

# UDHËZIME PËR PARANDALIMIN E COVID-19



Çfarë është Covid-19



Udhëzimet për parandalimin



Lani duart

1. Kur t'i lani
2. Si t'i lani



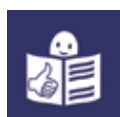
Maskat e fytyrës

1. Kur t'i vendosni
2. Si t'i blini
3. Krahasimi i maskave
4. Si t'i vendosni
5. Si t'i hidhni në koshin e mbeturinave



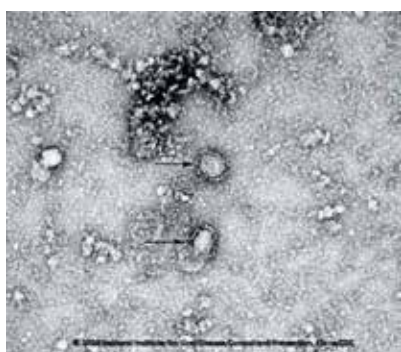
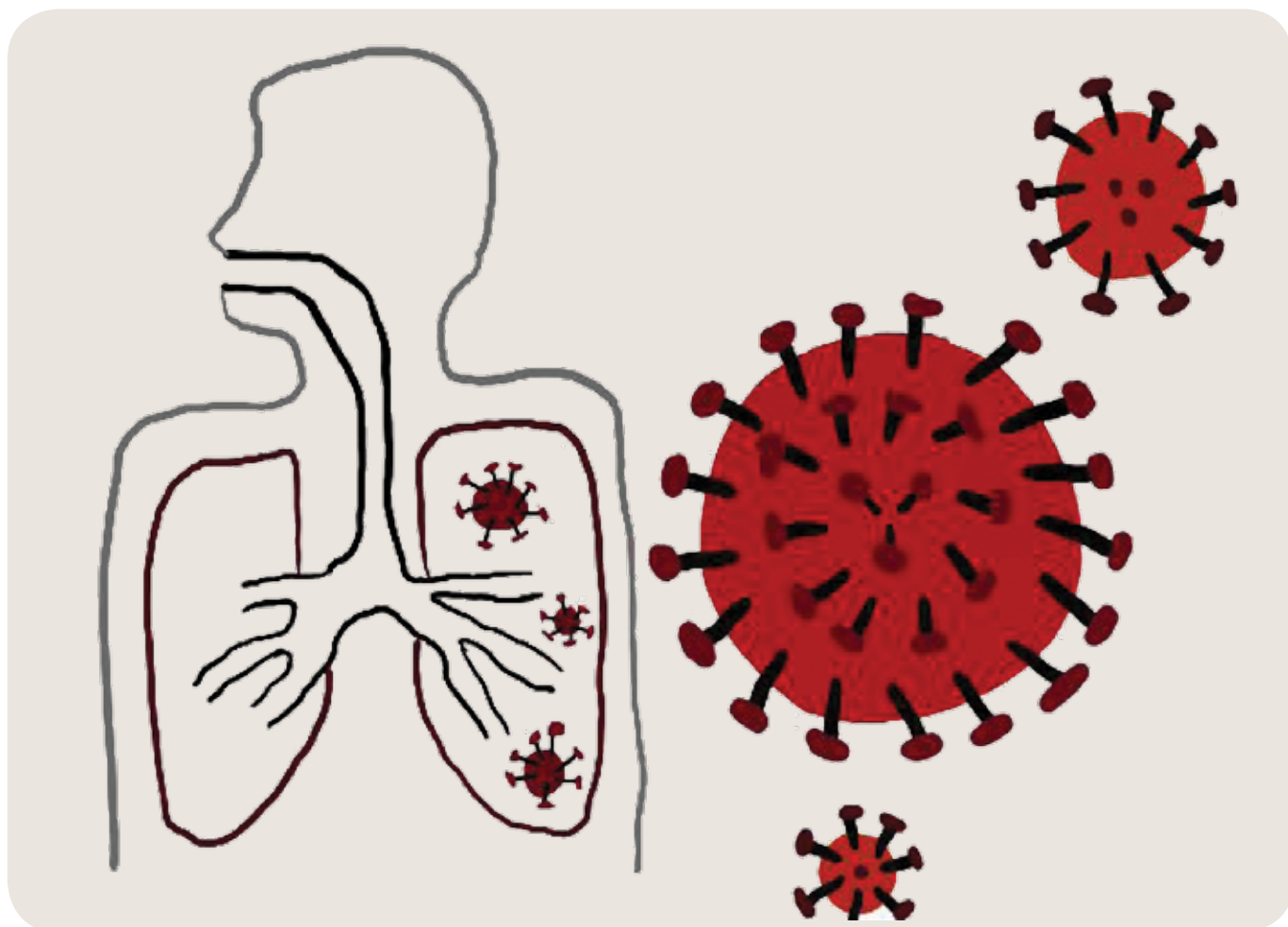
Shëndeti Mendor

