

# KORONAVIRUSI DHE DISTANCIMI SOCIAL

(Ky është informacion i rëndësishëm në lidhje me koronavirus (COVID-19), i përgatitur në versionin në gjuhë të thjeshtëzuar)

## ÇFARË ËSHTË DISTANCIMI SOCIAL?

Distancimi social do të thotë që ju të mbani hapësirë mes jush dhe njerëzve të tjerë.

Kjo është gjëja më e rëndësishme që mund të bëni për të ndaluar përhapjen e Koronavirusit.

Koronavirus përhapet nga një person tek tjetri.

Ju mund të merrni Koronavirus nëse:

- keni qenë afër dikujt që ka Koronavirus, por nuk ka ende simptoma;
- keni qenë afër dikujt që ka koronavirus dhe ka simptoma;
- prekni një objekt, si një tavolinë ose një dorezë dere që ka Koronavirusin mbi të dhe më pas prekni fytyrën tuaj.

Nëse mbajmë distancë mes nesh, mund të ndihmojmë në ndalimin e përhapjes së Koronavirusit.

## ÇFARË MUND TË BËSH?

Nëse jeni i sëmurë, qëndroni larg nga njerëzit e tjerë!

Kjo është gjëja më e rëndësishme që mund të bëni!

Qëndroni 1,5 metra larg njerëzve të tjerë!

Lani duart me ujë dhe sapun:

- pasi të keni kollitur ose teshtitur;
- para dhe pasi të keni ngrënë;
- pasi të përdorni tualetin.

Mbuloni gojën dhe hundën kur kolliteni ose teshtini.

Përdorni një shami kur kolliteni ose teshtini dhe më pas vendoseni në kosh.

Nëse nuk keni një shami, kollitni ose teshtini në bërrylin tuaj të përkulur.

Nëse nuk mund të lani duart, përdorni pastrues duarsh.

Pastruesi duhet të ketë të paktën 60% alkol për të funksionuar mirë.

## DISTANCIMI SOCIAL NË PUNË

Disa njerëz mund të punojnë nga shtëpia.

Disa të tjerë ende duhet të shkojnë në vendin ku ata punojnë.

Nëse jeni i sëmurë, duhet të qëndroni në shtëpi.

Mos u shtrëngoni duart njerëzve!

Bëni takime përmes telefonit ose internetit.

Anuloni takimet me shumë njerëz ose bëjini ato në internet.

Nëse duhet patjetër të bëni një takim me një person tjetër:

- Dilni jashtë!
- Qëndroni 1.5 metra larg!

Kur kolliteni dhe teshtitenibëjeninë mënyrën që ju shpjeguam më sipër.

Hani drekë në tryezën tuaj ose jashtë, dhe jo në ambjenteku ka njerëz.

Mos e ndani ushqimin me të tjerët.

Sigurohuni që sipërfaqe, si stolat dhe dorezat e dyerve të pastrohen shpesh.

Hapni dritaret nëse keni mundësi.

Mos udhëtoni nëse nuk keni nevojë vërtet.

## **DISTANCIMI SOCIAL NË SHKOLLË**

Nëse jeni i sëmurë, mos shkoni në shkollë.

Mos dërgoni një fëmijë të sëmurë në shkollë.

Merrni dhe përdorni pastrues duarsh kur të shkoni në shkollë.

Shkollat duhet të:

- largojnë fëmijët nga njeri tjetri, duke krijuar distance.
- anullojnë takime, mbledhje dhe ngjarje të tjera ku grupe të mëdha bashkohen.
- shmangin krijimin e radhëve.
- pastrojnë sipërfaqet si stolat dhe dorezat e dyerve.
- zhvillojnë mësimet jashtë nëse mundën.
- hapin dritare për të lejuar ajrin e pastër.
- sigurohen që mensa të mbahet shumë e pastër.

## **DISTANCIMI SOCIAL KUR DILNI NGA BANESA**

Nëse duhet të dilni, sigurohuni që:

- Përdorni pastrues duarsh kur hyni ose dilni nga një ndërtesë.
- Shmangni pagimin e gjërave me monedha - përdorni kartën tuaj për të shkuar vend.
- Udhëtoni në kohë të qeta të ditës, jo gjatë orëve të pikut.
- Qëndroni larg turmave.

Transporti publik dhe shoferët e taksive duhet të:

- Hapin xhamat e makinës ose automjetit.
- Pastrojnë rregullisht sipërfaqet.

## **MË SHUMË INFORMACION:**

Për informacion, kontaktoni në Linjën Kombëtare të Urgjencës për Koronavirusin 127.

Ajo është e hapur 24 orë në ditë.

Nëse jeni të shqetësuar për shëndetin tuaj, telefononi mjekun.

Kujdes! Mos shkoni te mjeku por telefononi së pari.

Ky dokument është përgatitur nga Fondacioni Shqiptar për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuar në kuadrin e projektit “ COVID-19, Reagim Përfshirës për Aftësinë e Kufizuar”, të mbështetur financiarisht nga Balkan Trust for Democracy(BTD). Përmbajtja e këtij botimi është përgjegjësi e Fondacionit Shqiptar për të Drejtat e Personave me Aftësi të Kufizuara dhe nuk përfaqëson domosdoshmërisht pikëpamjet e BTD.

Për të marrë informacione të mëtejshme në lidhje me aftësinë e kufizuar dhe Covid-19, ju mund të lexoni materialet e publikuara në faqen tonë: <https://platforma-pak.al/te-drejtat-e-personave-me-aftesi-te-kufizuara-dhe-covid-19/>, ku keni dhe hapësirën e posaçme dedikuar për pyetjet tuaja.