



## SARS-CoV-2

Viruset e koronës mund të infektjnë njerëzit dhe të shkaktojnë sëmundje të ndryshme: **nga ftohjet e zakonshme** deri tek **infektimet e rënda** si MERS ose SARS.

SARS-CoV-2 transmetohet nga **njeriu te njeriu**. Në disa raste njerëzit janë infektuar nga të tjerë që kanë pasur simptoma jo specifike.

Ekspertët mendojnë se virusi transmetohet kryesisht nga **spërklat** dhe nga **aerosolët**.

## Terma të rëndësishme

**I dyshuar si i infektuar:** Një person që mendohet të jetë i infektuar me patogjene, pa u sëmurë, dyshohet si i sëmurë ose mbartës.

**Mbartës:** Një person që mbart dhe përhap patogjene dhe si rrjedhojë mund të jetë burim infektimi për të tjerët, pa u sëmurë ose pa qenë i dyshuar si i sëmurë.

**SARS-CoV** dhe **MERS-CoV** kanë shkaktuar shpërthime të mëdha në të kaluarën.

**COVID-19** është emri i sëmundjes shkaktuar nga virusi SARS-CoV-2.

**Karantina** ju mbron juve dhe gjithë të tjerët nga infektimi me virusin e ri të koronës. Ajo është izolimi i përkohshëm i dikujt që dyshohet si i infektuar ose që mund të mbartë ose përhapë virusin. Karantina **ndihmon në parandalimin e përhapjes së sëmundjes**.

## Dispozitat ligjore

Neni 30 i Ligjit për Mbrojtjen nga Infeksioni (Infektionsschutzgesetz, §30 IfSG) krijon bazën për urdhërimin e karantinës.

**Punonjësit të cilëve u shkaktohet humbje e të ardhurave për shkak të karantinës së urdhëruar mund të ketë të drejtën e kompensimit financiar. Autoriteti urdhërues është pika e kontaktit.**

Ju lutemi mbani parasysh: Shkelja e karantinës së urdhëruar mund të çojë në gjobë ose burgim!

Shtetasit jo gjermanë duhet të lajmërojnë ambasadën e tyre për karantinën e urdhëruar.

Stampa/Kontakti



## Informacione të mëtejshme

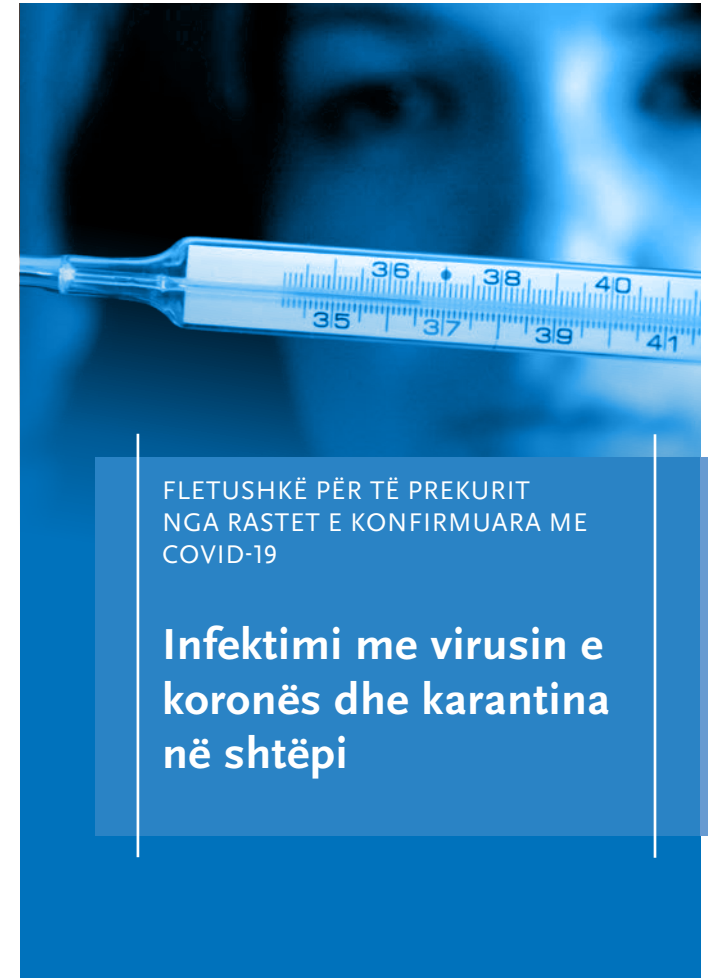


[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)



[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Ky përkthim u sigurua nga Qendra Federale për Edukimin Shëndetësor (BZgA).  
Botuesi: Robert Koch-Institut, Berlin, 2020 Redaktimi: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS)  
Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene  
Grafika: [www.goebel-groener.de](http://www.goebel-groener.de) | Fotoja e kopertinës:  
Gina Sanders – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com) | Printuar nga: RKI-Hausdruckerei



FLETUSHKË PËR TË PREKURIT  
NGA RASTET E KONFIRMUARA ME  
COVID-19

**Infektimi me virusin e  
koronës dhe karantina  
në shtëpi**

## Qëndroni në shtëpi

Karantina është e rëndësishme. Ajo ju mbron juve dhe gjithë të tjerët nga infektimi me virusin e ri të koronës dhe ndihmon në parandalimin e përhapjes së sëmundjes. Masa është urdhëruar nga autoriteti përgjegjës, që në përgjithësi është autoriteti juaj vendor i shëndetit publik (Gesundheitsamt). Ky autoritet ka urdhëruar me saktësi se sa duhet të qëndroni në karantinë. Megjithatë, masa nuk mbaron automatikisht, por vetëm kur hiqet nga autoriteti përgjegjës.