Si ta ruani Shëndetin Mendor



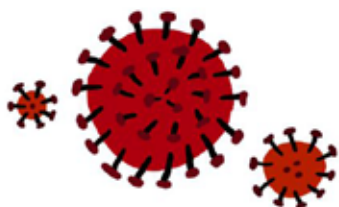
Version në gjuhë të thjeshtuar (easy-read)

# ÇFARË ËSHTË COVID-19



COVID-19 është një sëmundje  
e shkaktuar nga një virus

SARS-CoV-2



Emri i Virusit:  
SARS-CoV-2

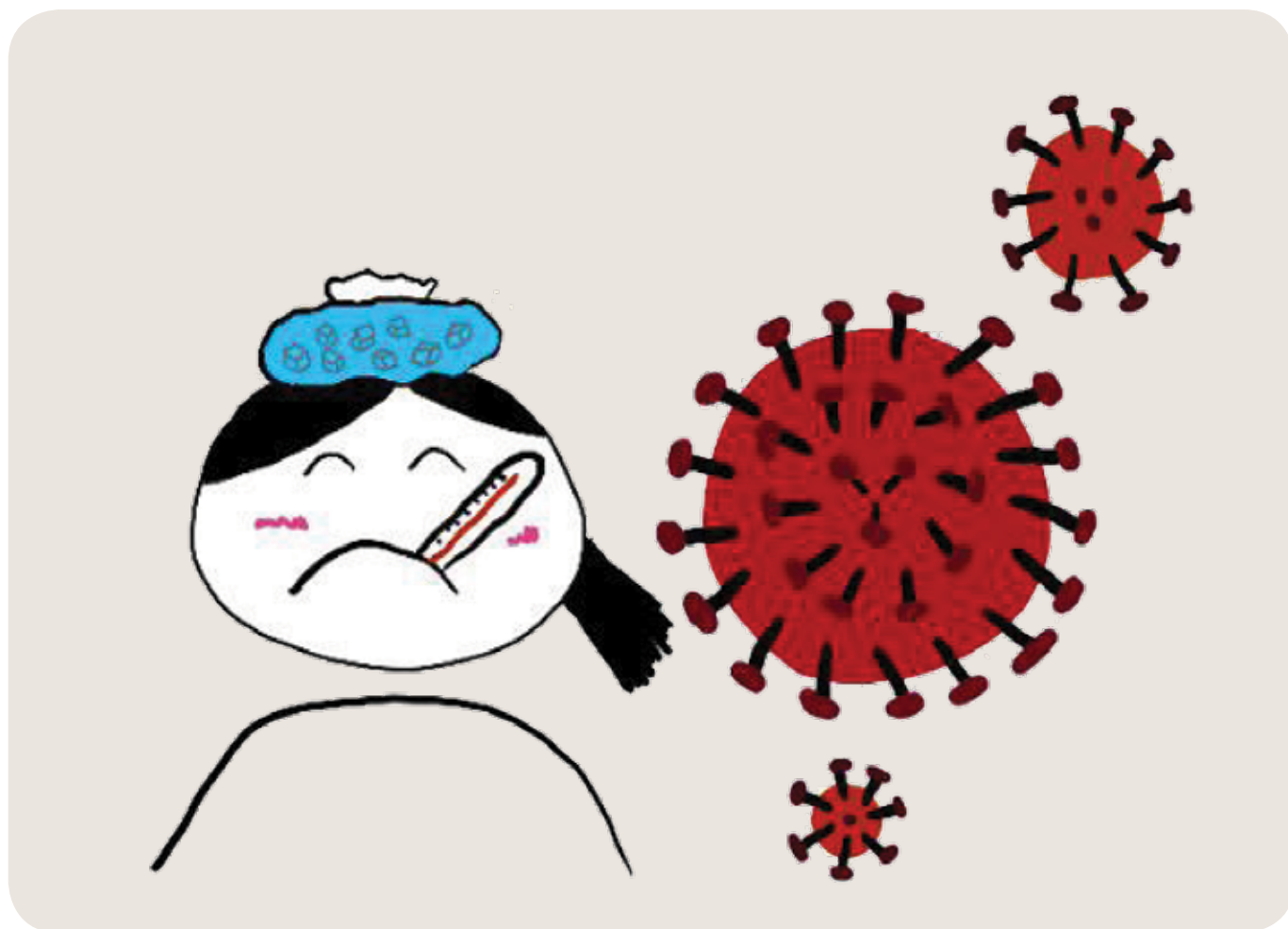


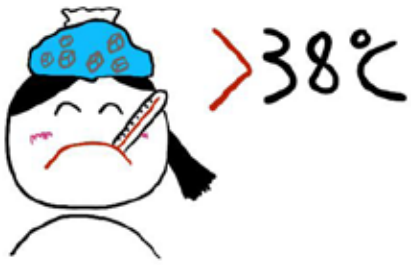
Fillimisht për të u gjetën gjurmë në Dhjetor 2019



Fillimisht u identifikua në Wuhan,  
