

Udhëzimet për koronavirus (Covid19)

Shqip / ALBANIAN

Ky udhëzim bazohet në këshillat dhe informacionin shëndetësor të NHS-së dhe është i vlefshëm për të gjithë në Mbretërinë e Bashkuar, pavarësisht nga vendi i origjinës.

Version 5 [01.06.2020]



Përmbajtje

Udhëzimet për koronavirus (Covid19)

Kush është në rrezik të lartë nga koronavirusi

Si të mbron veten nëse jeni në rrezik të lartë.

Udhëzime për izolimin e familjeve me infeksion të mundshëm me koronavirus.

Për sa kohë duhen ndjekur rregullat e izolimit?

Kur duhet ta kontaktoj numrin 111 të NHS-së?

Si mund ta kontaktoj NHS 111?

Çfarë do të ndodhë në qoftë se jam i/e shqetësuar për situatën time të emigracionit?

Çfarë mund të bëj për të ndaluar përhapjen e koronavirusit?

Udhëzimet për koronavirus (Covid19)

COVID-19 është një sëmundje e re që mund të prekë mushkëritë dhe rrugët e frymëmarrjes. Kjo shkaktohet nga një virus i quajtur koronavirus.

Të gjithë duhet të qëndrojnë në shtëpi sa më shumë që të jetë e mundur për të mos lejuar përhapjen e koronavirusit. Kjo përfshin njerëz të të gjitha moshave – edhe nëse ju nuk keni simptoma ose gjendje të tjera shëndetësore.

Ju mund të dilni nga shtëpia vetëm:

- Të shkoni në dyqane që lejohen të jenë të hapura – të merrni gjëra të tilla si ushqime dhe ilaçe, dhe të merrni mallra/gjëra të porositura në internet ose në telefon
- Për të kryer aktivitete fizik (ose, nëse ju jeni në Angli, të kaloni kohë jashtë) – duke siguruar që ju jeni 2 metra larg nga çdokush jashtë familjes tuaj.
- Për ndonjë nevojë mjekësore, për të dhuruar gjak, për të shmangur dëmtimin ose sëmundjen, për të shpëtuar nga rreziku i dëmtimit, ose të siguronit kujdes ose të ndihmoni një person të cënushëm
- Për të shkuar dhe për tu kthyer nga puna – por vetëm nëse ju nuk punoni dot nga shtëpia.

Nëse ju keni:

- Temperaturë të lartë – ndieni të nxehtë kur prekni kraharorin ose shpinën tuaj;
- Kollë të re, të vazhdueshme – domethënë keni filluar të kolliteni vazhdimisht
- Humbje, ose ndryshim në sensin tuaj normal të shijes ose erës (nuhatjes) – nëse ju nuk mund të nuhasni ose shijoni asgjë, ose gjërat kanë erë ose shije të ndryshme nga ajo normalja

Ju duhet të qëndroni në shtëpi [dhe të ndiqni udhëzimet për izolimin nga familjarët me infeksionin e mundshëm nga koronavirus.](#)

Takimet në publik janë të kufizuara:

- Nëse ju jetoni në Angli dhe në Irlandën Veriore, ju do të jeni të lejuar të takoheni në grupe me 6 persona nga familje të ndryshme.
- Nëse ju jetoni në Wales (Uells), anëtarët e dy familjeve mund të takohen në zonë (brenda 5 miljesh)
- Nëse ju jetoni në Skoci, anëtarët dy familjeve mund të takohen për sa kohë që grupi juaj nuk është më shumë se 8 persona
- Këto takime duhet të jenë vetëm jashtë ose në kopshte private, duke vazhduar mbajtjen e distancës sociale dhe duke qëndruar 2 metra larg.

Është e rëndësishme që ta ndiqni këtë udhëzim, nëse nuk e bëni këtë mund të gjobiteni.

Policia, oficerët e emigracionit dhe ushtria mund të luajnë rol në zbatimin e masave të shëndetit publik si dhe duke siguruar që ushqimi dhe esencialet e tjera t'ju dërgohen njerëzve të cënushëm.