Jeni identifikuar si i dyshuar me infektim, megjithatë nuk jeni i sëmurë ose nuk dyshohet të jeni i sëmurë.

Masat e karantinës janë vendosur për COVID-19, sepse mund të jetë shumë serioze si sëmundjet e tjera të shkaktuara nga viruset e koronës, si SARS<sup>1</sup> dhe MERS<sup>2</sup>. Megjithatë, COVID-19 përhapet më shpejt dhe më lehtë te popullata.

**Është shumë e rëndësishme që t'u përmbaheni rregullave të karantinës dhe higjienës – edhe nëse nuk keni simptoma vetë.**

Kështu do të mbron veten dhe të tjerët.

**Masat mbrojtëse:** Duke ndjekur udhëzimet mbi kollitjen dhe teshtimën, duke praktikuar higjienë të mirë të duarve dhe distancimin social, mund të mbron veten dhe të tjerët nga infektimi me virusin e ri të koronës.



<sup>1</sup> Sindroma e Rëndë Respiratore Akute

<sup>2</sup> Sindroma Respiratore e Lindjes së Mesme

## Kërkoni mbështetje

### Kujdesi shëndetësor:

- ▶ Kontaktoni mjekun tuaj parësor ose mjekun specialist, nëse keni nevojë urgjente për medikamente ose mjekim për një gjendje mjekësore tjetër ose ekzistuese.
- ▶ Sqaroni se çfarë ju nevojitet dhe se jeni në karantinë.
- ▶ Nëse keni probleme mjekësore që mund të ndikojnë zbatimin e karantinës, atëherë duhet të njoftoni autoritetin tuaj vendor të shëndetit publik.



**Kontaktoni menjëherë autoritetin tuaj vendor të shëndetit publik (Gesundheitsamt), nëse ndiheni i sëmurë ose keni këto simptoma:** kollitje, teshtimë, vështirësi në frymëmarrje që lidhet me infektimin, temperaturë. [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)



Nëse keni sëmundje akute që ju kërcënojnë jetën, helmim ose dëmtime të rënda, telefononi numrin e urgjencës (112). Mbani parasysh rekomandimet e përgjithshme kur të telefononi urgjencën dhe shpjegoni që jeni në karantinë.

### Furnizimi me ushqime:

- ▶ Kërkojuni pjesëtarëve të familjes, miqve ose fqinjëve/kojshive që t'ju ndihmojnë. Ata mund t'ju lënë ushqimin te dera.
- ▶ Mund të merrni edhe mbështetje nga shërbimi i zjarrfikësit, organizata e mbrojtjes civile Technisches Hilfswerk (THW) në Gjermani ose organizatat vullnetare në komunitetin tuaj.



## Fëmijët në karantinë

Nëse është urdhëruar për fëmijët të qëndrojnë në karantinë, nuk është gjithë e mundur të përmbahen rregullat të higjienës. Se fëmijët – veçanërisht fëmijët të vegjël – që qëndrojnë në karantinë, kan nevojë për kujdes dhe vëmendje të prindërit/njerëzit përreth.



- ▶ Përpiqui ti përmbani udhëzimet të higjienës sa më mirë që të jetë mundur dhe të gjeni zgjidhje individuale për çështjen tuaj.
- ▶ Autoriteti urdhërues i shëndetësisë mund të përgjigj pyetje të mëtejshme.

## Shëndeti mendor dhe mirëqenia

Karantina mund të shkaktojë stres psiko-social. Në të përfshihet përjetimi i frikës dhe shqetësimit rreth infektimit, ndjenjat e përjashtimit, vetminë, ankthim dhe çrregullimet me gjumin.

- ▶ Edhe nëse nuk ju lejohet kontakti i drejtpërdrejtë me njerëzit, përpiqui të qëndroni në kontakt me miqtë dhe familjen përmes telefonit, internetit ose mënyrave të tjera të komunikimit.
- ▶ Merrni parasysh nëse ka ndonjë gjë tjetër që mund t'ju ndihmojë gjithashtu në situata stresuese.
- ▶ Përfiton nga organizatat ekzistuese që ndihmojnë me telefonatat, siç janë Ndhima në Krizë ose Samaritanët apo organizatat e ngjashme.
- ▶ Edhe kur jeni në karantinë shtëpie, shikoni mundësitë e ushtrimit të sportit (p.sh. me një biçikletë ushtrimesh ose bëni ushtrime të thjeshta gjimnastikore). Kështu qëndroni në formë dhe mund të hiqni stresin negativ.