Provincën e Hubeit, Kinë

## SIMPTOMAT





Temperatura e trupit > 38°C

---



Kollitje

---



Vështirësi në frymëmarrje

---

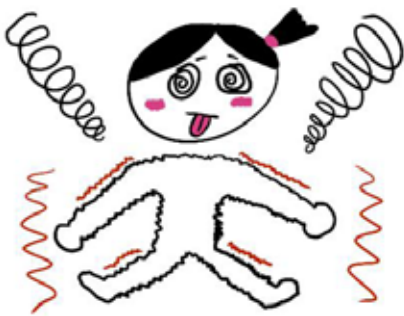


Diarre



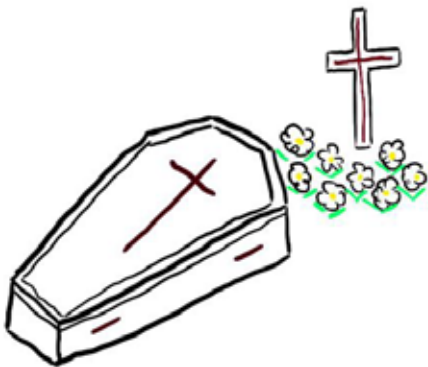
Hije në mushkëri- X-ray

---



Gjymtyrë të lodhura

---



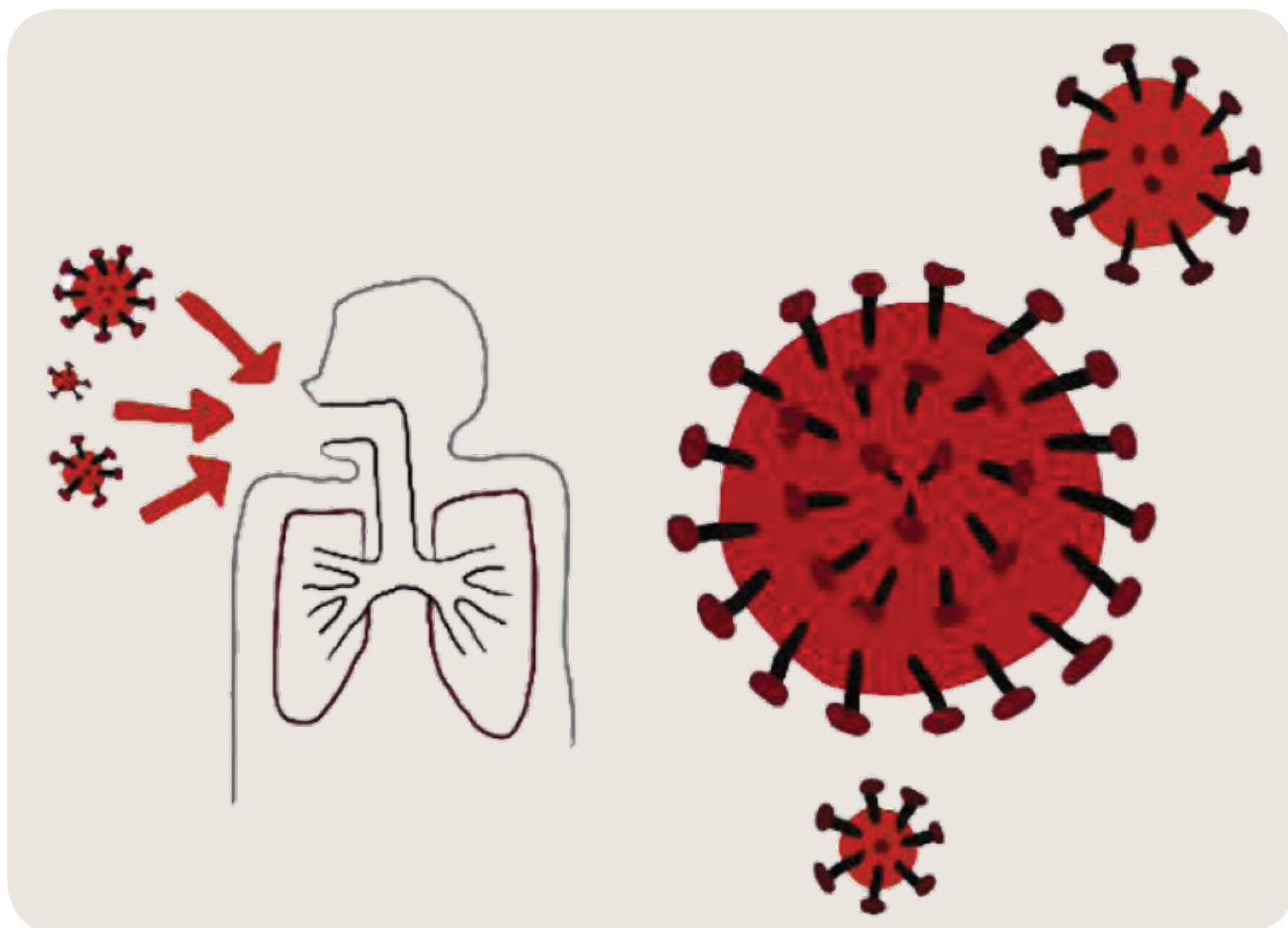
Mund të shkaktojë dhe vdekje kur infekton dikë në mënyrë serioze

---



Disa mund të mos shfaqin simptoma – quhen asimptomatikë

# SI PËRHAPET COVID-19



Me spërkla nëpëmjet ajrit

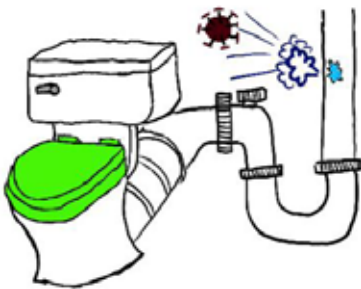


Mund të infektoheni nëse jetoni më dikë që është i infektuar



Mund të infektoheni nëse punoni më dike që është i infektuar

---



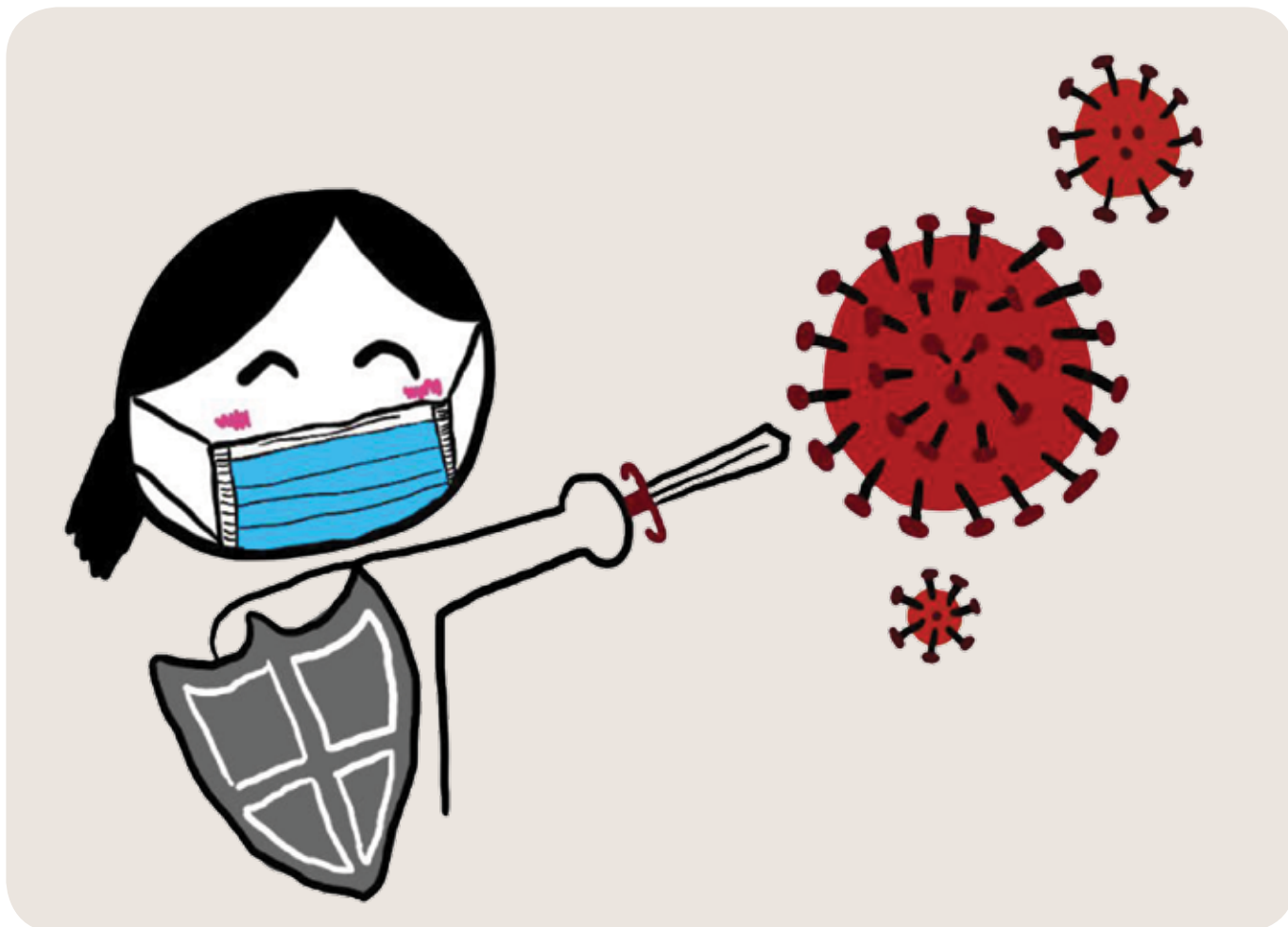
Mund të infektoheni nëse ka rrjedhje gazi në sistemin e tubacioneve të ujërave të zeza të shtëpisë

