

VIRUSI I RI I KORONËS

REKOMANDIME DHE FAKTE MBI KARANTINËN NË KUSHTE SHTËPIE

Karantina në kushte shtëpie, ashtu si kufizimi aktual i kontaktit, është një masë mbrojtjeje e caktuar me urdhër, e cila synon të ndihmojë në kontrollimin e përhapjes së virusit të ri të koronës (SARS-CoV-2). Në këtë fletushkë do të gjeni informacione të rëndësishme që duhet të mbani parasysh gjatë karantinës së caktuar me urdhër.

Kur dhe pse caktohet karantina në kushte shtëpie?

Instituti i Shëndetit Publik mund të caktojë karantinë në kushte shtëpie për të ashtuquajturat raste të dyshuara, nëse ka rrezik të lartë infektimi:

Si rregull kjo ndodh nëse brenda dy javëve të fundit keni pasur kontakt të ngushtë me një të sëmurë me diagnozë të vërtetuar laboratorike të COVID-19. Një kontakt tepër i ngushtë do të thotë kur keni folur të paktën 15 minuta me të sëmurin, ose kur është kollitur dhe ka testitur gjatë kohës që ka qenë ngjites.

Me kontakte të tilla të ngushta mund të pritët që ata të jenë infektuar dhe mund ta përhapin më gjerë virusin e ri të koronës. Ky mund të jetë rasti edhe kur personi nuk shfaq simptoma të sëmundjes. Prandaj, karantina në kushte shtëpie mund të caktohet me urdhër si një masë mbrojtjeje për të parandaluar përhapjen e gjerë të patogjenit. Kohëzgjatja e këtyre masave është aktualisht 14 ditë. Kjo është periudha mes infektimit të mundshëm me virus dhe shfaqjes së simptomave.

Nuk keni pse të rritni në karantinë, nëse keni qenë në të njëjtin ambient me një të sëmurë me diagnozën COVID-19 (pa kontakt të ngushtë) brenda dy javëve të fundit ose keni qenë në një zonë me raste në rritje të COVID-19.

Çfarë jeni të detyruar të bëni kur jeni në karantinë në kushte shtëpie?

- ▶ Ndiqni informacionet e Institutit të Shëndetit Publik.
- ▶ Mos u largoni nga shtëpia.
- ▶ Mos pranoni vizita në shtëpi.
- ▶ Matni dy herë në ditë temperaturën e trupit dhe mbani një ditar të simptomave të mundshme të sëmundjes. Mbani shënim se me kë keni pasur kontakt.
- ▶ Instituti i Shëndetit Publik do t'ju kërkojë rregullisht të dhëna rreth gjendjes suaj shëndetësore.



Kontaktini menjëherë Institutin e Shëndetit Publik në rast se keni temperaturë, kollë, vështirësi në rrugët e frymëmarrjes ose gjendje jo të mirë shëndetësore

Këshillat më të rëndësishme të higjienës:

Me masa të thjeshta mund të mbronni veten dhe të tjerët nga sëmundjet infektive.



Kollituni ose testitini në krah ose në shami



Mbajini duart larg fytyrës



Mbani distancë të mjaftueshme me personat që kanë kollë, rrufë ose temperaturë



Shmangni prekjet (p.sh. shtrëngimin e duarve ose përqaftimet)



Lani duart rregullisht me sapun dhe ujë për një kohë të mjaftueshme (së paku 20 sekonda)

Cilat këshilla të higjienës duhet të mbani parasysh?

Rreziku i infektimit me virusin e ri të koronës ekziston për ata që janë afër një personi të infektuar. Për t'u mbrojtur kundër përhapjes së patogjenëve, ju dhe pjesëtarët e familjes suaj duhet të ndjekin vazhdimisht masat e higjienës që ka rekomanduar Instituti i Shëndetit Publik. Këtu përfshihet:

- ▶ Nëse është e mundur, qëndroni në ambiente të tjera nga ato të pjesëtarëve të familjes ose përdorni ambiente të ndara, për shembull për të ngrënë.
- ▶ Shmangni kontaktet e ngushta me trup dhe mbani **distancë** të paktën 1,5 metra nga njëri-tjetri.
- ▶ **Ajrosni** rregullisht kuzhinën, banjën si dhe dhomën e ndenjës dhe të gjumit.
- ▶ Mos shkëmbeni sende shtëpiake si enë dhe rroba me persona të tjerë, pa **i pastruar** si zakonisht.
- ▶ Sipërfaqet dhe sendet me të cilat bini në kontakt duhet të pastrohen rregullisht me pastrues shtëpiake.
- ▶ Ju dhe personat e tjerë në shtëpinë tuaj duhet të lajnë duart rregullisht me sapun për të paktën 20 sekonda.
- ▶ Duart duhet të mbahen larg fytyrës, veçanërisht larg gojës, syve dhe hundës.
- ▶ Mbani parasysh rregullat **e kollitjes dhe teshtitjes**: Kur kolliteni ose teshtini, mbani distancën me të tjerët dhe mënjanojuni më mirë. Teshtini ose kollituni në krah ose në një shami me një përdorim, të cilën mund ta hidhni. Pastaj lani dhe pastroni mirë duart dhe hundën.

Çfarë bëhet në rast sëmundjeje?

- ▶ **Nëse ndjeheni të sëmurë ose shfaqni simptoma si temperaturë, kollë, vështirësi në frymëmarrje dhe gjendje jo të mirë shëndetësore, lajmëroni menjëherë Institutin e Shëndetit Publik.**
- ▶ **Nëse keni nevojë për ilaçe ose trajtim mjekësor për shkak të një sëmundjeje të mëparshme ose ekzistuese, telefononi mjekun tuaj të familjes ose mjekun përkatës specialist.**
- ▶ **Në raste urgjente, telefononi në numrin 116117 (shërbimi mjekësor i urgjencës). Sigurohuni të theksoni faktin që jeni në karantinë në kushte shtëpie. Numri i urgjencës 112 ose qendra e shpëtimit duhet përdorur vetëm për urgjenca (p.sh. vështirësi në frymëmarrje).**

Ku gjeni mbështetje kur jeni në karantinë në kushte shtëpie?

- ▶ Kërkojuni pjesëtarëve të familjes, miqve ose fqinjëve t'ju sigurojnë ushqime, ilaçe dhe nevoja të tjera të përditshme. Është më mirë t'i lini blerjet para derës.
- ▶ Ushqimet që porositni nga një shërbim dërgimi, si dhe pakot e postës, duhet të lihen para banesës.
- ▶ Nëse keni qen, lërinë të njohurit tuaj ose pjesëtarët e familjes ta shëtitin atë.
- ▶ Nëse keni probleme me kujdesin, flisni me Institutin e Shëndetit Publik ose telefononi komunën dhe pyesni për mundësitë e mbështetjes.

Si mund të lehtësoni ngarkesat për veten dhe fëmijët tuaj?

- ▶ Masa e karantinës në kushte shtëpie mund të jetë stresuese për ju dhe fëmijët që banojnë me ju. Sqarojani situatën fëmijës duke marrë parasysh moshën. Merrni seriozisht frikën e mundshme që ka ai. Përpiquni të jeni bindës dhe të sigurt kur flisni me fëmijën.
- ▶ Një organizim i mirë ditor ju ndihmon: Nëse është e mundur, sigurohuni të caktoni orare të rregullta për zgjimin, ngrënien, fjetjen, si dhe për detyrat e shkollës dhe programe të tjera formimi.
- ▶ Kushtojini vëmendje përdorimit të medias me formate të përshtatshme për fëmijët dhe të rinjtë, që t'u jepet përgjigje pyetjeve sipas moshës. Shembuj programesh të tilla janë "Kakadu" (Deutschlandfunk), "Sendung mit der Maus" (WDR), "LOGO" (ZDF), "Die Politikstunde" (Qendra Federale për Edukimin Politik) ose "Schule daheim" (ARD-alpha).
- ▶ Nuk lejohet që ju dhe fëmijët tuaj të keni kontakt të drejtpërdrejtë me persona jashtë familjes, por duhet të ruani sa më mirë marrëdhëniet tuaja shoqërore. Për shembull, qëndroni në kontakt me të afërmit tuaj dhe rrethin tuaj miqësor nëpërmjet telefonit dhe mediave të tjera. Mundësojani këtë edhe fëmijës suaj.
- ▶ Përpiquni të bëni ushtrime fizike. Në internet do të gjeni shumë sugjerime për gjimnastikën në shtëpi ose për lojëra të përshtatshme fëmijësh në banesën tuaj ose, nëse është e mundur, në kopsht.
- ▶ Mos kini ndrojtje të përdorni ofertat telefonike si këshillimet nga telefoni ose shërbimet e tjera në raste krizash, nëse e keni të nevojshme.

- ▶ Në shumë vende janë vendosur linja direkte telefonike për të ofruar këshilla nga telefoni në lidhje me pyetjet mbi jetën familjare. Zbuloni më shumë në faqen e internetit të komunës ose qytetit tuaj.

Cilat janë kërkesat ligjore për karantinën në kushte shtëpie?

- ▶ Urdhri i karantinës në Gjermani është i rregulluar nga Ligji për Mbrojtjen nga Infektimi (IfSG) dhe zbatohet nga Instituti i Shëndetit Publik.
- ▶ Punonjësve që u shkaktohet humbje të të ardhurave për shkak të një karantine të caktuar me urdhër kanë të drejtën e kompensimit financiar. Nëse keni pyetje, drejtohuni Insitutit të Shëndetit Publik.
- ▶ Mbani parasysh: Për shkeljet e karantinës së caktuar me urdhër mund të vendoset gjobë ose burgim.

Ku gjeni informacione të tjera aktuale dhe të besueshme?

Informacione mbi virusin e ri të koronës dhe mundësitë e mbrojtjes mund t'i gjeni në Qendrën Federale për Edukimin Shëndetësor (BZgA) nën

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

Informacione mbi virusin e ri të koronës dhe mundësitë e mbrojtjes mund t'i gjeni në Qendrën Federale për Edukimin Shëndetësor (BZgA) nën

<https://www.bmas.de/DE/Presse/Meldungen/2020/corona-virus-arbeitsrechtliche-auswirkungen.html>

Një vlerësim të rrezikut aktual dhe informacion (të specializuar) gjithëpërfshirës e ofron Instituti Robert Koch (RKI) nën

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Informacione të tjera për qytetarin mbi temën e karantinës mund t'i shkarkoni nga faqja e internetit të Zyrës Federale për Mbrojtjen Civile dhe Ndhmën për Katastrofat (BBK) nën

[Tipps bei häuslicher Quarantäne COVID-19: Tipps für Eltern](#)



Personi juaj i kontaktit në vend

PULLA

Telefon _____

Telefaks _____

E-Mail _____