

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**



Përditësuar më 30.12.2022

# STOP KORONËS

## Virusi korona: informacionet më të rëndësishme

Një infektim me virusin korona për persona të pavaksinuar dhe të rrezikuar në mënyrë të veçantë mund të ketë për pasojë një sëmundje të rëndë. Por ka masa të sjelljes, me të cilat ne mund të mbrojmë vetveten dhe të tjerët nga një infektim.

**Mbani parasysh:** Kantonet janë përgjegjëse për përcaktimin e këtyre masave. Informohuni atëherë tek vendet kompetente kantonale mbi rregulla eventalisht të vlefshme. Informacionet në këtë fletë faktesh janë informacione bazë dhe jo rregulla kombëtare.

### 1. Transmetimi i virusit të ri korona

Virusi transmetohet më së shpeshti nga kontakti i gjatë dhe i afërt. D.m.th. nëse jeni më pak se 1,5 metra larg një personi të infektuar pa masa mbrojtëse. Kjo mund të ndodhë kështu:

- **Nëpërmjet spërklave:** Nëse personi i infektuar merr frymë, flet, teshtin ose kollitet, spërklat me viruse mund të futen direkt në membranat e mukozës (në hundë, gojë ose sy) të njerëzve të tjerë në afërsi.
- **Nëpërmjet ajrit:** Edhe një transmetim nëpërmjet spërklave më të imta (aerosolët) është i mundur. Një transmetim përmes aerosolëve është i mundur në distanca të vogla ose edhe në distanca më të gjata. Ky lloj i transmetimit ndodh kryesisht në ambiente të brendshme, që janë të vogla dhe të ajrosura keq, ku aerosolët mund të qëndrojnë për një kohë më të gjatë.
- **Nëpërmjet sipërfaqeve dhe duarve:** Nëse spërklat ngjitetë ndodhen mbi sipërfaqe, një person tjetër mund të infektohet nëse i merr këto spërklat me duar dhe më pas prek gojën, hundën ose sytë.

**E rëndësishme është:** Ju gjithashtu mund të infektoni njerëz të tjerë pa ndier ndonjë simptomë vetë. Kjo ndodh për shkak se një person i sëmurë është ngjites 2 ditë para deri në 10 ditë pas shfaqjes së simptomave. Nëse sëmundja është e rëndë, ajo mund të jetë ngjitesë për më gjatë.

### 2. Simptomat e "Covid-19"

#### Këto simptoma janë shpesh:

- Dhimbje fytë
- Kollë (në shumicën e rasteve e thatë)
- Gulçim
- Dhimbje kraharori

## "Covid-19": Informacion në gjuhët e popullatës migruese

- Temperaturë/ethe
- Humbja e papritur e shqisës së nuhatjes dhe/ose shijes
- Dhimbje koke
- Dobësi e përgjithshme, të qenët pa qejf
- Dhimbje muskujsh
- Rrufë
- Simptoma gastrointestinale (të përziera, të vjella, diarre, dhimbje barku)
- Shpërthime në lëkurë

Simptomat e "Covid-19" mund të ndryshojnë dhe janë të ngjashme me simptomat e ftohjes. Rrufa tashmë mund të jetë një shenjë infektimi. Mund të jenë edhe të lehta. Komplikime të tilla si pneumonia janë gjithashtu të mundshme.

Nëse ndiheni i/e sëmurë, ju duhet të qëndroni në shtëpi. Ju duhet të shmangni ose reduktoni kontaktet, para së gjithash atëherë, kur bëhet fjalë për persona të rrezikuar në mënyrë të veçantë (kapitulli 6). Mbajtja e maskës jashtë ekonomisë shtëpiake mund të jetë e dobishme.

### 3. Parimet bazë »Kështu mbrohemi ne«



Ne ju rekomandojmë, të lini të vaksinoheni kundër virusit korona. Sepse një vaksinim është mbrojtja më e mirë nga një sëmundje e rëndë me "Covid-19" dhe nga pasojat e mundshme afatgjata. Shih paragrafin 7.



Ju mund të vazhdoni të mbani maska, nëse e dëshironi këtë. Maskat ju mbrojnë juve dhe të tjerët nga një infektim. Veçanërisht nëse keni simptoma, maskat mbrojnë nga një dhënie më tej e vireve.

Kollituni ose teshtini në një pëlhurë ose në përkuljen e krahut tuaj. Përdorni shami prej letre dhe përdorini këto vetëm një herë.



Ajrosja e hollon përqendrimin e viruseve korona në ambiente të brendshme dhe lejon që të zvogëlohet rreziku i një transmetimi. Prandaj ne rekomandojmë, që hapësirat, në të cilat qëndrojnë persona nga ekonomi të ndryshme shtëpiake, të ajrosen veçanërisht mirë. Nëse temperaturat e lejojnë, është e dobishme që dritaret të lihen të hapura për një periudhë më të gjatë kohore.



Lani rregullisht duart tuaja ose dezinfektoni ato me një dezinfektues me bazë alkooli për duart. Me anë të këtyre parimeve bazë ju mund të mbroni vetveten dhe të tjerët gjithashtu nga një numër të madh të parazitëve të tjerë (p.sh. parazitë gripalë, vire të ftohjes), të cilët mund të shkaktojnë rrufë ose kollë.

### 4. Testimi



Nëse keni një ose më shumë nga simptomat e "Covid-19" (shih kapitullin 2), mund të jeni i infektuar me virusin korona.

Nëse ndjeni simptoma ose dëshironi të mbroni vetën dhe të tjerët, ju mund të lini të testoheni edhe më tutje me shpenzime vetjake. Që prej dt. 1 janar 2023 kostot për testet nuk do të paguhen më nëpërmjet Federatës.

Nëse ju bëni pjesë në personat e rrezikuar në mënyrë të veçantë, kontaktoni personin tuaj të kualifikuar mjekësor. Nëse duhet të bëhet një trajtim i hershëm i Covid-19 me barna antiviral, sigurimi i detyrueshëm për shërbim në rast sëmundjeje merr përsipër kostot për testin. Mbani parasysh: Ekskluzivitetin dhe kontributin vetjak për trajtimin mjekësor ju duhet ta paguani - si zakonisht - vetë.

## "Covid-19": Informacion në gjuhët e popullatës migruese

Informacione të mëtejshme ju gjeni gjithashtu në faqën «[Mbrojtja kundër gripit](#)».

Një listë e këtyre vendeve të testimit mund të gjeni nën [www.bag.admin.ch/testing#197439718](http://www.bag.admin.ch/testing#197439718).

### 5. Personat e rrezikuar në mënyrë të veçantë

Për njerëz të caktuar, infektimi me virusin korona është i rrezikshëm. Ata mund të sëmuren rëndë ose të vdesin. Veçanërisht të rrezikuar janë:

- **Të moshuarit:** Rreziku i një ecurie të rëndë në rast të një infektimi me virusin korona rritet me rritjen e moshës. Përveç kësaj rritet nga mosha prej 50 vjeç kuota e shtrimeve në spitale. Edhe sëmundje të mëparshme e rrisin edhe më tepër rrezikun.
- Gratë shtatzëna
- **Të rriturit me trisomi 21**
- **Të rriturit me forma të caktuara të sëmundjeve kronike të mëposhtme:**
  - Hipertension/presion i lartë i gjakut
  - Sëmundjet e sistemit kardiovaskular
  - Diabet
  - Sëmundje kronike pulmonare dhe të frymëmarrjes
  - Sëmundjet dhe terapitë që dobësojnë sistemin e imunitetit
  - Kanceri
  - Mbipesha e madhe (obeziteti, IMT 35 ose më shumë)
  - Insuficienca e veshkave
  - Cirroza e mëlçisë

Nëse ju bëni pjesë në këta njerëz und keni simptoma të ftohjes, kontaktoni personin tuaj të kualifikuar mjekësor.

Në qoftë se ju jeni i/e pasigurt, nëse ju bëni pjesë në personat e rrezikuar në mënyrë të veçantë, drejtohuni, ju lutemi, mjekes suaj ose mjekut tuaj.

