

CFARË DUHET TE BENI NËSE JENI NE ISOLIM PËR SHKAK TË COVID-19 TË DYSHUAR OSE TË KONFIRMUAR

Mos dilni nga shtëpia/pronësia dhe mos prisni vizita

Gjithmonë duhet të jeni në gatishmeri për tu përgjigjur telefonatave të ASL-it

Qëndroni në një dhomë me dritare

- hape shpesh dritaren
- fli vetëm
- ha vaktet në dhomën tënde
- mos lejoni të hyjne njerëz për tu kujdesur për ju
- mos shkoni në dhoma të tjera të shtëpisë vetëm në raste tepër të nevojshme

Në se duhet vërtet të dalësh nga dhoma:

- mbaje masken kirurgjike
- mbaj një distancë të paktën 1,8 m nga personat e tjerë edhe pse janë në izolim si ty dhe evito cdo kontakt direkt me ata (dhënie e dorës, përqafime e puthje)

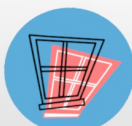
Mos fut persona të tjerë në dhomë, në se nuk është e domosdoshme.

Pastro e dezinfekto:

- në banjë dhe dhoma të tjera që përdorni, pastroni gjithmonë sipërfaqet, veçanërisht ato që preken shpesh, me produkte normale pastruese, dhe më pas dezinfektojini ato me produkte me bazë klori në një përqendrim prej 0.5% (varechina), ose me alkool me përqendrim 70%
- lani rrobat dhe të mbathurat në lavatriçe në 60 ° për të paktën tridhjetë minuta, ose për një kohë më të shkurtër por në temperatura më të larta, duke përdorur një deterziv të zakonshëm. Ju nuk keni nevojë të përzieni rrobat tuaja të palara me ato të njerëzve të tjerë, dhe duhet ti mbani në një kosh të mbyllur derisa të vijë koha për ti larë
- lani enët (pjata, gota, luge, pirunj, etj.) me deterziv normal të pjatave dhe vishni doreza
- vendosni mbeturinat në një qese plastike të dyfishtë, mbylleni dhe vendoseni në një kosh me kapak

Kontrollo shëndetin, si je:

- Matni dhe shkruajeni temperaturën e trupit tuaj dy herë në ditë, dhe gjithashtu shkruani në cilën pjesë të trupit e keni matur atë
- Thërrisni mjekun tuaj të familjes dhe punonjësën e shëndetit publik nëse keni shqeteime të reja ose ethe ose përkeqësim të gjendjes që keni pasur më parë, dhe ndiqni udhëzimet që do të merrni. Nëse keni vështirësi në frymëmarrje, telefononi numrin e urgjencës 118 (ose 112) dhe prisni ndihmë duke qendruar në dhomën tuaj.
- Pushoni, pini shumë lëngje dhe hani ushqim ushqyes.



CFARË DUHET TE BENI NËSE NDIHMONI NJE PERSON NE ISOLIM PËR SHKAK TË COVID-19 TË DYSHUAR OSE TË KONFIRMUAR

Mos hyni ne dhomat ku gjendet personi në izolim ne qofte se nuk është e domosdoshme

Dorëzime – tërheqje

- Kur duhet të dorëzoni (p.sh. ushqime, rroba) ose të merrni diçka (psh. ushqim të mbetur, rroba të palara, mbeturina), mos hyni në dhomë, por lini dhe merrni atë që është e nevojshme jashtë derës.
- Vishni doreza të disponueshme dhe maskë kirurgjike
- Vendosni atë që keni mbledhur në një qeskë tjetër dhe mbylleni

Kush asiston një person me dyshim apo konfirmim Covid-19 duhet të jetë me shëndet të mirë

Në qoftë se duhet të hysh në dhomë sepse personi në izolim ka nevojë për tu ndihmuar:

- Vini maskën FFP2
- Bëni te mundur që personi në izolim të verë maskën kirurgjike
- Hapni dritaren e dhomës nëse është e mundur
- Shmangni kontaktin e drejtpërdrejtë me personin në izolim, nëse është e mundur duke mbajtur një distancë prej të paktën 1.8 m

Në qoftë se duhet të afroresh dhe të kesh kontakt me personin (pështyma, gëlbara, sekrecionet e frymëmarrjes, feces e urinës) dhe kur duhet të pastrosh dhomën ose banjën:

- Përdorni doreza dhe këmisha nje perdorimshe, përveç maskës FFP2
- Hidhini ato në një qese të dyfishtë të papërshkueshme nga uji dhe në një kosh të mbyllur me hapje pedaleje
- Lani mirë duart tuaja
- Lavez-vous bien les mains