---



Mund të infektoheni duke ngrënë mish kafshësh të egra/mish gjahu

# UDHËZIME PËR PARANDALIMIN



Lani duart tuaja në mënyrë të shpeshtë  
për të paktën 20 sekonda



Vendoseni maskën në fytyrë në mënyrën e duhur





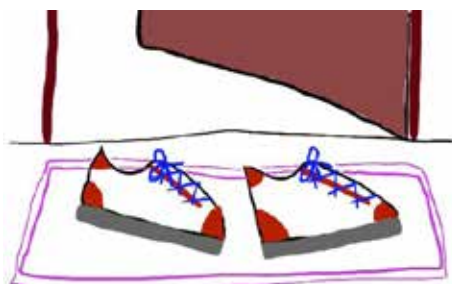
Mos prekni sytë ose hundën

---



Mbuloni me shami gojën dhe hundën në rast se kolliteni apo tështiteni

---



Dezifektoni shollat e këpucëve përpara se të hyni në shtëpi

---

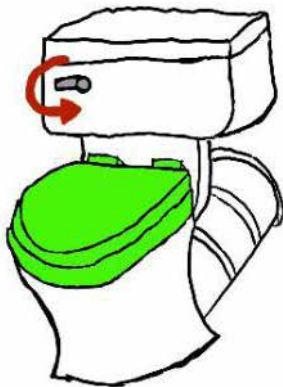


Ndryshoni rrobat menjëherë pasi hyni në shtëpi



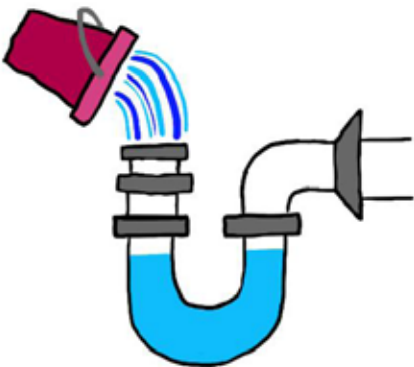
Dezinfektoni sendet tuaja personale

---



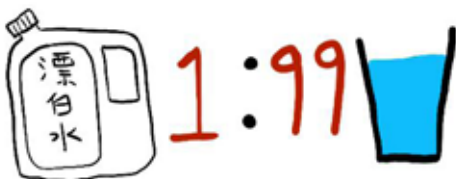
Mbuloni bidenë ndërkohë që shkarkoni ujin