### 6. Vaksinimi

Në Zvicër, ju mund të vaksinoheni kundër "Covid-19". Në veçanti personave të rrezikuar në mënyrë të veçantë (shih kapitullin 6) ne ju këshillojmë në dimër 2022/2023 një vaksinim përtëritës. Po ashtu, të gjithë personat e tjerë nga mosha 16 vjeç mund të vaksinohen. Vaksinimi përtëritës iu këshillohet të gjithë personave, të cilët duan të zvogëlojnë disi rrezikun e tyre të infektimit për arsye profesionale dhe/ose private. Si shtesë ju mund të lini të vaksinoheni edhe kundër gripit.

Instituti Zviceran i Barnave "Swissmedic" ka kontrolluar dhe aprovuar me kujdes lëndët për vaksinim kundër "Covid-19". Ato janë të sigurta dhe efikase. Por në rast të çdo vaksinimi mund të ketë efekte anësore. Sipas njohurive aktuale, rreziku i efekteve anësore serioze pas vaksinimit kundër "Covid-19" është shumë më i vogël sesa rreziku i sëmundjes së rëndë pas infektimit me virusin korona.

Kantonet janë përgjegjëse për vaksinimin. Kur dhe ku mund të vaksinoheni dhe si duhet të regjistroheni, mund ta mësoni nga autoritetet në kantonin tuaj ([www.foph-coronavirus.ch/cantons](http://www.foph-coronavirus.ch/cantons)). Linja kombëtare e informacionit për vaksinimin kundër Covid-19 (+41 58 377 88 92, çdo ditë nga ora 06:00 -23:00) ofron gjithashtu informacion në lidhje me

## "Covid-19": Informacion në gjuhët e popullatës migruese

autoritetin kompetent në kantonin tuaj. Ju gjithashtu mund të kërkonte që një mjek/mjek ose dikush që i besoni t'ju regjistrojë për vaksinim.

Vaksinimi kundër Covid-19 bëhet në bazë vullnetare dhe falas për të gjithë ata që jetojnë në Zvicër.

Informacione të mëtejshme për vaksinimin ju mund të gjeni në fletët e fakteve nën [www.bag.admin.ch/migration-covid-en](http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en).

Rreth vaksinimit kundër Covid-19 qarkullojnë disa raporte të rreme. Në [këto video](#) ju gjeni mitet më të shpeshta të vaksinimit dhe shpjegimin, se përse ato nuk janë të sakta.

## 7. Gjej ndihmë

**Platforma në internet migesplus.ch:** Në këtë platformë do të gjeni shumë informacione të mëtejshme mbi "Covid-19". Informacioni është përkthyer në shumë gjuhë: [www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19](http://www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19)

**Përkthyesit:** Kërkoni një përkthyes ose një përkthyes që në fillim nëse nuk mund të komunikoni vetë në spital. Ekziston edhe përkthimi përmes telefonit. Nëse thirren për këshillë përkthyes profesionistë, atëherë ju nuk duhet të merrni me vete për përkthim të afërmit tuaj dhe kështu ata mbrohen nga një infektim. Ju keni të drejtë të kuptoni dhe të kuptoheni gjatë ndërhyrjeve mjekësore.

### Numra telefoni dhe adresa të rëndësishme E-Mail

- Nëse ndiheni të rrezikuar në shtëpi, merrni këshilla në mënyrë anonime dhe mbrojtje në [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) (gjermanisht) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) (frëngjisht) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch). (italisht). Në rast emergjence, merrni në telefon policinë në numrin 117.
- Ju mund të telefononi numrin e emergjencës mjekësore (ambulancën) në numrin e telefonit 144. Ky numër është në dispozicion gjatë gjithë kohës për të gjitha emergjencat mjekësore në të gjithë Zvicrën.
- Linja telefonike për virusin e ri korona: Pyetjet në lidhje me virusin e ri korona marrin përgjigje në numrin 058 463 00 00.
- Nëse nuk keni mjek të familjes: "Medgate" është në dispozicion për ju në numrin 0844 844 911 çdo ditë dhe gjithashtu gjatë natës.

## 8. Informacione të mëtejshme

[Languages - Protect yourself and others \(foph-coronavirus.ch\)](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus)  
[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus](http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus) (gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht)