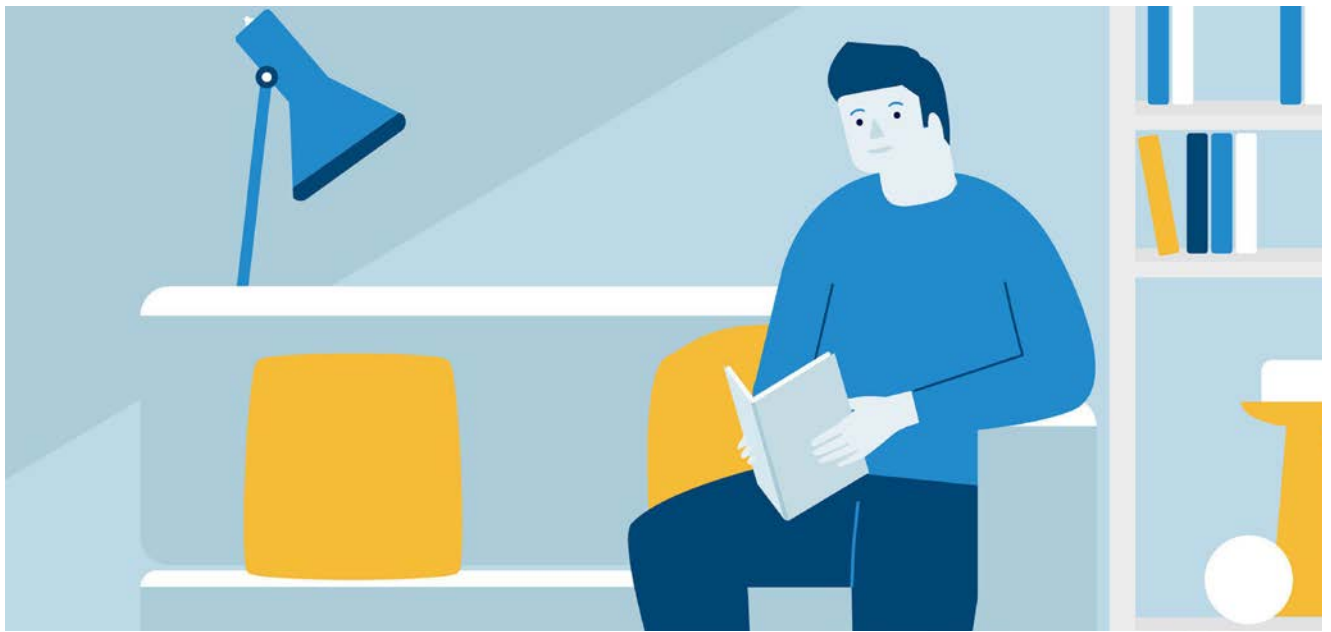


# Koronavirusi SARS-CoV-2

## Rregullat e sjelljes dhe rekomandimet për karantinën shtëpiake

Karantina shtëpiake shërben si masë mbrojtëse për të shmangur përhapjen e mëtutjeshme të koronavirusit SARS-CoV-2. Gjatë karantinës ju duhet të keni parasysh rregullat e rëndësishme të sjelljes.



### Çfarë është karantina shtëpiake?

Karantina shtëpiake është një masë mbrojtëse e cila shërben në kufizimin e përhapjes së koronavirusit SARS-CoV-2.

Bëhet fjalë për vetizolimim të përkohshëm të personave për të cilët ekziston dyshimi i një infektimi me koronavirusin SARS-CoV-2. Këtu zakonisht bëhet fjalë për personat e kontaktit dhe të sëmurëve ose për personat që kanë ardhur nga zonat me rrezik të lartë jashtë shtetit. Karantina mund të shqiptohet nga ana institucionale ose edhe të mbahet vullnetarisht.

Shqiptimi i karantinës në Gjermani është i rregulluar përmes Ligjit për Mbrojtjen e Infeksioneve (IfSG) dhe urdhërohet nga institucioni përkatës, pra zakonisht nga Enti Lokal i Shëndetit (Gesundheitsamt). Karantina nuk mbaron vetvetiu pas një afati të caktuar, por ajo shfuqizohet nga institucioni përkatës.

Ndaj personave, tek të cilët është vërtetuar infeksioni me koronavirusin SARS-CoV-2 përmes një testi pozitiv, do të shqiptohet vetizolimi nga institucioni përkatës, pra zakonisht nga Enti i Shëndetit (Gesundheitsamt). Vetizolimi do të kryhet në varësi të shkallës së sëmundjes në shtëpi ose në spital. Për t'u liruar nga vetizolimi ka disa kushte. Nëse ato plotësohen atëherë zakonisht mund të nisemi



nga fakti që një person nuk është më infektues. Këtë gjë e vendos Enti i Shëndetit (Gesundheitsamt) në bashkërendim me mjeken ose mjekun ordinar. Edhe përkrah anëtarët e shtëpisë e të sëmurëve në vetizolim zakonisht shqiptohet karantina.

## Cilat rregulla vlejné për karantinën e shqiptuar?

Karantina shtëpiake shqiptohet zakonisht ndaj personave, tek të cilët ekziston rrezikshmëria e lartë e infektimit me koronavirusin SARS-CoV-2. Rreziku i ngritur ekziston atëherë kur brenda dy javët e kaluara ka pasur kontakt të ngushtë me një person, i cili është testuar pozitiv në laborator me SARS-CoV-2. Kontakt i ngushtë do të thotë që për të paktën 15 minuta është biseduar personalisht me atë person ose ka pasur kontakt të drejtpërdrejtë me sekrecionet e frymëmarrjes, për shembull përmes teshtimës ose kollit. Për më tepër Enti i Shëndetit (Gesundheitsamt) edhe në situata të tjera mund të klasifikojë një person kontakti me rrezik të ngritur dhe të urdhërojë karantinën (udhëzime të tjera për sjellje pas kontaktit me një person të infektuar me koronavirusin mund të gjeni këtu: [www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion](http://www.infektionsschutz.de/verdacht-auf-infektion)).

Gjatë karantinës shtëpiake ju jeni të detyruar të ndiqni urdhrat e Entit të Shëndetit (Gesundheitsamt). Këto përfshijnë faktin që nuk ju lejohet të dilni nga shtëpia ose të pranoni vizitorë. Për më tepër përqendrohuni te gjendja juaj shëndetësore. Mateni dy herë në ditë temperaturën tuaj dhe shënioni një ditë për simptomat eventuale të sëmundjes. Enti i Shëndetit (Gesundheitsamt) do të informohet rregullisht rreth gjendjes suaj shëndetësore.

Ju lutem keni parasysh: Shkeljet kundër urdhërësive të karantinës mund të përndiqen me gjobë ose burgim.

## Cilat këshilla të higjienës duhet ti merrni parasysh gjatë karantinës?

Për parandalimin e përhapjes së mëtutjeshme të koronavirusit ju vetë si dhe anëtarët e shtëpisë në mënyrë konsekuente duhet ti përmbaheni rregullave të sjelljes dhe masave të higjienës, të cilat ua rekomandon Enti i Shëndetit (Gesundheitsamt). Ato përfshijnë:

- Qëndroni sipas mundësisë në dhoma të ndryshme nga anëtarët e tjerë të shtëpisë ose përdorni dhomat në kohëra të ndryshme, për shembull për të ngrënë.
- Në rast të një qëndrimi të pashmangshëm në dhomën e njëjtë, ruani një distancë prej të paktën 1.5 metra dhe mbani maskën mbrojtëse.



### Karantina edhe për të ardhurit nga zonat me rrezik të lartë

Personat e ardhur nga jashtë për në Gjermani të cilët vijnë nga zona të cilësuar me rrezik të lartë, zakonisht janë të detyruar të izolojnë në shtëpitë e tyre për dhjetë ditë.

Përveç kësaj duhet të plotësohet në mënyrë digjitale një formular për hyrjen. Informacione të tjera aktuale gjeni këtu: [www.infektionsschutz.de/risikogebiet](http://www.infektionsschutz.de/risikogebiet).



- Ajrosni rregullisht të gjitha dhomat.
- Mos përdorni bashkë me persona të tjerë sende shtëpiake si për shembull enë dhe rroba.
- Sipërfaqet dhe sendet me të cilat vini në kontakt duhet të pastrohen rregullisht me detergjent.
- Ju si dhe personat e tjerë të shtëpisë suaj duhet të pastrojnë rregullisht e me kujdes duart me sapun për të paktën 20 sekonda.
- Duart duhet të qëndrojnë larg fytyrës, veçanërisht nga goja, hunda dhe sytë.
- Përbajuni rregullave të kollitjes dhe teshtitjes: Gjatë kollitjes apo teshtitjes mbani distancë sa më të madhe ndaj të tjerëve dhe ktheni kokën në një drejtim tjetër. Teshtini ose kollituni në bërryl ose në një shamiletër për një përdorim të cilën më pas e hidhni në koshin e plehrave. Pas teshtimës, kollitjes dhe pastrimit të hundës lani duart mirë.
- Në raste të veçanta e me konsultimin e mjekëve mund të jetë i dobishëm përdorimi i një dezinfektuesi për duar apo sipërfaqe, për shembull nëse personat e sëmurë me një sëmundje shumë ngjitëse mbikëqyrën në shtëpi ose në qoftë se mund të infektohen persona të cilët shprehimisht janë të rrezikuar nga imuniteti i dobët. Udhëzime në lidhje me masat e higjienës për të sëmurët nga COVID-19 në izolimin shtëpiak mund të gjeni këtu: [www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene](http://www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-hygiene).

## Çfarë të bëjmë nëse shfaqen ose zmadhohen simptomat e sëmundjes?

Ju lutem informoni menjëherë Entin e Shëndetit (Gesundheitsamt) nëse gjatë karantinës shtëpiake ju shfaqen simptomat e sëmundjes si për shembull temperatura, kolli, vështirësi të frymëmarrjes, apo nëse ndjeheni në përgjithësi të sëmurë.

Nëse në izolim shtëpiak jeni duke kuar sëmundjen e lehtë të konfirmuar të COVID-19, ju duhet të kërkoni menjëherë ndihmë mjekësor në qoftë se përkeqësohet gjendja juaj.

Nëse ju për shkak të një sëmundjeje tjetër apo ekzistuese keni nevojë për ndihmë mjekësore, drejtoju me telefon mjekut tuaj familjar ose ndonjë mjeku tjetër ose mjekut kujdestar nën numrin e telefonit **116117**. Në telefon cekni gjithsesi karantinën tuaj shtëpiake ose izolimin. Në raste emergjente, për shembull gjatë vështirësive akute të frymëmarrjes, merrni emergjencën nën numrin **112**.

## Ku mund të gjeni mbështetje gjatë karantinës shtëpiake?

- Lusni anëtarët tuaj të familjes ose dikë tjetër nga rrethi juaj shoqëror ose fqinjët që t'ju furnizojnë me ushqime, barna dhe sende të tjera të jetesës së përgjithshme. Më së miri është nëse blerjet vendosën para derës suaj.
- Edhe ushqimin e gatshëm të cilin e porosisni për në shtëpi, sikurse paketat që pranoni, duhet të vendosen para derës suaj të banesës.
- Nëse keni qen, lusni anëtarët e familjes ose miqtë tuaj që të dalin me të në shëtitje.
- Nëse keni probleme me furnizimin tuaj me mallra të jetës së përditshme, flisni me Entin e Shëndetit përkatës (Gesundheitsamt). Mbështetje mund të merrni për shembull edhe nga vullnetarët e komunës suaj.



## Si mund të zvogëloni stresin për ju dhe fëmijën tuaj në karantinë?

- Karantina shtëpiake veçanërisht për fëmijët përbën një sfidë shumë të madhe. Shpjegoni situatën në mënyrë të përshtatshme për moshën dhe merrni seriozisht frikën e mundshme (informacione të tjera mund të gjeni këtu: [www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind](http://www.infektionsschutz.de/quarantaene-und-isolierung-kind)).
- Me dobi për karantinën është një orar i prerë ditor për ju dhe familjen.
- Në këtë situatë të veçantë gjithashtu sigurohuni që të zgjidhni konsumin e mediave me formate të përshtatshme për fëmijë dhe të rinj. Këshilla dhe informacione për prindër dhe fëmijë në lidhje me kujdesin dhe angazhimet e fëmijëve në shtëpi, gjeni në faqen [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de).
- Lidhjet sociale mund të mbahen edhe pa pasur kontakte të drejtpërdrejta: Për shembull qëndroni në lidhje përmes telefonit dhe mediave të tjera me anëtarët e familjes dhe rrethin tuaj shoqëror. Mundësoni të njëjtën gjë edhe për fëmijët tuaj.
- Kushtojini rëndësi aktivitetit fizik. Në internet ju mund të gjeni disa sugjerime për gjimnastikë në shtëpi dhe për lëvizje lodruese për fëmijët brenda banesës suaj ose në kopsht, nëse ekziston.
- Mos hezitoni që në rast nevojë të shfrytëzoni me telefon këshillimin psikologjik ose shërbime të tjera të krizës.
- Në shumë vende janë themeluar linja emergjente të telefonit që shërbejnë si konsultim rreth pyetjeve për jetesën e përbashkët familjare. Informohuni në lidhje me këtë në faqen e internetit të komunës apo qytetit tuaj.



### Informacione të tjera

**Informacione për qytetarë:** „[Këshilla gjatë karantinës shtëpiake](#)“ dhe „[këshilla për prindër për COVID-19](#)“  
Këshilla praktike të Zyrës Federale për Mbrojtjen Civile dhe Ndihma të Katastrofave (BBK) – edhe në gjuhë të thjeshtëzuar.

**Fletëpalosje:** [Karantina shtëpiake](#) (urdhëruar nga Enti i Shëndetit – Gesundheitsamt)  
Këshilla të Institutit Robert Koch (RKI) për persona të kontaktit jo të sëmurë të cilët sipas bashkërendimit me Entin e Shëndetit (Gesundheitsamt) ndodhen në karantinë – në gjuhë të ndryshme.

**Fletëpalosje:** [Izolim shtëpiak në rast të sëmundjes së konfirmuar me COVID-19](#). Këshilla të Institutit Robert Koch (RKI) për të prekurit dhe anëtarët e familjes – në gjuhë të ndryshme.

#### Personi juaj kontaktues në vend

Telefon \_\_\_\_\_

Telefax \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

VULA

