



PËR PACIENTËT DHE FAMILJET E TYRE

Vetë-izolimi në shtëpi me COVID-19 të konfirmuar

VETË-IZOLIMI NË SHTËPI

Jeni diagnostikuar me sëmundjen COVID-19 dhe aktualisht keni simptoma të lehta. Prandaj, duhet të vetë-izoloheni në shtëpi.

Kann so übernommen werden (Megjithatë, masa nuk mbaron automatikisht, por vetëm kur hiqet nga autoriteti përgjegjës.)

Nëse gjendja juaj përkeqësohet, ju lutemi kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore nga mjeku familjar.

Çdo pjesëtar i familjes suaj që jeton me ju dhe qëndron me ju gjatë periudhës së vetë-izolimit, duhet të jetë mirë nga ana shëndetësore dhe të mos ketë sëmundje të meparshme.

Nëse është e mundur, personat me faktorët e mëposhtëm të rrezikut nuk duhet të qëndrojnë në të njëjtën banesë me ju:

- sistem imunitar i rënë
- sëmundje kronike
- ose moshë e vjetër

Kontakti me pjesëtarët e familjes suaj

Sa më pak të jetë e mundur

- ▶ Sa të jetë e mundur, duhet të keni kontakt vetëm me pjesëtarët e familjes që ju nevojiten për mbështetje.
- ▶ Për sa i përket kontaktit, ju dhe pjesëtarët e familjes suaj duhet të mbani minimumi 1,5 m distancë dhe secili prej jush të mbajë maska kirurgjikale.
- ▶ Askush tjetër nuk duhet të hyjë në dhomën ku jeni ju dhe teorikisht duhet të qëndrojnë diku tjetër.

Kontakti me personat jashtë familjes suaj

- ▶ Shmangni kontaktin me personat e tjerë jashtë familjes suaj, si postierët, stafi i shërbimit të dorëzimit, fqinj/kojshi, miq dhe të njohur.
- ▶ Kërkoni që dërgimet të lihen te dera e shtëpisë suaj ose te hyrja e banesës.
- ▶ Nëse kontakti me njerëz të tjerë është i pashmangshëm, ju lutemi mbani një maskë kirurgjikale dhe mbani sa më shumë distancë me ta.

Jetesa në shtëpi

- ▶ Më mirë duhet të jetoni në një dhomë teke të ndarë nga personat e tjerë.
- ▶ Kontrolloni që të gjitha dhomat të ajrosen rregullisht.
- ▶ Mos e përdorni kuzhinën, korridorin, banjën dhe dhoma të tjera të përbashkëta më shpesh nga sa nevojitet.
- ▶ Më mirë të hani në një orar të ndryshëm dhe dhomë të ndryshme nga pjesëtarët e tjerë të familjes.



HIGJIENA

Udhëzimet për kollitjen dhe teshtimën

- ▶ Qëndroni sa më larg personave të tjerë (minimumi 1,5 m).
- ▶ Kthehuni nga ana tjetër kur kolliteni ose teshtini.
- ▶ Për të mbrojtur të tjerët, kollitni dhe teshtini te këndi i krahut ose në një shami me një përdorim dhe hidheni menjëherë në një kosh pletrash me kapak.



Udhëzimet për higjienën e duarve

- ▶ Shmangni shtrëngimin e duarve.
- ▶ Lani duart rregullisht dhe tërësisht me sapun dhe ujë, veçanërisht pasi të keni fshirë hundët, teshtitur ose kollitur. Kjo mund të ndihmojë t'i heqë patogjenet thuajse plotësisht.
- ▶ Lani duart me sapun dhe ujë minimumi 20 deri në 30 sekonda
 - para dhe pas kontaktit me persona të tjerë
 - para përgatitjes së ushqimit
 - para ngrënies
 - pas përdorimit të tualetit
 - kurdo që t'i keni duart dukshëm të pista
 - pas çdo kontakti me personat e sëmurë ose kur qëndroni shumë afër me ta.



- ▶ Përdorni dezinfektant duarsh me bazë alkooli dhe që nuk e dëmton lëkurën për të hequr papastërtinë e padukshme.

Zgjidhni një dezinfektant anti-viral dhe të etiketuar me këto fjalë në gjermanisht:

- “begrenzt viruzid” OSE
- “begrenzt viruzid PLUS” OSE
- “viruzid”



Mbani parasysh udhëzimet e sigurisë.



PËR PACIENTËT DHE FAMILJET E TYRE

Informacione për vetë-izolim në shtëpi me COVID-19 të konfirmuar

- ▶ Përdorni peshqir me një përdorim ose ndërrojeni sapo të laget.
- ▶ Sigurohuni që personat jo të infektuar të përdorin peshqir të ndryshme nga të infektuarit.
- ▶ Sigurohuni që secili në familjen tuaj të përdorë peshqirin e vet.

PASTRIMI

Pastrimi dhe dezinfektimi

- ▶ Pastroni vazhdimisht sipërfaqet që preken nga njeriu (komodinat, kornizat e krevateve, telefon celularë, tabletët) **një herë në ditë**.
- ▶ Pastroni sipërfaqet e banjës dhe tualetit **të paktën një herë në ditë**.
- ▶ Përdorni agjent pastrimi dhe nëse është e nevojshme, dezinfektant sipërfaqesh. Zgjidhni një dezinfektant shtëpie antiviral dhe të etiketuar me këto fjalë në gjermanisht:
 - “**begrenzt viruzid**” OSE
 - “**begrenzt viruzid PLUS**” OSE
 - “**viruzid**”

Mbani parasysht udhëzimet e sigurisë.

Larja e rrobave

- ▶ Lani rrobat e personit të infektuar në një temperaturë minimale larjeje prej 60°C!
- ▶ Mblidhni rrobat e personit të infektuar në një qese të veçantë.
- ▶ Mos i tundni rrobat. Shmangni kontaktin e drejtpërdrejtë me lëkurën, rrobat dhe materialet e kontaminuara.
- ▶ Përdorni lëng të zakonshëm larës dhe sigurohuni që rrobat të thahen mirë.



HEDHJA E MBETJEVE

- ▶ Mbani qeset e mbetjeve nga personi i infektuar, si shamitë, në dhomën e tij në një enë të mbyllur.
- ▶ Mbyllni qeset e mbetjeve dhe hidhni ato bashkë me mbeturinat e shtëpisë.



UDHËZIMET PËR PJESËTARËT E FAMILJES DHE SIMPTOMAT E TYRE

Nëse zhvillojnë simptoma të ngjashme me infektimin SARS-CoV-2 (si temperaturë ose kollë), atëherë konsiderohen **rast i dyshuar me COVID-19**. Në këtë rast, ata duhet të marrin një vlerësim diagnostik.



INFORMACIONE TË MËTEJSHME

Robert Koch-Institut
(Institut Robert Koch)

www.rki.de/covid-19



Qendra Federale për Edukimin
Shëndetësor (BZgA)

www.infektionsschutz.de



Ky përktim u sigurua nga
Qendra Federale për Edukimin Shëndetësor (BZgA).
Botuesi: Robert Koch-Institut, Berlin
Redaktimi: ZBS 7 – Strategie und Einsatz, Fachgebiet 14 –
Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Grafika: www.goebel-groener.de
Fotoja e kopertinës: Gina Sanders – stock.adobe.com
Printuar nga: RKI-Hausdruckerei



Instituti Robert Koch është një institut federal brenda kuadrit të Ministrisë Federale të Shëndetësisë