---



Hidhni ujë rregullisht në tubat në formë U-je

---

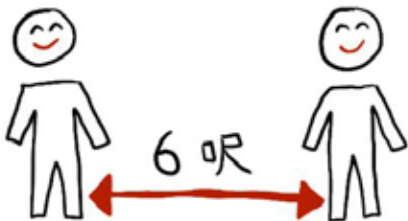


Përdorni raportin 1:99 të klorit/ujë për të pastruar shtëpinë ose sendet



Shmangni vendet me grumbullime njerëzish

---



Mbani një distancë prej 2 metrash  
kur flisni me të tjerët

---



Mos I jepni të tjerëve pajisjet me të cilat  
konsumoni ushqimin dhe ose lëngjet

---

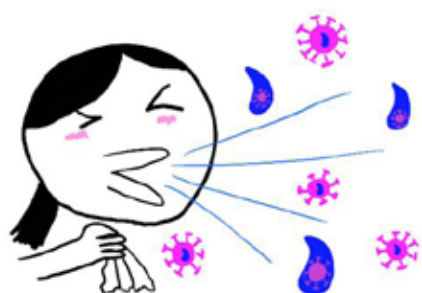


Takoni një doktor sa më shpejt të jetë  
e mundur në rast simptomash

# LANI DUART TUAJA



Kur t'i Lani?



Pasi kolliteni ose tështini



Përpara se të vizitoni një pacient

---



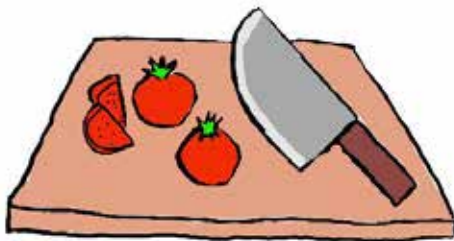
Pasi vizitoni një pacient/ ikni nga dhoma e një pacienti

---

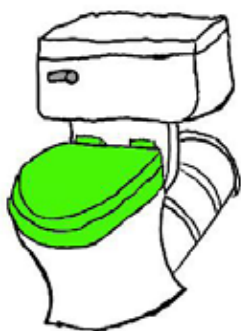


Përpara konsumimit të një vakti

---



Pasi përpunoni ushqimin



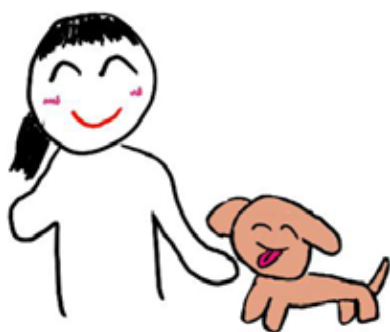
Pas përdorimit të tualetit

---



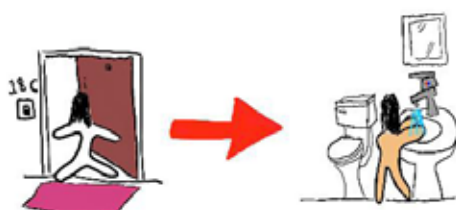
Duart e pista

---

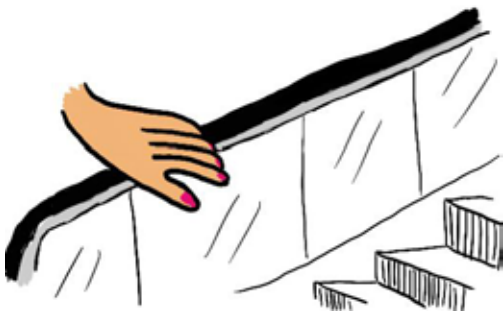


Pasi keni prekur kafshët

---



Sapo mbërrini në shtëpi



Pasi prekni objekte/hapësira publike

---



Mbani me vete higjenizues për duart dhe përdoreni atë për të pastruar duart nëse larja e duarve është e pamundur për momentin

---

# SI TË LANI DUART?



Përdorni ujë dhe sapun



Lajini duart për të paktën 20 sekonda





Shtatë hapa për pastrimin e duarve

1. Pëllëmbët



2. Kurrizi i duarve



3. Midis gishtave



4. Në brendi të gishtave



5. Gishtat



6. Majat e gishtave



7. Kyçet



Shpëlajini tërësisht me ujë



Thajini duart me letër

---



Përdorni letrën për të mbyllur rubinetin e ujit.