Për shkak të koronavirusit, firmosja (paraqitja) si procedurë e lirit me kusht është pezulluar përkohësisht. Ju do të merrni një mesazh SMS me detajet e datës për firmosjen (paraqitjen) tuaj të ardhshme. Për më shumë informacion mbi ndryshimet në sistemin e azilit, mund të lexoni këtu: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-ociation-in-response-to-covid-19/>

Kush është në rrezik nga koronavirus

Koronavirusi ka potencialin të sësëmurë seriozitetit këdo, por disa njerëz janë në rrezik më të lartë. Për shembull, mund të jeni në rrezik të lartë nga koronavirusi nëse:



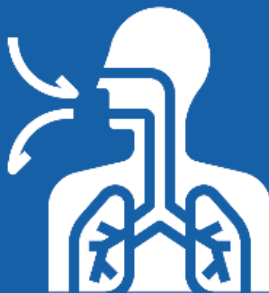
Keni kryer transplant organi.



Jeni duke kryer trajtime kundër kancerit.



Vuani nga kanceri i gjakut ose i palcës së kockave, siç p.sh. leuçemia.



Keni situatë të rënduar në mushkëri, si p.sh. fibroza cistike ose astma e rëndë.



Keni gjendje të tillë që ju bën më shumë të predispozuar të merrni infeksione



Po merrni mjekime që dobësojnë sistemin imunitar.



Jeni shtatëzënë dhe keni sëmundje zemre

Nëse mendoni se i përkisni ndonjëherë prej këtyre kategorive me rrezik të lartë dhe nuk keni marrë letër nga ekipi i kujdesit shëndetësor që merret me rastin tuaj deri të dielën më 29 mars 2020 ose nuk jeni kontaktuar nga mjeku i përgjithshëm (mjeku i familjes), duhet të diskutoni shqetësimet tuaja me mjekun tuaj të përgjithshëm ose klinikën spitalore. Nëse nuk keni mjek të përgjithshëm, kontaktoni DOTW UK për mbështetje në numrin: **0808 1647 686** (ky është numër pa pagesë) ose në adresën email: clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Si të mbroni veten nëse jeni në rrezik të lartë.

Nëse keni zhvilluar simptoma të Covid 19 siç është, kollë e vazhdueshme dhe ethe, kërkoni këshilla klinike duke përdorur shërbimin e NHS-se 111 në online (në internet) të korona virusit, ose telefononi NHS 111. Bëjeni këtë sa më shpejt që të keni simptomat.

Nëse jeni në rrezik të lartë të sëmureni seriozisht nga koronavirusi, ekzistojnë gjëra shtesë që duhet të bëni për të mos e kapur atë.

Këtu përfshihen:

- Mos dalja nga shtëpia – nuk duhet të dilni për pazare, ose për të marrë ilaçe.
 - Nëse ju jetoni në Angli dhe në Irlandën Veriore, ju mund të kaloni kohë jashtë me anëtarët e familjes tuaj, ose nëse jetoni vetëm, me një person nga një familje tjetër – duke qëndruar 2 metra larg nga të tjerët.
 - Nëse jetoni ne Wales (Uells), ju mund të dilni jashtë të bëni aktivitete fizike – duke qëndruar 2 metra larg nga të tjerët.
- Mos shkoni në asnjë grumbullim/takim (duke përfshirë ato me shokë dhe familjen në vende private).
- Qëndroni të paktën 2 metra (3 hapa) larg njerëzve të tjerë në shtëpinë tuaj sa më shumë që të jetë e mundur.
- Mënjaroni çdokënd i cili nuk është mirë ose paraqet simptomat e koronavirusit.

U kërkoni miqve, familjarëve ose fqinjëve të marrin pazaret për ju dhe ilaçet për ju. Ata duhet t'ua lënë ato jashtë derës.

Nëse ju keni nevojë për ndihmë për marrjen e dërgesave të furnizimeve thelbësore si ushqimi, ju mund të regjistrohemi për të marrë mbështetjen e koronavirusit këtu:

- Nëse ju jetoni në Angli: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Nëse ju jetoni në Irlandën Veriore: <https://www.advuceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Nëse ju jetoni në Skoci, telefononi 0800 111 4000
- Nëse ju jetoni në Wales (Uells), ju duhet ti keni detajet e kontaktit në letrën tuaj

Lexoni këshillat e plota për mbrojtjen e vetes nëse jeni në rrezik të lartë nga koronavirus i gjeni në GOV.UK.

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid19>

Udhëzime për izolimin e familjeve me infeksion të mundshëm me koronavirus.



Mos shkoni në punë, shkollë, te mjeku i familjes, në farmaci apo spital



Përdorni banjë tjetër, ose pastrojeni pas përdorimit



Shmangni kontaktin e afërt me njerëzit e tjerë



Ushqimet dhe ilaçet kërkojini t'jua sjellin në shtëpi



Mos pranoni vizitorë



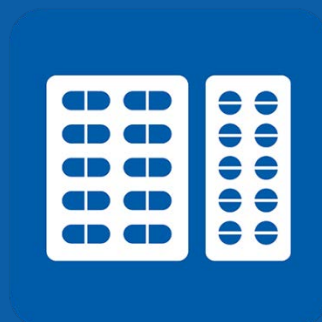
Flini vetëm, nëse keni mundësi



Lani duart shpesh



Pini sasi të mjaftueshme uji



Për të lehtësuar simptomat pini paracetamol

Pyet për një test koronavirusi sapo ju të keni simptomat (ju duhet ta bëni testin brenda 5 ditëve): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Ju do t'ju duhet të jepni detajet e kontaktit tuaj dhe të keni një telefon celular që funksionon për të marrur rezultatet e testit me tekst SMS.

Për më shumë informacion lexoni:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-saty-at-home-guidance>

Për sa kohë duhen ndjekur rregullat e izolimit:

- Kushdo që ka simptoma duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të izolohet të paktën për 7 ditë.
- Nëse banoni me njerëz të tjerë, ata duhet të qëndrojnë në shtëpi dhe të izolohen të paktën 14 ditë, për të shmangur përhapjen e infeksionit jashtë shtëpisë.
- Por, nëse dikush në shtëpinë tuaj paraqet simptoma, personi duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të izolohet për 7 ditë nga dita e fillimit të simptomave të tyre. Edhe nëse kjo do të thotë se ata janë në shtëpi për më gjatë se 14 ditë.
- Nëse jetoni me dikë të moshës 70 vjeç e lart, që ka sëmundje afatgjatë, është shtatzënë ose ka një sistem të dobët të imunitetit, përpiquni tu gjeni një vend tjetër që ata të qëndrojnë për 14 ditë.
- Nëse ju duhet të qëndroni së bashku në shtëpi, përpiquni të rriini larg njëri-tjetrit sa më shumë që të jetë e mundur.

Kur duhet të kontaktoj numrin 111 të NHS-së?

- Kur ju ndiheni aq sëmurë sa nuk mund të bëni as gjëra të zakonshme, si për shembull të shikoni TV, të përdorni celularin, të lexoni ose të ngriheni nga shtrati;
- Kur ju mendoni se nuk mund të përballoni simptomat tuaja në shtëpi ;
- Kur gjendja juaj shëndetësore përkeqësohet;
- Kur simptomat tuaja pas 7 ditësh nuk kanë asnjë përmirësim.

Si mund ta kontaktoj NHS-së 111?

Mund të përdorni NHS-së 111 shërbimin online të koronavirusit (<https://111.nhs.uk/covid-19>) për të mësuar se çfarë duhet të bëni në vazhdimësi. Nëse nuk mund të përdorni shërbimet në internet, mund të telefononi numrin 111 (ky është një numër falas për tu thirrur). Ju mund të kërkonte përkthyes(e) në gjuhën tuaj.

Çfarë do të ndodhë në qoftë se jam i/e shqetësuar për situatën time të emigracionit?

Vizitorët e huaj në Angli, duke përfshirë edhe ata që jetojnë në UK (Mbretërinë e Bashkuar) pa lejeqëndrim, nuk do të detyrohen të paguajnë për:

- testim për koronavirus (edhe nëse testi tregon se ju nuk keni koronavirus)
- mjekim për koronavirus – nëse filloni mjekimin dhe më pas testi tregon se ju nuk keni koronavirus, ju mund të detyroheni te paguani për ndonjë mjekim që merrni pas rezultatit të testit

Nuk kërkohen kontrollime të imigracionit nëse ju keni vetëm testimin ose mjekimin për koronavirus.

Çfarë mund të bëj për të ndaluar përhapjen e koronavirusit?

- Lani duart shpesh me ujë dhe sapun, të paktën për 20 sekonda ;
- Ndiqni këshillën për të qëndruar vigjilent dhe të sigurt
- Nëse mundeni, përdorni mbulimin e fytyrës në një hapësirë të mbyllur ku ruajtja 2 metra distancë fizike nga njerëzit me të cilët nuk jetoni është e vështirë, siç është transporti publik dhe dyqanet e vogla

Për më shumë informacion:

- Udhezimi i NHS-së: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Udhezimi i OBSH-së (Organizata Botërore e Shëndetësisë): <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>