

# Rregullat dhe rekomandimet mbi sjelljen për mbrojtjen kundër virusit korona në jetën e përditshme dhe me njëri-tjetrin

Mbroni veten dhe të tjerët!



## Mjedisi privat dhe jeta familjare

- ▶ Qëndroni në shtëpi sa më shpesh të jetë e mundur. Shmangni në veçanti takimet personale me të moshuarit ose njerëzit me sëmundje kronike për t'i mbrojtur ata. Në vend të tyre, përdorni më shumë komunikimin me telefon, email, bisedat në çat etj.
- ▶ Respektoni rregullat ekzistuese të vizitave në spitale dhe institucione të tjera të kujdesit.
- ▶ Ajrosni rregullisht të gjitha ambientet e përbashkëta dhe shmangni kontaktin, si për shembull shtrëngimin e duarve ose përqaftimet.
- ▶ Kur në shtëpinë tuaj një person është i sëmurë, sigurohuni të jeni të ndarë fizikisht dhe në një distancë të mjaftueshme nga personat e tjerë që jetojnë në shtëpi.
- ▶ Shkoni sa më rrallë të bëni blerje dhe në veçanti kur dyqanet kanë sa më pak njerëz. Ju lutemi mbani gjithashtu distancën aktuale me të tjerët në dyqane. Në rast të kundërt, mund të përdorni edhe shërbimet e marrjes në vend dhe dërgimit në shtëpi.
- ▶ Nëse dilni jashtë për një shëtitje ose për të ushtruar sporte (p.sh. vrapin e lehtë), bëjeni maksimalisht me një person tjetër. Edhe për këtë respektoni në mënyrë të rreptë rregullin e distancës.
- ▶ Ndhimoni ata që kanë nevojë! Kujdesuni për të siguruar ushqimin dhe nevojat e përditshme për të moshuarit, të afërmit tuaj me sëmundje kronike ose për fëmijët dhe personat që jetojnë vetëm. Mos hyni në banesë, por vetëm jepuni ushqimet në dorë ose lërinin te dera.
- ▶ Mos organizoni dhe mos merrni pjesë në takime private, qoftë në shtëpi ose me të tjerë (p.sh. festa ditëlindjesh, organizime lojërash për fëmijët apo mbrëmje për të parë filma). Këto aktivitete të kohës së lirë aktualisht mund të kryhen vetëm me personat që jetojnë në shtëpi. Kjo është e vetmja mënyrë për të arritur qëllimin e frenimit të infektiveve.
- ▶ 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.**



## Mjedisi profesional

- ▶ Punoni nga shtëpia në koordinim me punëdhënësin, nëse është e mundur.
- ▶ Konsultohuni përmes emailit ose telefonit, nëse është e mundur. Përdorni, sipas mundësisë, thirrjet konferencë për shkëmbimet në grup. Takimet e detyrueshme duhet të zhvillohen me sa më pak veta të jetë e mundur, sa më shkurtër dhe në një ambient të ajrosur mirë. Mbani një distancë prej të paktën 1,5 metra nga njëri-tjetri dhe mënjanoni kontaktin, si për shembull përshëndetjen me shtrëngime duarsh.
- ▶ Hani vaktet e ushqimit vetëm (p.sh. në zyrë), nëse është e mundur.
- ▶ Qëndroni në shtëpi kur jeni të sëmurë dhe mjekoni veten!



## Transporti publik dhe udhëtimi

- ▶ Mos e përdorni transportin publik nëse është e mundur, por preferoni të merrni biçikletën, të ecni ose të merrni makinën.
- ▶ Mënjanoni udhëtimin nëse është e mundur, madje edhe brenda Gjermanisë.
- ▶ Shumë kufij janë të mbyllur dhe trafiku ajror është i kufizuar.



## Jeta publike

- ▶ Qëndroni maksimumi me një person tjetër në ambient publik ose me një person nga rrethi juaj familjar.
- ▶ Shmangni grumbullimet e njerëzve dhe respektoni rregullat e përcaktuara të distancës prej të paktën 1,5 metra.
- ▶ Shkoni në institucionet publike vetëm nëse është absolutisht e nevojshme, si për shembull në zyrat shtetërore, të administratës dhe autoriteteve. Aktualisht shumë institucione ofrojnë përpunimin e kërkesave përmes telefonit.



Ju lutemi informohuni gjithashtu për masat e mundshme rajonale ose lokale, të cilat duhen respektuar.