---

# MASKA PËR FYTYRË



Kur ta vendosni maskën  
Kur dilni nga shtëpia



Kur jeni në transportin publik



Në klasë

---



Në punë

---



Në spital/klinikë

---



Në qendrat tregtare, supermarketete apo tregje



Në parqe ose gjatë ecjes

## SI TË BLINI NJË MASKË



Blini maskë në një farmaci apo supermarkete ose dyqane të tjera të besueshme

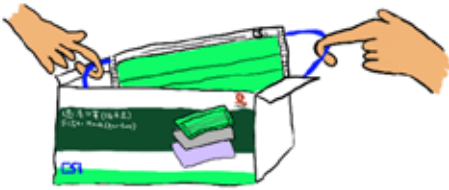


Mendojeni llojin që ju duhet

## SI T'I VENDOSNI?

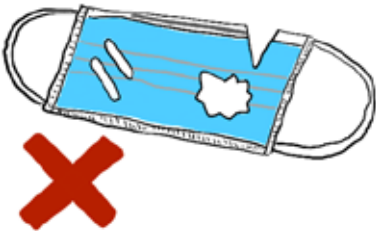


1. Përpara  
Lajini duart me sapun



2. Nxjerrja e maskës  
Përdorni duart e pastra  
Prekni vetëm anësoret e veshit

---



3. Kontrolloni maskën  
Hapeni maskën dhe kontrolloni për grisje ose difekte

---



Ana me ngjyra duhet të jetë e kthyer nga jashtë,  
Teli duhet të jetë në krye

---



4. Vendoseni maskën  
Vendosni lakun e maskës mbi veshët



Tërhiqeni maskën poshtë për të mbuluar mjekrën.  
Rregulloni lakun te veshët për t'u siguruar që maska të përshtatet mirë.



5. Butësisht shtypni telin  
Shtypni telin në majë të hundës



Përdorni gishtin tregues për të shtypur telin  
e maskës në majë të hundës



6. Kontrolloni maskën  
Shikohuni në pasqyrë për të parë nëse maska është  
vendosur në mënyrë korrekte



7. Pas

Lajini duart në mënyrë të menjëherëshme me sapun

## SI T'A HIDHNI?



1. Përpara se ta hiqni

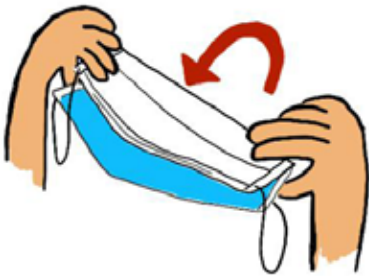
Lani duart me sapun



## 2. Hiqni maskën

Hiqeni duke e kapur nëpërmjet lakut të veshit

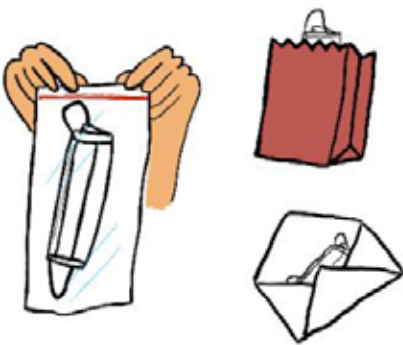
---



## 3. Paloseni maskën

Paloseni maskën nga brënda jashtë. Shmangni prekjen e pjesës së jashtme të maskës

