

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**



Përditësuar më 24.02.2022

# STOP KORONËS

## Koronavirusi i ri: informacionet më të rëndësishme

Një infektim me koronavirusin e ri mund të ketë pasoja të rënda dhe të jetë vdekjeprurës. Nëse ne të gjithë i përmbahemi rregullave, mund të ndihmojmë në mbrojtjen e vetvetes dhe personave që janë të rrezikuar në mënyrë të veçantë.

**Mbani parasysh:** Informacioni në këtë fletë faktesh përfshin rregullat kombëtare. Në kantone të veçanta vlejné rregulla më të rrepta.

### 1. Transmetimi i koronavirusit të ri

Virusi transmetohet më së shpeshti nga kontakti i gjatë dhe i afërt. D.m.th. nëse jeni më pak se 1,5 metra larg një personi të infektuar pa masa mbrojtëse. Kjo mund të ndodhë kështu:

- **Nëpërmjet spërklave:** Nëse personi i infektuar merr frymë, flet, teshtin ose kollitet, spërklat me viruse mund të futen direkt në membranat e mukozës (në hundë, gojë ose sy) të njerëzve të tjerë afër. Edhe një transmetim nëpërmjet spërklave më të imta (aerosolët) është i mundur. Një transmetim përmes aerosolëve është i mundur në distanca të vogla ose edhe në distanca më të gjata. Ky lloj i transmetimit ndodh kryesisht në ambiente të brendshme, që janë të vogla dhe të ajrosura keq, ku aerosolët mund të qëndrojnë për një kohë më të gjatë.
- **Nëpërmjet sipërfaqeve dhe duarve:** Nëse spërklat ngjitesë ndodhen mbi sipërfaqe, një person tjetër mund të infektohet nëse i merr këto spërkla me duar dhe më pas prek gojën, hundën ose sytë.

**E rëndësishme është:** Ju gjithashtu mund të infektoni njerëz të tjerë pa pasur ndonjë simptomë vetë. Kjo ndodh për shkak se një person i sëmurë është ngjites 2 ditë para deri në 10 ditë pas shfaqjes së simptomave. Nëse sëmundja është e rëndë, ajo mund të jetë ngjitesë për më gjatë.

### 2. Simptomat e Covid-19

Këto simptoma janë shpesh:
----------------------------

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>– Dhimbje fyti</li><li>– Kollë (zakonisht e thatë)</li><li>– Vështirësi në frymëmarrje</li><li>– Dhimbje kraharori</li><li>– Temperaturë/ethe</li><li>– Humbja e papritur e shqisës së nuhatjes dhe/ose shijes</li></ul> |
|--|

- Dhimbjet e kokës
- Dobësi e përgjithshme, të qenët pa qejf
- Dhimbje muskujsh
- Rrufë
- Simptoma gastrointestinale (të përziera, të vjella, diarre, dhimbje barku)
- Shpërthime në lëkurë

Simptomat e Covid-19 janë shumë të ndryshme dhe mund të ndryshojnë sipas variantit të virusit. Rrufa tashme mund të jetë një shenje infektimi. Mund të jenë edhe të lehta. Komplikime të tilla si pneumonia janë gjithashtu të mundshme.

### 3. Rregullat e higjienës dhe të mënyrës së sjelljes



Ne ju rekomandojmë, të lini të vaksinoheni kundër virusit korona. Sepse një vaksinim është mbrojtja më e mirë nga një sëmundje me Covid-19, nga transmetimi i saj dhe nga pasojat e mundshme afatgjata. Shih paragrafin 8.



Në Zvicër vlen në qarkullimin publik dhe në spitale dhe klinika si dhe në strehime për të moshuar dhe për përkujdesjen edhe më tej një detyrim për maskë.



Ajrosni të gjitha dhomat rregullisht dhe shpesh. Sa më shumë persona të ketë në një hapësirë dhe sa më e vogël të jetë hapësira, aq më shpesh duhet të ajroset ajo. Kujdesuni për korrent ajri gjatë ajrosjes.



Lani rregullisht duart mirë me sapun. Sapuni e bën virusin të parrezikshëm. Nëse larja e duarve nuk është e mundur, lënde dezinfektuese duarsh janë një alternativë e mirë, për t'i bërë viruset të parrezikshme.



Kollituni ose teshtini në një pëlhurë ose në një bërrylin e krahut tuaj. Përdorni kartopeceta dhe përdorini këto vetëm një herë.



Me koronavirusin ju mund të infektoheni, nëse keni kontakt të ngushtë dhe të gjatë me një person potencialisht të infektuar. Ju mund të mbroni veten dhe të tjerët edhe më tepër, duke reduktuar kontaktet e ngushta me personat e tjerë.

### 4. Testimi



Nëse keni një ose më shumë nga simptomat e Covid-19 (shiko Kapitulli 2), mund të jeni i infektuar me koronavirus. Ndiqni në mënyrë konsekuente udhëzimet më poshtë:

- Lini të testoheni menjëherë. Ju mund të bëni një test në klinikë mjekësore, spital ose qendrat speciale të testimit. Një listë e këtyre vendeve të testimit mund të gjendet në [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718). Testi është falas.
- Para dhe pas testimit, qëndroni në shtëpi. Shmangni të gjitha kontaktet me njerëzit e tjerë derisa të merrni rezultatin e testit.
  - **Në rast të një rezultati pozitiv të testit:** Ndiqni «udhëzimet për izolimin». Ju i gjeni udhëzimet nën [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).
  - **Në rast të një rezultati negativ të testit:** Qëndroni në shtëpi derisa të mos keni më simptoma për 24 orë.

Për të dalluar të gjitha infektimet e mundshme me koronavirusin, do të testohen edhe personat pa simptoma. Kjo mund të bëhet në teste të rregullta në punë ose në institucione. Pjesëmarrja në teste të tilla është vullnetare dhe falas. Nëse keni mundësi të merrni pjesë në teste të rregullta, ne ju rekomandojmë ta bëni atë, në mënyrë që të mbroni veten dhe personat e tjerë.

## Covid-19: Informacion në gjuhët e popullatës migruese

Pyesni atje ku do të kryeni testin se si duhet të veproni pas marrjes së rezultatit të testit ose informohuni në faqen e internetit [www.bag.admin.ch/testing#242157159](http://www.bag.admin.ch/testing#242157159).

Ju nuk jeni të sigurt nëse duhet të testoheni dhe si ta bëni testin për koronavirusin? Në grafikun «[Procedura e testimit](#)» do të mësoni se çfarë duhet bërë. Testi mund të jetë i dobishëm si në rastin kur keni simptoma, ashtu edhe kur nuk keni asnjë simptomë.

### 5. Izolimi



Izolimi pengon që koronavirusi i ri të përhapet më tej. Një person i cili është i sëmurë me koronavirusin, duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të mos ketë asnjë kontakt me persona të tjerë. Në këtë mënyrë mund të shmangen infektimet e reja.

Izolimi mund të ndërpritet nëse kanë kaluar 5 ditë nga simptomat e para të sëmundjes **dhe** nëse një person nuk ka pasur simptoma të sëmundjes për 48 orësh. Pas përfundimit të izolimit personi, gjatë kontaktit me persona të tjerë, do të duhej të mbante një maskë dhe të shmangte hapësirat publike.

Informacione të mëtejshme mbi izolimin ju mund të gjeni në “Udhëzime për izolimin” nën [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Ju mund të gjeni një video shpjeguese për izolimin në gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht nën [www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation). Ju e gjeni videon e sinkronizuar në 16 gjuhë nga Diaspora TV nën [www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus](http://www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-coronavirus).

### 6. Gjurmimi i kontakteve



Nëse testi i një personi për koronavirusin del pozitiv, fillon gjurmimi i kontaktit nga autoritetet kantonale:

- Autoritetet kantonale hetojnë së bashku me personin e infektuar d.m.th. personin që ka dalë pozitiv në test, se me cilin kishte kontakte të ngushta – në dy ditët para shfaqjes së simptomave deri në izolim.
- Autoritetet informojnë personat e kontaktit për infektim të mundshëm dhe për mënyrën e mëtejshme të të vepruarit.

Është e mundur që zyra kantonale të mos ju kontaktojë menjëherë. **Prandaj është e rëndësishme që ju, nëse nevojitet, të futeni vetë në izolim.** Dhe, nëse keni rezultuar pozitiv me Covid-19, të informoni vetë personat e kontaktit tuaj të ngushtë.

### 7. Personat e rrezikuar në mënyrë të veçantë

Për njerëz të caktuar, infektimi me koronavirusin është i rrezikshëm. Ju mund të sëmurëni rëndë ose të vdisni. Veçanërisht të rrezikuar janë:

- **Të moshuarit:** Rreziku i një sëmundjeje të rëndë pas infektimit me koronavirusin e rritet me rritjen e moshës. Njerëzit mbi 50 vjeç kanë më shumë gjasa që të duhet të shkojnë në spital. Sëmundjet para-ekzistuese rrisin rrezikun.
- **Gratë shtatzëna**
- **Të rriturit me trisomi 21**
- **Të rriturit me forma të caktuara të sëmundjeve kronike të mëposhtme:**
  - Hipertensioni/presioni i lartë i gjakut

## Covid-19: Informacion në gjuhët e popullatës migruese

- Sëmundjet e sistemit kardiovaskular
- Diabeti
- Sëmundje kronike pulmonare dhe të frymëmarrjes
- Sëmundjet dhe terapitë që dobësojnë sistemin imunitar
- Kanceri
- Mbipesha e madhe (obeziteti, BMI 35 ose më shumë)
- Insuficienca e veshkave
- Cirroza e mëlçisë

Nëse jeni një nga këta njerëz dhe keni simptoma të sëmundjes Covid-19 (shih kapitullin 2), atëherë **telefononi menjëherë mjeken/mjekun tuaj ose një spital dhe lini të testoheni. Edhe gjatë fundjavës.** Përshkruani simptomat tuaja dhe thoni që bëni pjesë te personat veçanërisht të rrezikuar.

## 8. Vaksinimi

Ju mund të vaksinoheni për Covid-19 në Zvicër. Vaksinimi rekomandohet për persona nga mosha 12 vjeç (edhe për shtatzëna). Edhe fëmijë nga mosha 5 vjeç mund të lenë të vaksinohen. Instituti Zviceran i Barnave Swissmedic ka kontrolluar dhe aprovuar me kujdes lëndët për vaksimin kundër Covid-19. Ato janë të sigurta dhe efikase.

Por në rast të çdo vaksinimi mund të ketë efekte anësore. Sipas njohurive aktuale, rreziku i efekteve anësore serioze pas vaksinit kundër Covid-19 është shumë më i vogël sesa rreziku i sëmundjes së rëndë pas infektimit me koronavirusin.

Kanë kaluar më shumë se katër muaj nga vaksinimi juaj i fundit? Atëherë regjistrohuni për një vaksinë përforcuese. Vaksina përforcuese kujdeset që ju të jeni sërish shumë mirë të mbrojtur ndaj një sëmundjeje të rëndë.

Kantonet janë përgjegjëse për vaksinimin. Kur dhe ku mund të vaksinoheni dhe si duhet të regjistroheni, mund ta mësoni nga autoritetet në kantonin tuaj ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)). Linja kombëtare e informacionit për vaksinimin kundër Covid-19 (+41 58 377 88 92, çdo ditë nga ora 06:00 e mëngjesit deri në orën 23:00) ofron gjithashtu informacion në lidhje me autoritetin kompetent në kantonin tuaj. Ju gjithashtu mund të kërkoni që një mjek/mjek ose dikush që i besoni t'ju regjistrojë për vaksinim.

Vaksinimi kundër Covid-19 bëhet në bazë vullnetare dhe falas për të gjithë ata që jetojnë në Zvicër.

Informacione të mëtejshme për vaksinimin ju mund të gjeni në fletët e fakteve nën [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Rreth vaksinit kundër Covid-19 qarkullojnë disa raporte të rreme. Në [këto video](#) ju gjeni mitet më të shpeshta të vaksinit dhe shpjegimin, se përse ato nuk janë të sakta.

## **9. Gjej ndihmë**

**Platforma në internet migesplus.ch:** Në këtë platformë do të gjeni shumë informacione të mëtejshme mbi Covid-19. Informacioni është përkthyer në shumë gjuhë:

[www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

**Përkthyesit:** Kërkoni një përkthyes ose një përkthyes që në fillim nëse nuk mund të komunikoni vetë në spital. Ekziston edhe përkthimi përmes telefonit. Nëse thirren 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.

### **Numra telefoni dhe adresa të rëndësishme emaili**

- Nëse ndiheni të rrezikuar në shtëpi, merrni këshilla në mënyrë anonime dhe mbrojtje në [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (gjermanisht) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (frëngjisht) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch) (italisht). Në rast urgjence, telefononi policinë në numrin 117.
- Ju mund të telefononi numrin e urgjencës mjekësore (ambulancën) në numrin e telefonit 144. Ky numër është në dispozicion gjatë gjithë kohës për të gjitha urgjencat mjekësore në të gjithë Zvicrën.
- Linja telefonike për koronavirusin e ri: Pyetjet në lidhje me koronavirusin e ri marrin përgjigje në numrin 058 463 00 00.
- Nëse nuk keni mjek të familjes: Medgate është në dispozicion për ju në numrin 0844 844 911 çdo ditë dhe gjithashtu gjatë natës.

## **10. Informacione të tjera**

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.foph-coronavirus.ch)

[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht)