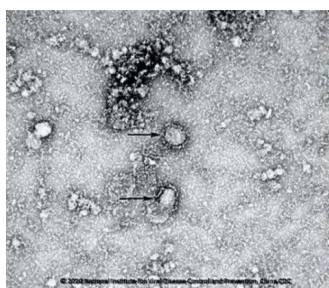
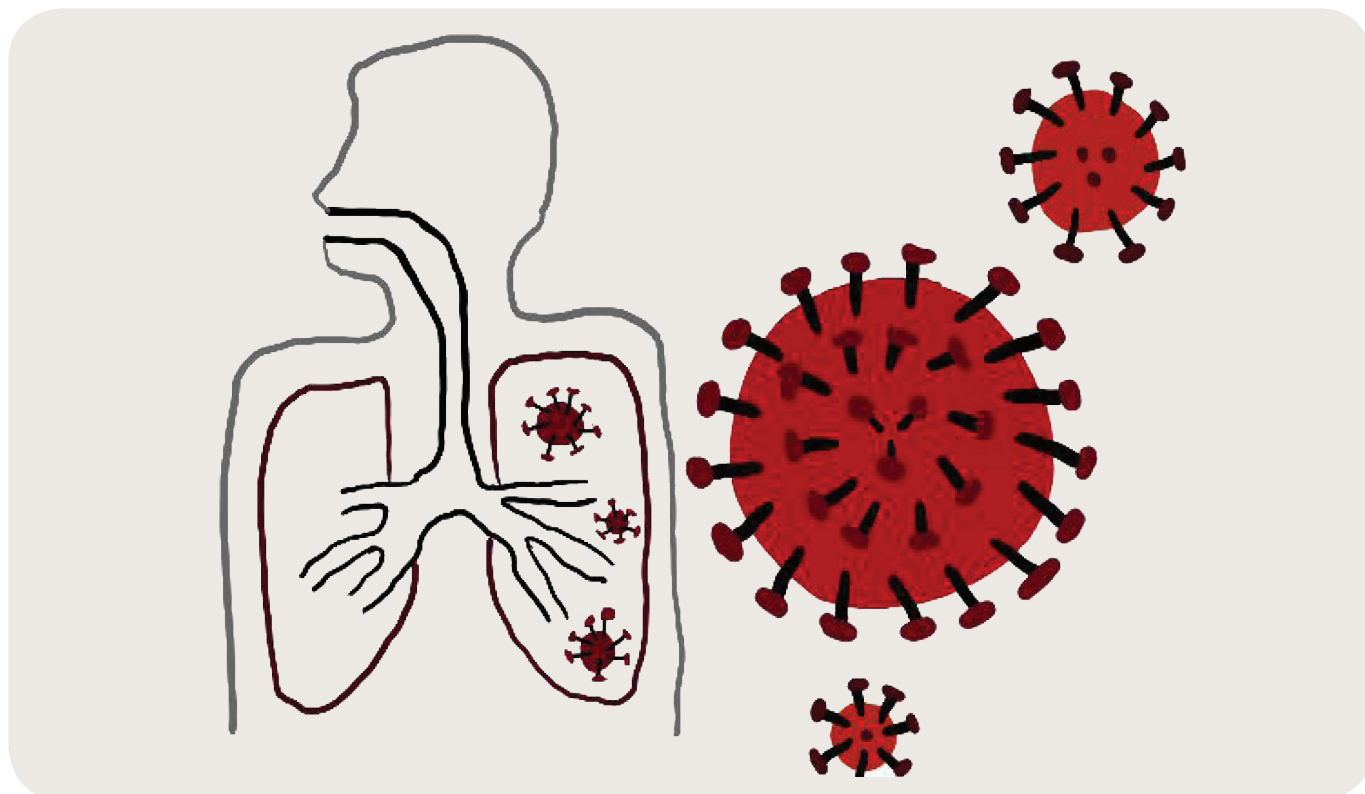
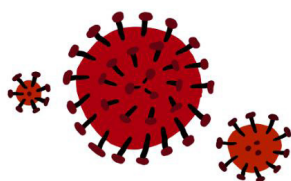


