Udhëzimi Koronavirus (Covid19)

**Shqip / ALBANIAN**

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

Nëse keni:

* një temperaturë të lartë - ndiheni të nxehtë në prekjen e kraharorit ose shpinës
* një kollë të re, të vazhdueshme - domethëtë që keni filluar të kolliteni vazhdimisht,

atëherë ju duhet të qëndroni në shtëpi

**Sa kohë duhet qëndruar në shtëpi?**

* Kushdo që ka simptoma duhet të qëndrojë në shtëpi të paktën 7 ditë.
* Nëse banoni me njerëz të tjerë, ata duhet të qëndrojnë në shtëpi të paktën 14 ditë, për të shmangur përhapjen e infeksionit jashtë shtëpisë
* Pas 14 ditësh, kushdo që jeton me ju, të cilët nuk kanë më simptoma mund të kthehet në rutinën e tyre normale.
* Por, nëse dikush në shtëpinë tuaj paraqet simptoma, ata duhet të qëndrojnë në shtëpi për 7 ditë nga dita e fillimit të simptomave të tyre. Kjo edhe nëse ata duhet të qëndrojnë në shtëpi për më gjatë se 14 ditë.
* Nëse jetoni me dikë që është 70 vjeç e sipër, ka një sëmundje afatgjatë, është shtatzënë ose ka një imunitet të dobët, përpiquni të gjeni vendbanim tjetër për ata për këto 14 ditë.
* Nëse ju duhet të qëndroni në shtëpi së bashku, përpiquni të mbani largësinë ndaj njëri-tjetrit sa më shumë të jetë e mundur.

[Këshilla rreth qëndrimit në shtëpi](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mos shkoni në punë, shkollë, klinika të mjekut të përgjithshëm, farmaci apo spital | Përdorni banjo tjetër, ose pastrojeni pas përdorimit | Shmangni kontaktin e ngushtë me njerëzit e tjerë |
| Ushqimet dhe ilaçet t’ju jene shpërndarë tek ju | Mos qasni vizitorë | Flini vetëm, nëse keni mundësi |
| Lani duart shpeshë | Pini sasi të mjaftueshme uji | Për të ndihmuar simptomat tuaja pini paracetamol |

Kur duhet ta kontaktoj NHS 111?

* ndjeheni aq të sëmurë sa që nuk mundeni të bëni as gjëra të zakonshme, si përshembull të shikoni TV, të përdorni celularin, të lexoni ose çoheni nga shtrati
* ju mendoni se nuk mundeni të përballeni me simptomat tuaja në shtëpi
* gjendja juaj shëndetësore përkeqësohet
* simptomat tuaja nuk janë përmirësuar pas 7 ditësh

Si mund ta kontaktoj NHS 111?

Ju mund të përdorni [**shërbimin online të NHS 111 dedikuar koronavirusit**](https://111.nhs.uk/covid-19) për të mësuar se çfarë duhet të bëni në vazhdimësi. Nëse nuk keni akses në internet, mund të telefononi 111 (ky numër është falas). Ju mund të kërkoni një përkthyes/e në gjuhën tuaj.

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

Të gjitha shërbimet e NHS-it për koronavirusin janë falas për të gjithë njerëzit, pavarësisht nga statusi i tyre i imigracionit në MB. Spitalet e NHS janë këshilluar që kontrollet e imigracionit nuk janë të nevjoshme për njerëzit që marrin testime ose trajtim për COVID-19.

Çfarë mund të bëj për të ndaluar përhapjen e Koronavirus?

* Lani duart shpeshë, duke përdorur sapun dhe ujë, të paktën për 20 sekonda
* Ndiqni këshillën për të qëndruar në shtëpi

Kjo këshillë bazohet në këshillat dhe informacionin shëndetësor të NHS dhe është një këshillë për të gjithë në Mbretërinë e Bashkuar, pavarësisht nga vendi i origjinës. Për më shumë informacion:

* Udhezimi i NHS-it: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
* Udhezimi i OBSH (Organizata Boterore e Shendetit): <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
* Materialet e Big Leaf: <https://www.bigleaffoundation.org.uk/covid-19-advice.html>

Version 2 [16.03.2020]