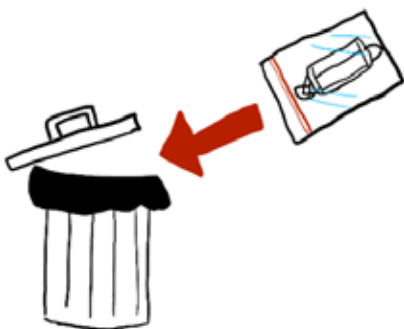
---



## 4. Mbyllni/izoloni maskën

Mbylleni atë në një qese plasmasi, qese letre ose zarf

---



## 5. Hidhni maskën!

Hidhni maskën në një kosh plehrash të mbuluar



6. Pasi e keni hequr:  
Lani duart sërish me sapun

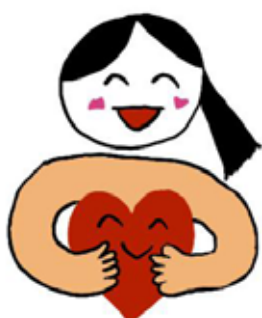
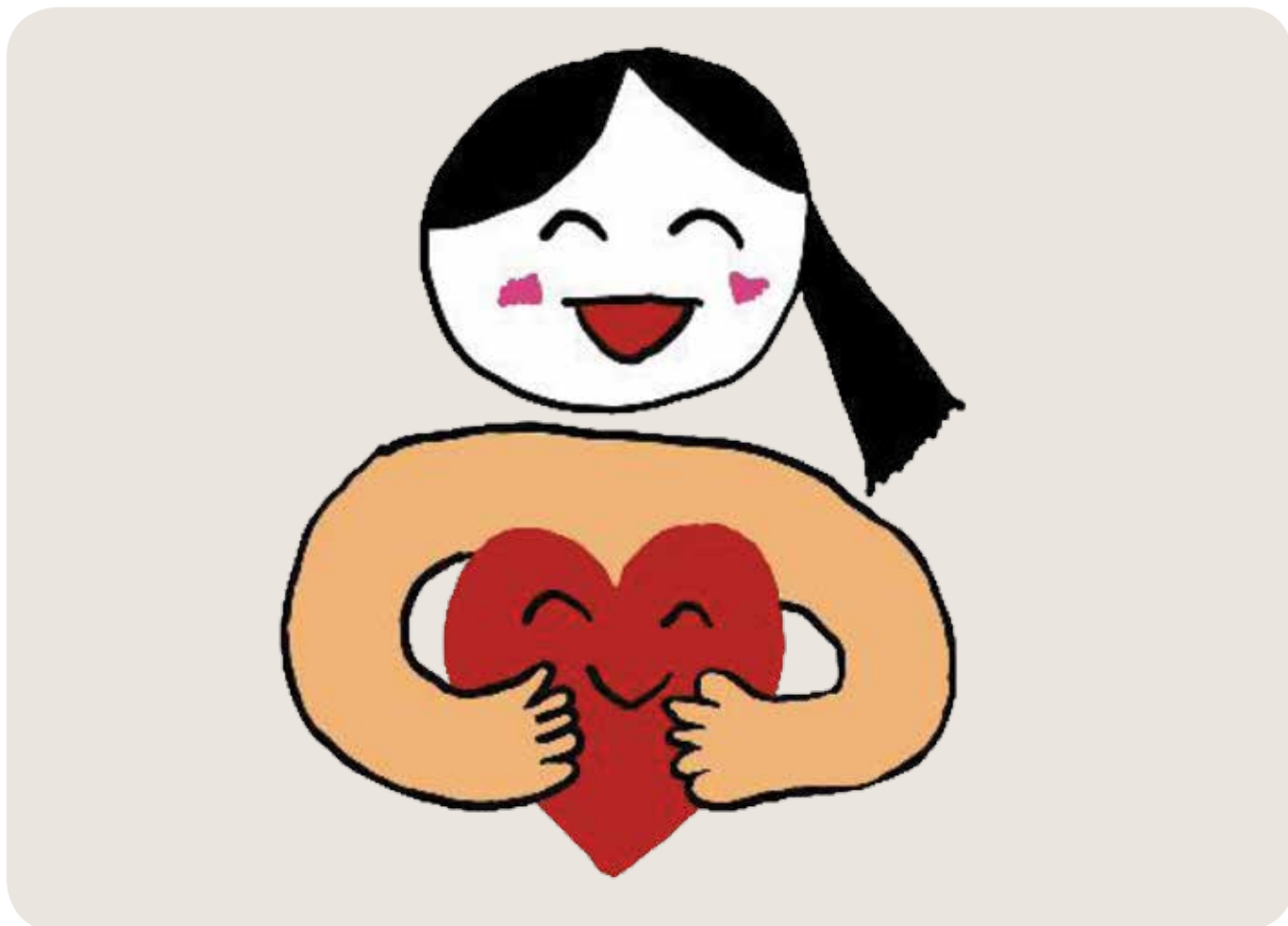
---



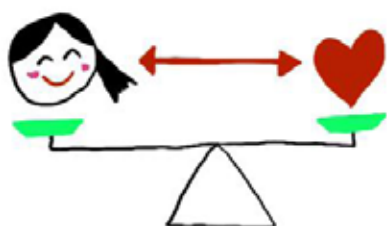
7. ELEMNONI të gjitha maskat e përdorura  
MOS i ripërdorni

---

# SHËNDETI MENDOR



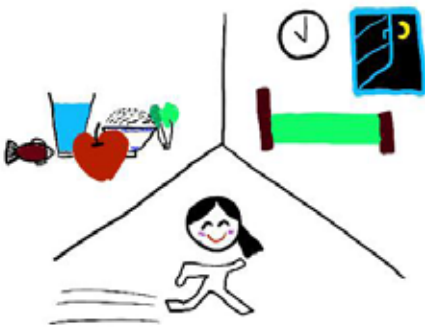
Si të ruani Shëndetin Mendor



Jini të vetëdijshëm për ekuilibrin trup-mendje-shpirt!



Vetë-rregullator i emocioneve



Vendosni një orar të rregullt për veprimet në jetën e përditshme



Kujdesuni për miqtë dhe familjen

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.