ÇFARË ËSHTË COVID-19



COVID-19 është një sëmundje
e shkaktuar nga një virus

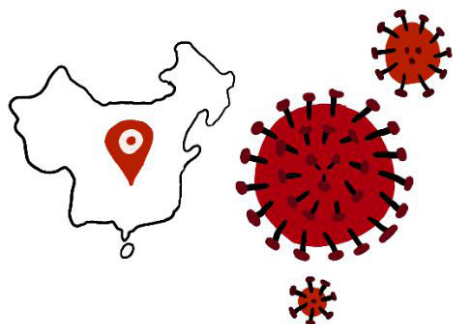
SARS-CoV-2



Emri i Virusit:
SARS-CoV-2

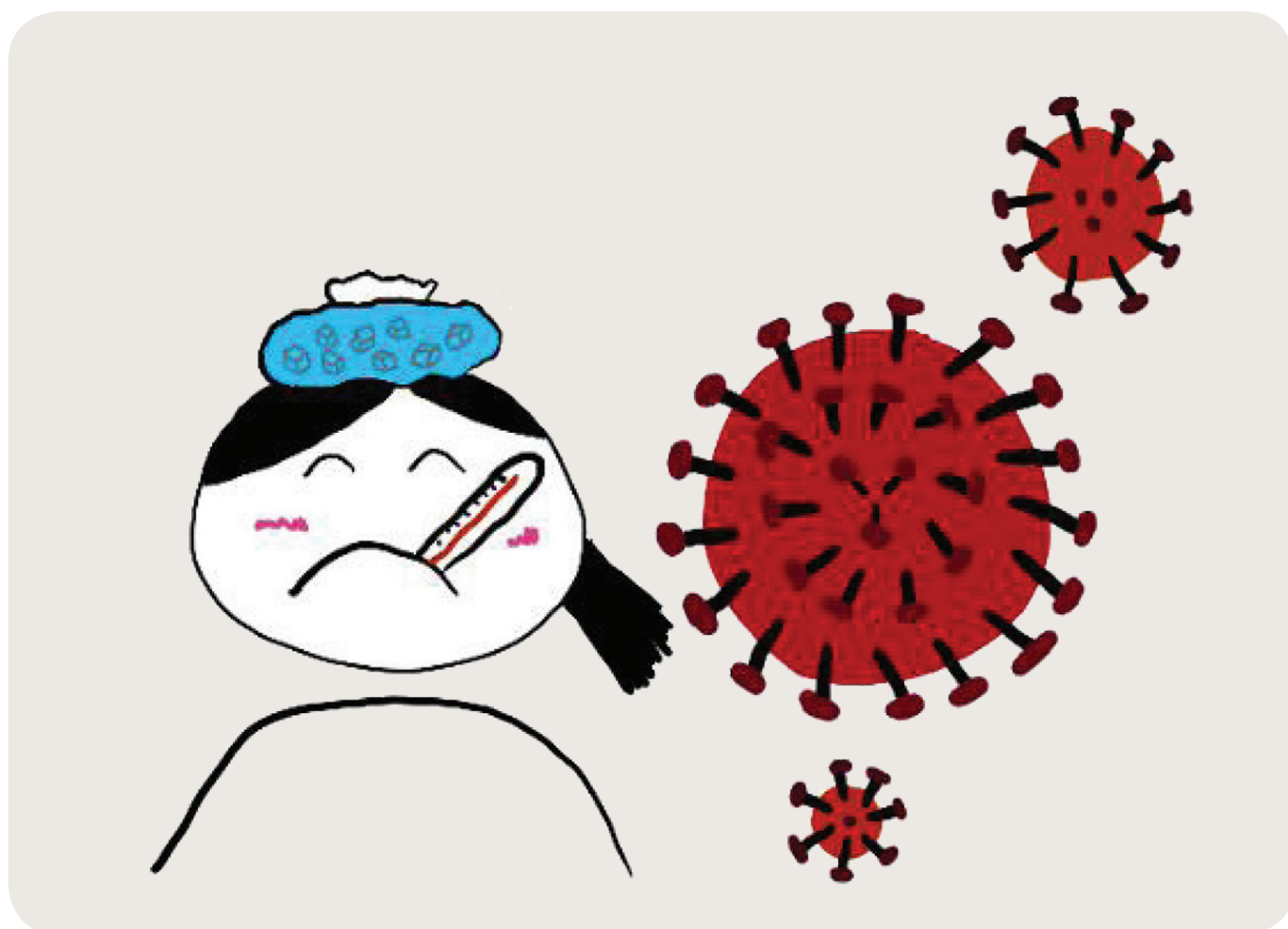


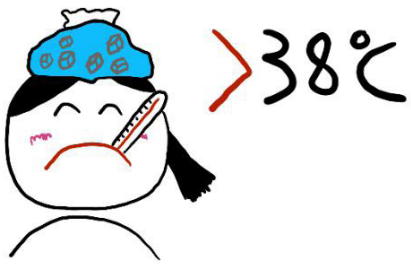
Fillimisht për të u gjetën gjurmë në Dhjetor 2019



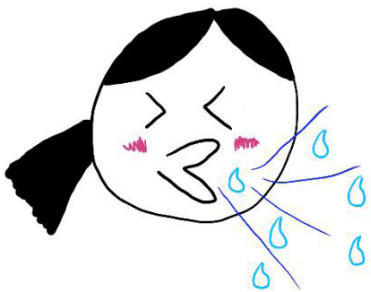
Fillimisht u identifikua në Wuhan,
Provincën e Hubeit, Kinë

SIMPTOMAT





Temperatura e trupit > 38°C



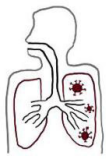
Kollitje



Vështirësi në frymëmarrje

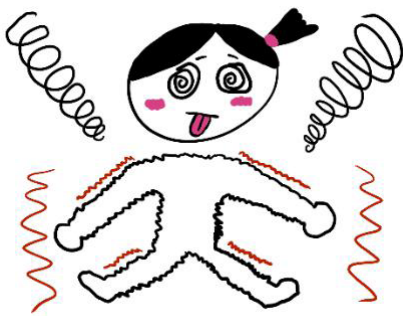


Diarre

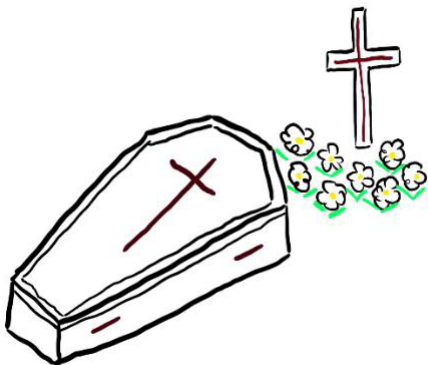


SARS重症
资料来源: Chen N, et al. Lancet 2003; published online Jan 29.

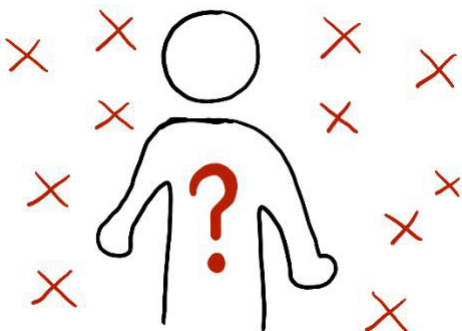
Hije në mushkëri- X-ray



Gjymtyrë të lodhura

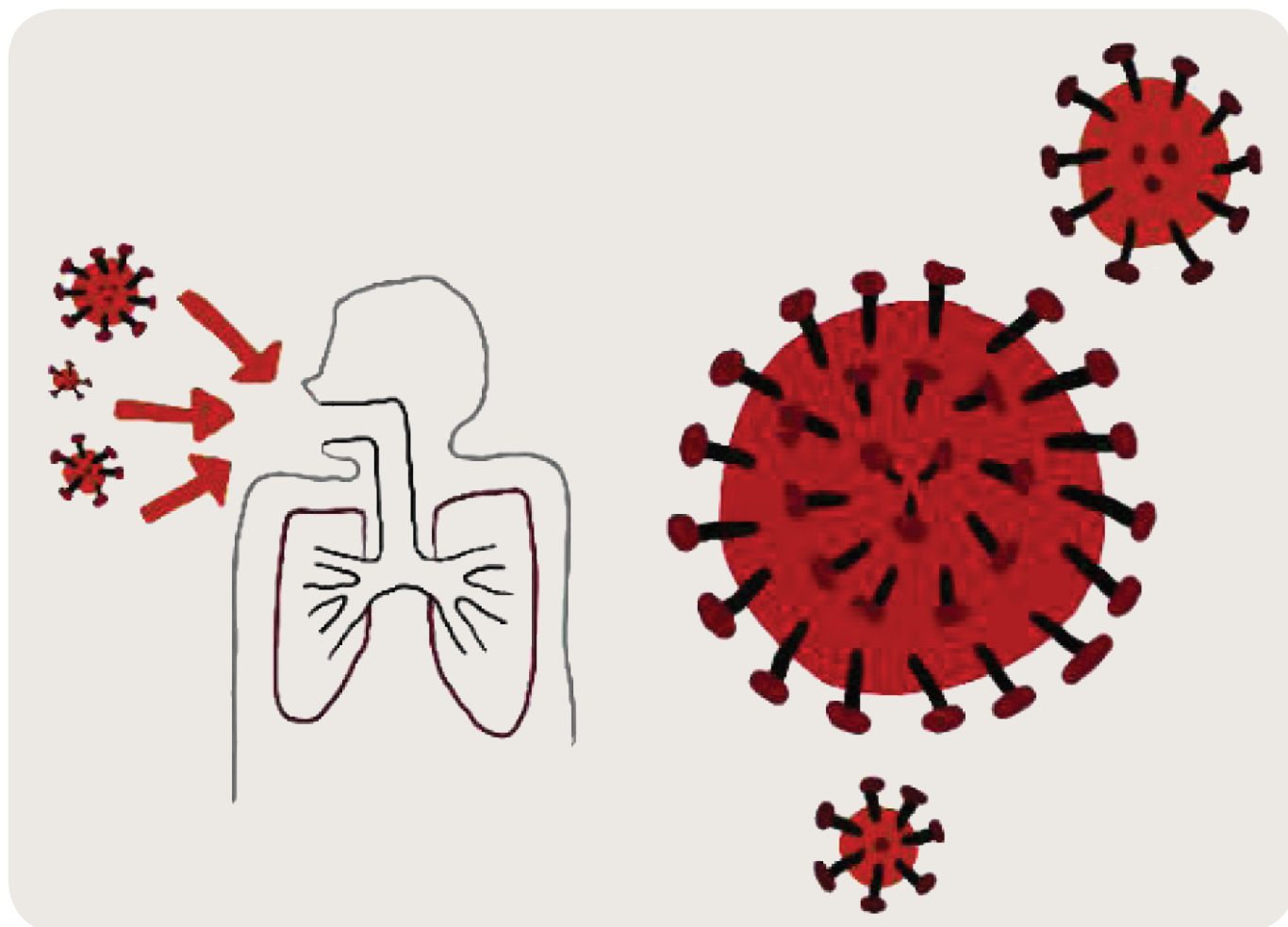


Mund të shkaktojë dhe vdekje kur infekton dikë në mënyrë serioze



Disa mund të mos shfaqin simptoma – quhen asimptomatikë

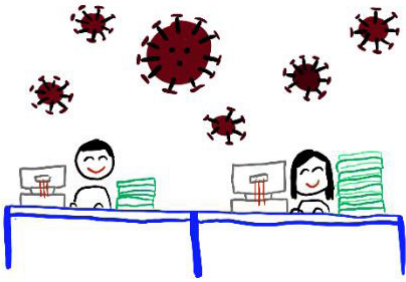
SI PËRHAPET COVID-19



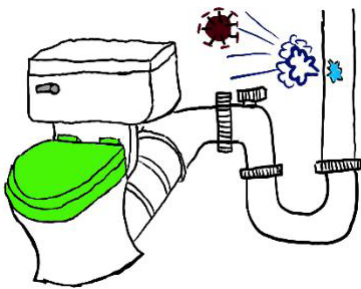
Me spërkla nëpëmjet ajrit



Mund të infektoheni nëse jetoni më dikë që është i infektuar



Mund të infektoheni nëse punoni më dike që është i infektuar

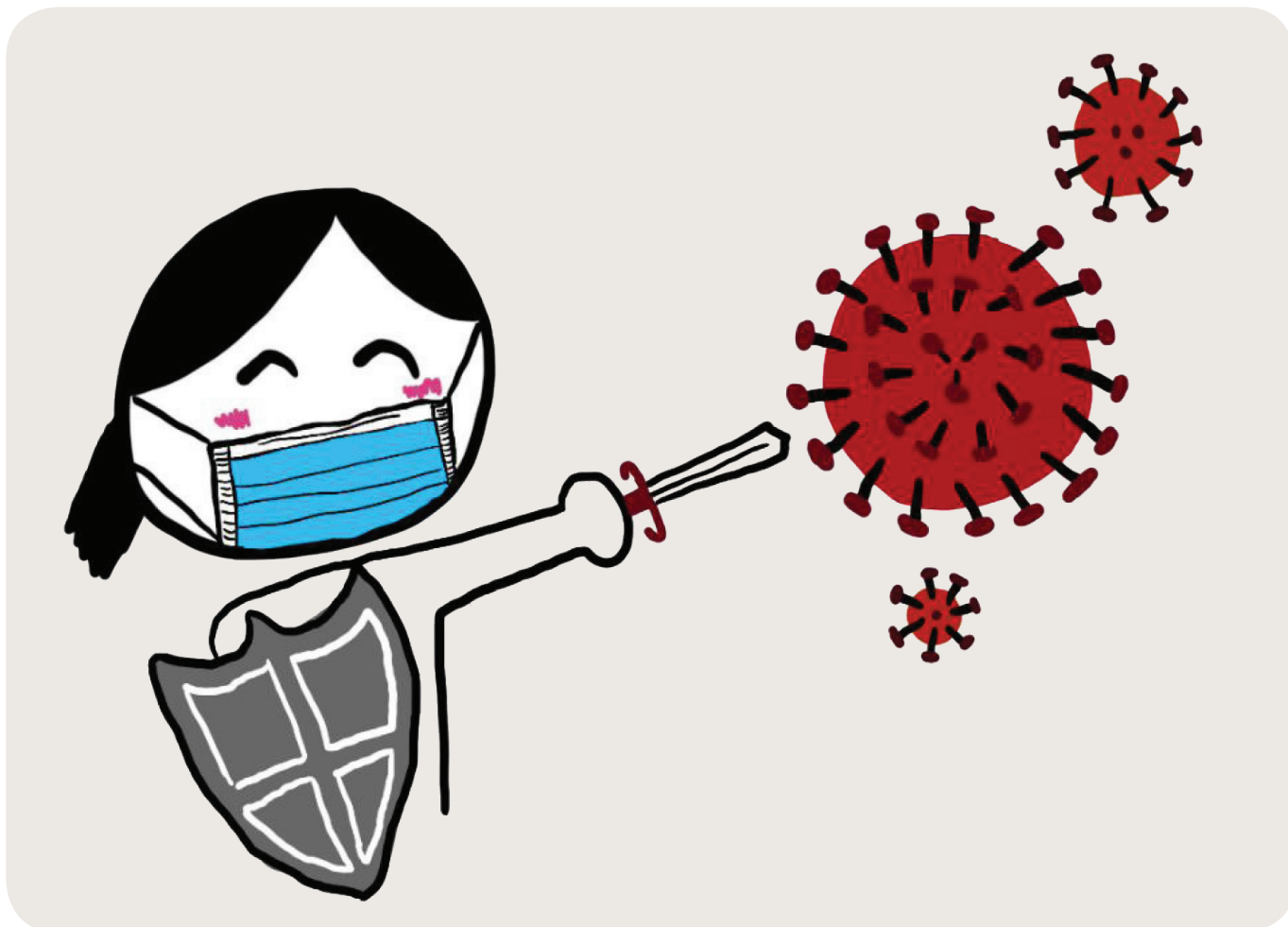


Mund të infektoheni nëse ka rrjedhje gazi në sistemin e tubacioneve të ujërave të zeza të shtëpisë



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



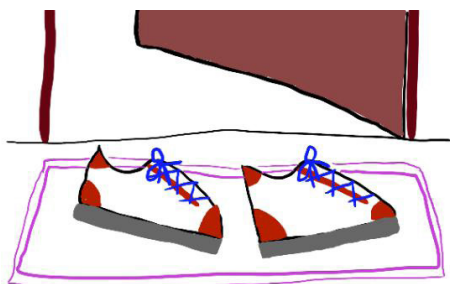
Vendoseni maskën në fytyrë në mënyrën e duhur



Mos prekni sytë ose hundën



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



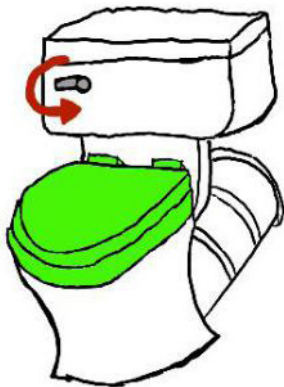
Dezifektoni shollat e këpucëve përpara se të hyni në shtëpi



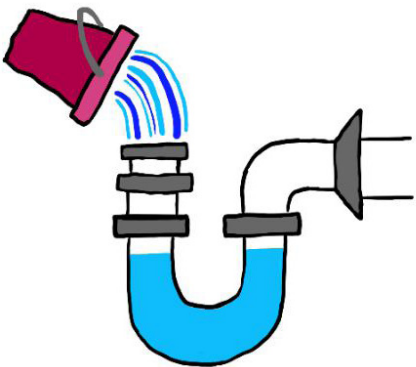
Ndryshoni rrobat menjëherë pasi hyni në shtëpi



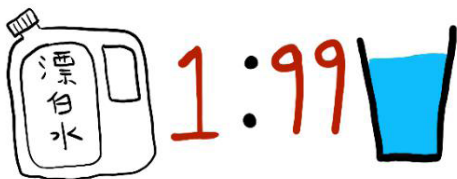
Dezinfektoni sendet tuaja personale



Mbuloni bidenë ndërkohë që shkarkoni ujin



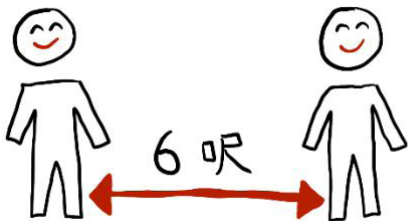
Hidhni ujë rregullisht në tubat në formë U-je



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

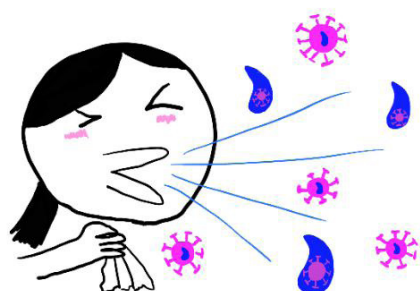


Takoni një doktor sa më shpejt të jetë
e mundur në rast simptomash

LANI DUART TUAJA



Kur t'i Lani?



Pasi kolliteni ose tështini



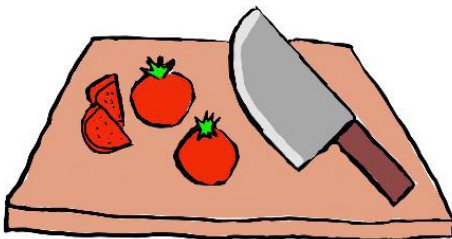
Përpara se të vizitoni një pacient



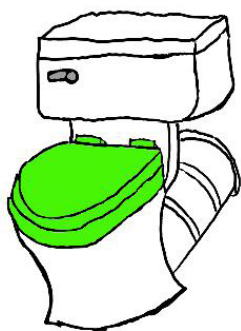
Pasi vizitoni një pacient/ ikni nga dhoma e një pacienti



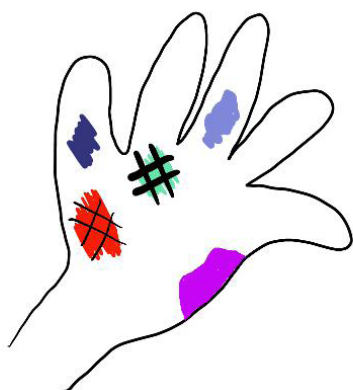
Përpara konsumimit të një vakti



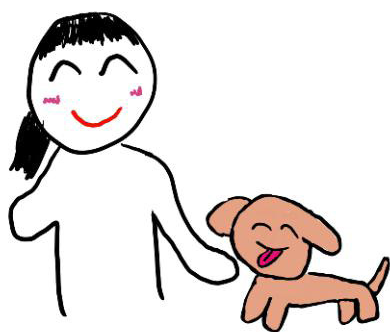
Pasi përpunoni ushqimin



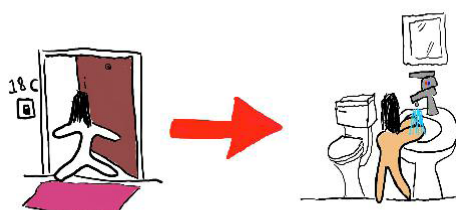
Pas përdorimit të tualetit



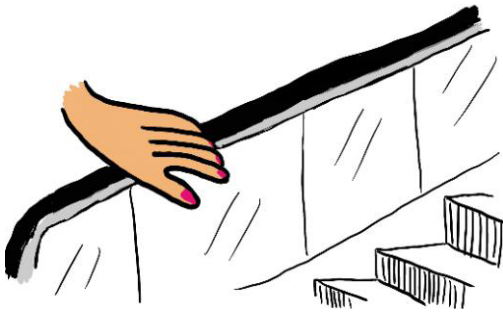
Duart e pista



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



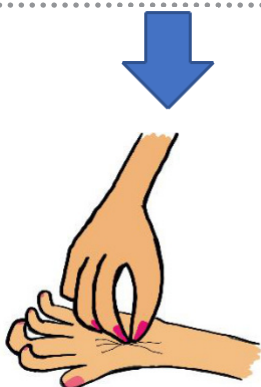
3. Midis gishtave



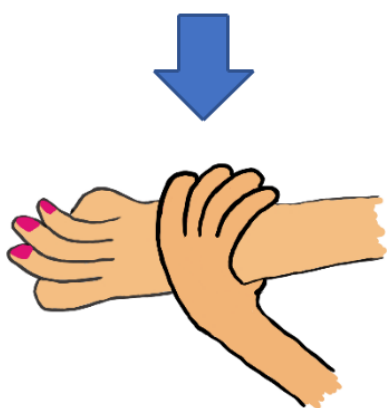
4. Në brendi të gishtave



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

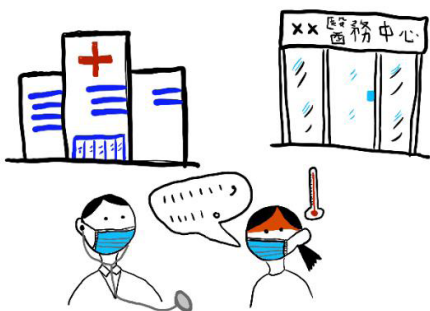




Në klasë



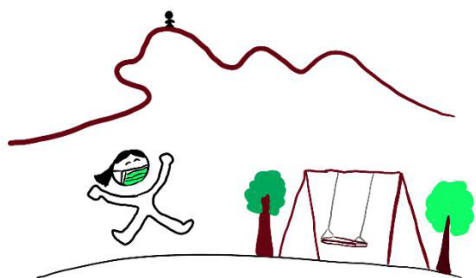
Në punë



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

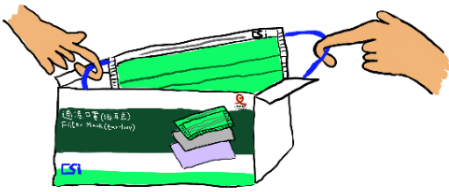


Mendojeni llojin që ju duhet

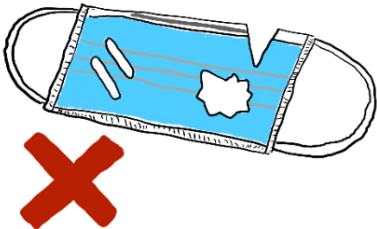
SI T'I VENDOSNI?



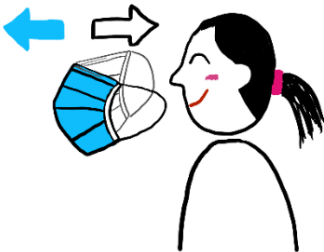
1. Përpara
Lajini duart me sapun



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



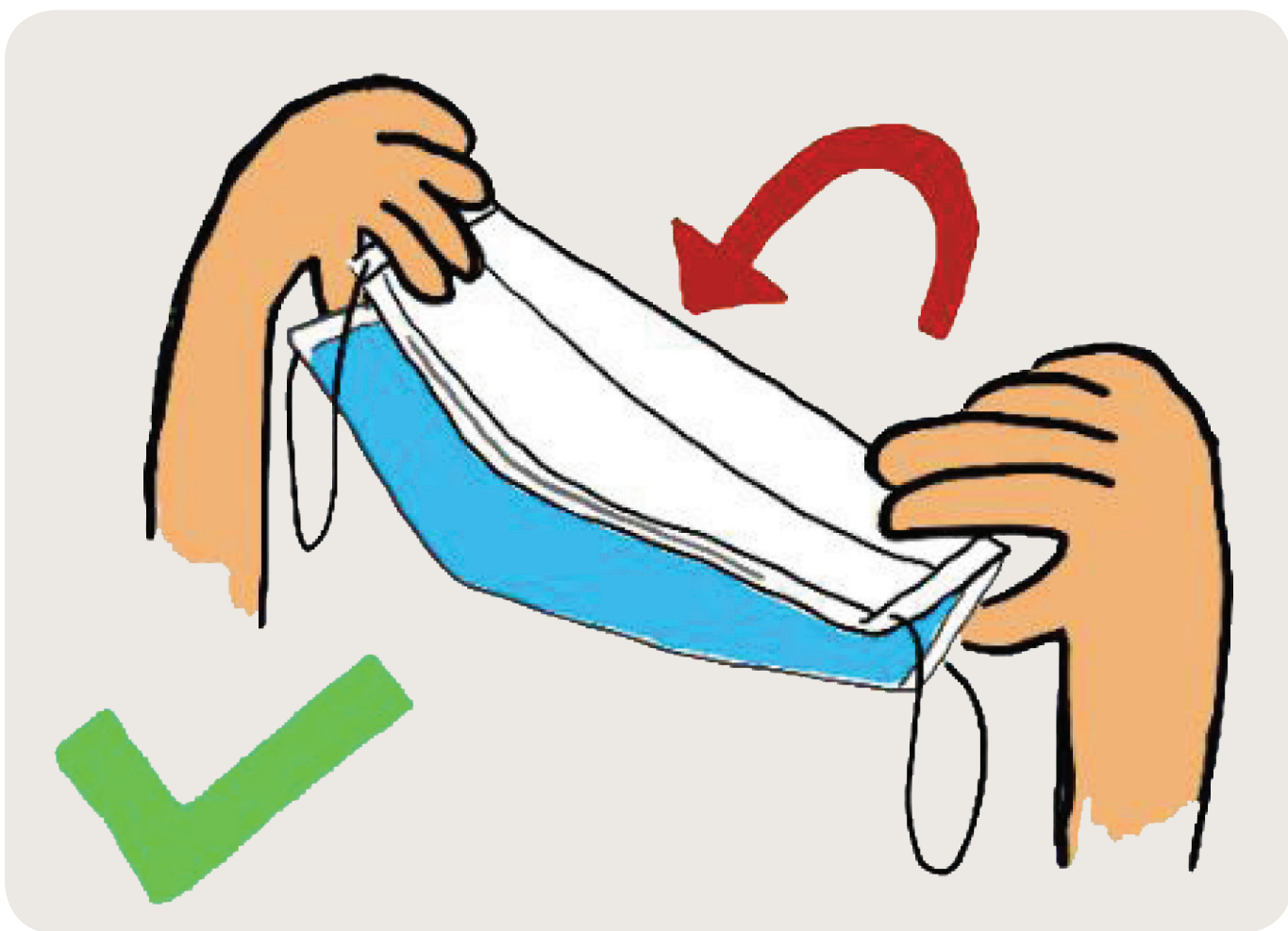
6. Kontrolloni maskën
Shikohuni në pasqyrë për të parë nëse maska është
vendosur në mënyrë korrekte



7. Pas

Lajini duart në mënyrë të menjëherëshme me sapun

SI T'A HIDHNI?



1. Përpara se ta hiqni

Lani duart me sapun



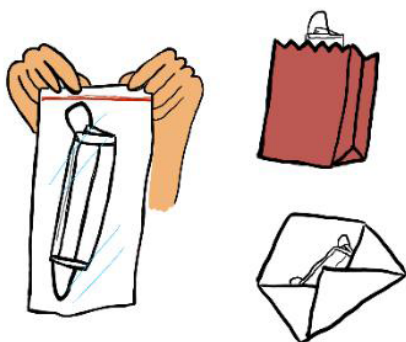
2. Hiqni maskën

Hiqeni duke e kapur nëpërmjet lakut të veshit



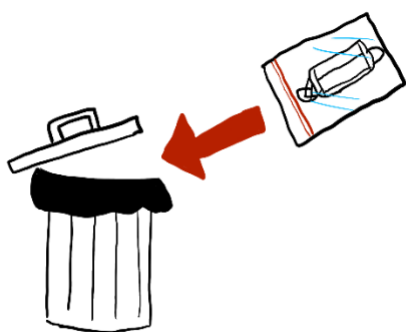
3. Paloseni maskën

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

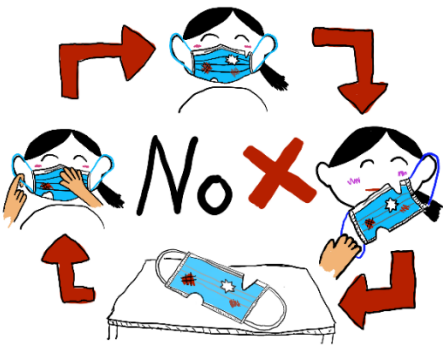


5. Hidhni maskën!

Hidhni maskën në një kosh plehrash të mbuluar

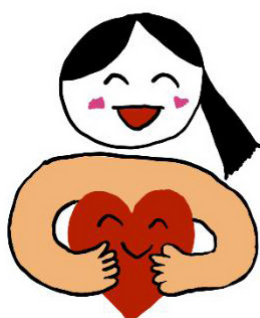
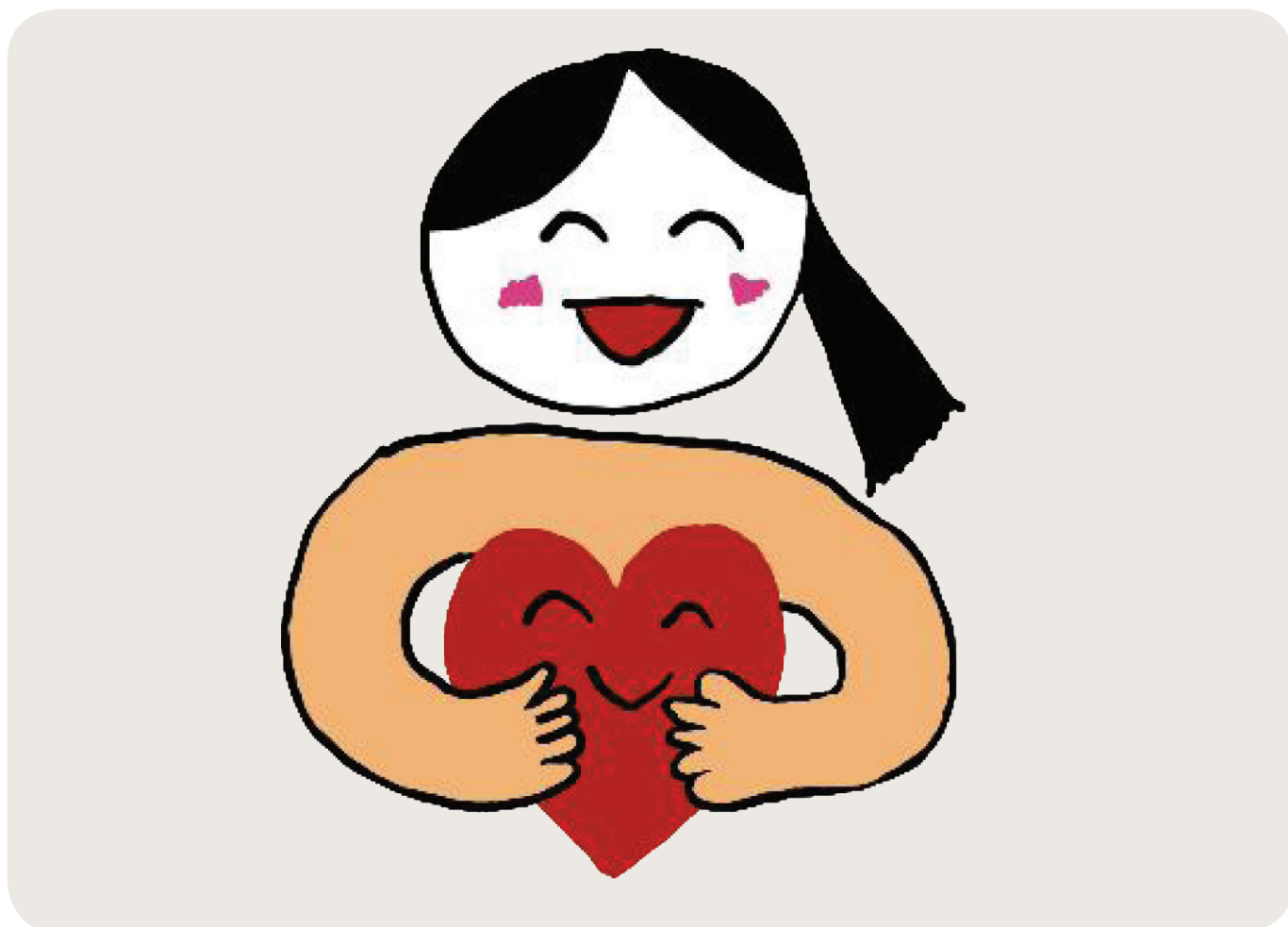


6. Pasi e keni hequr:
Lani duart sërish me sapun

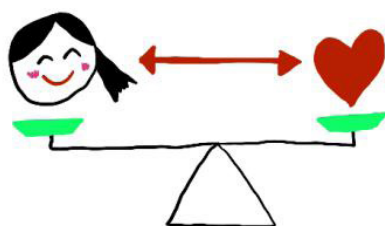


7. ELEMNONI të gjitha maskat e përdorura
MOS i ripërdorni

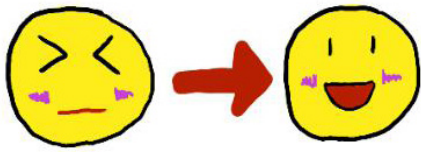
SHËNDETI MENDOR



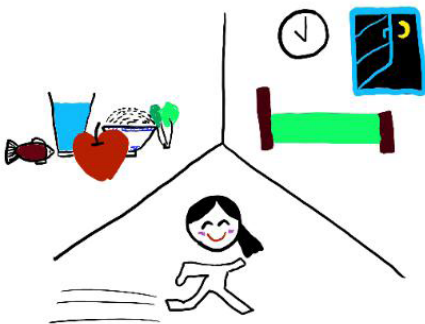
Si të ruani Shëndetin Mendor



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.

UDHËZIME PËR PARANDALIMIN E COVID-19

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.

