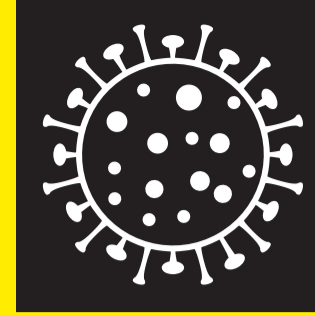


Koronavirusi COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Për të ngadalësuar përhapjen e koronavirusit, njerëzve të rrezikuar u kërkohet të qëndrojnë brenda

Për njerëzit më të rrezikuar, ne po japim këshilla të veçanta të quajtura “cocooning”.

Kush duhet të bëjë “Cocoon” (të qëndrojë brenda)?

- > Të gjithë personat e moshës 70 vjeç e lart
- > Çdokush që jeton në një banesë rezidenciale ose objekt për përkujdesje afatgjate
- > Personat që kanë probleme shëndetësore serioze që i bëjnë ata të rrezikuar, si: ata që kanë bërë transplant të organeve, njerëzit që i nënshtrohen trajtimit për kancer, probleme të rënda me frymëmarrje, sëmundje të rralla që rrisin rrezikun e infeksioneve, gratë shtatzëna që kanë sëmundje serioze të zemrës.

Çfarë do të thotë “cocooning”?

Do të thotë që duhet të qëndroni në shtëpi gjatë gjithë kohës dhe të shmangni kontaktin ballë për ballë. Kjo fillimisht për dy javët e ardhshme. Familja, kujdestarët, fqinjët dhe shërbimet tona publike do t’ju ndihmojnë të keni mbështetjen që ju nevojitet.

Bëni këto

- > Qëndroni në shtëpi gjatë gjithë kohës
- > Organizoni që ushqimet ose ilaçet që duhet t’ju sillen të lihen te dera
- > Nëse keni kopsht apo ballkon, kaloni kohë jashtë për ajër të pastër
- > Mbani kontakt me njerëzit përmes telefonit ose internetit nëse keni qasje
- > Qëndroni të lëvizshëm duke u ngritur dhe lëvizur sa më shumë që të jetë e mundur
- > Mundohuni të kaloni kohë duke bërë gjëra që ju pëlqejnë në ambiente të mbyllura

Mos i bëni këto

- > Dilni jashtë shtëpisë dhe kopshtit tuaj
- > Keni vizitorë në shtëpinë tuaj, përveç kujdestarëve të domosdoshëm

Nëse jetoni me një person i cili duhet të qëndrojë i mbyllur

Edhe pse është e vështirë, përpiquni të qëndroni 1 metër larg nga njerëzit e rrezikuar në shtëpinë tuaj.

Ku mund të marr ndihmë?

- > Qeveria po rregullon që secili këshill i qarkut ose autoritet lokal të vendosë mbështetje për qasje në ushqim, furnizime shtëpiake thelbësore dhe ilaçe
- > ALONE është duke siguruar një linjë telefonike për mbështetje, shtatë ditë në javë nga ora 8 e mëngjesit deri në orën 8 të mbrëmjes 0818 222 024
- > Mund të kontaktoni HSE Live 1850 24 1850 për informacion dhe këshilla mbi shërbimet shëndetësore
- > Për informacione faktike dhe të azhuruara mbi koronavirusin, shkoni te hse.ie

Secili person duhet të ndjekë këto 6 hapa kryesorë për të parandaluar koronavirusin



Ndaloni

shtrëngimin e duarve ose përqaftimin kur përshëndeteni me njerëzit e tjerë



Distanconi

veten të paktën 2 metra (6 feet) larg nga njerëzit e tjerë, veçanërisht ata që mund të mos jenë mire nga shëndeti



Lani

duart tuaja mirë dhe shpesh për të shmangur infeksionin



Mbuloni

gojën dhe hundën tuaj me një shami letre ose mëngë kur kollitni ose teshtitni dhe hidhni shaminë e përdorur



Shmangni

Prekjen e syve, hundës ose gojës me duar të palara



Pastroni

dhe dezinfektioni objektet dhe sipërfaqet që preken shpesh

Mbrojtja nga koronavirusi. Është në duart tona