiketuar me këto fjalë në gjermanisht:
 - “begrenzt viruzid” OSE
 - “begrenzt viruzid PLUS” OSE
 - “viruzid”

Mbani parasysh udhëzimet e sigurisë.

Larja e rrobave

- ▶ Lani rrobat e personit të infektuar në një temperaturë minimale larjeje prej 60°C!
- ▶ Mblidhni rrobat e personit të infektuar në një qese të veçantë.
- ▶ Mos i tundni rrobat. Shmangni kontaktin e drejtpërdrejtë me lëkurën, rrobat dhe materialet e kontaminuara.
- ▶ Përdorni lëng të zakonshëm larës dhe sigurohuni që rrobat të thahen mirë.



HEDHJA E MBETJEVE

- ▶ Mbani qeset e mbetjeve nga personi i infektuar, si shamitë, në dhomën e tij në një enë të mbyllur.
- ▶ Mbyllni qeset e mbetjeve dhe hidhni ato bashkë me mbeturinat e shtëpisë.



PROBLEMET SHËNDETËSORE

Nëse përkeqësohen simptomat

Sigurohuni që e dini se kë të kontaktoni në rast urgjent dhe kush është i disponueshëm jashtë orarit të zakonshëm në rast se ju përkeqësohen simptomat. Diskutojeni këtë në një fazë të hershme me mjekun tuaj të kujdesit parësor, i cili kujdeset për rastin tuaj dhe autoritetin përgjegjës vendor të shëndetit publik.



Udhëzimet për pjesëtarët e familjes dhe simptomat e tyre

Të gjithë pjesëtarët e familjes suaj konsiderohen kontakte të kategorisë së parë, që do të thotë se edhe ata duhet të qëndrojnë në karantinë në shtëpi. Pas kontaktit të parë me ju (pacienti i izoluar me COVID-19) ose derisa të dilni nga vetë-izolimi¹, të gjithë anëtarët e familjes suaj duhet të bëjnë veprimet e mëposhtme për 14 ditë

- ▶ Njoftojnë çdo ditë autoritetin e tyre vendor të shëndetit publik për gjendjen e tyre aktuale shëndetësore
- ▶ Vëzhgojnë veten për simptomat e sëmundjes
- ▶ Regjistrojnë hollësisht simptomat e sëmundjes (Shiko www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)



Nëse zhvillojnë simptoma të ngjashme me infektimin SARS-CoV-2 (si temperaturë ose kollë), atëherë konsiderohen **rast i dyshuar me COVID-19**. Në këtë rast, ata duhet të marrin një vlerësim diagnostik.

INFORMACIONE TË MËTEJSHME

Robert Koch-Institut
(Institut Robert Koch)
www.rki.de/covid-19



Qendra Federale për Edukimin
Shëndetësor (BZgA)
www.infektionsschutz.de



Ky përthim 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



Instituti Robert Koch është një institut federal brenda kuadrit të Ministrisë Federale të Shëndetësisë

¹ Në varësi të ngjarjes që ndodh e para. Shiko www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen