

Koronavirusi COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice

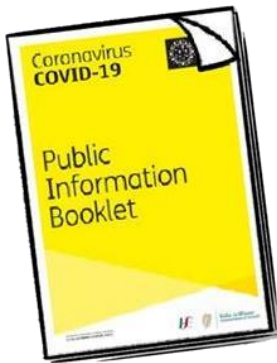
Vetizolimi

Këshillë për shëndetin publik

Informacione për Njerëzit
që jetojnë në Shërbimin e
Akomodimit të Mbrojtjes
Ndërkombëtare (IPAS)



Në lidhje me këtë broshurë



Kjo broshurë ka të bëjë me Vetizolimën për shkak të Koronavirusit (COVID-19) në Irlandë.



Qeveria po përpiqet të ngadalësojë përhapjen e Koronavirusit (COVID-19). Këtë mund ta bëjë vetëm me ndihmën tuaj.



Koronavirusi (COVID-19) po ndryshon çdo ditë.

HSE po ju mban të informuar çdo ditë

në www.hse.ie

Vetizolimi



Vetizolimi do të thotë të qëndrosh brenda.
Duhet të shmangni plotësisht njerëzit në qendrën tuaj të akomodimit.



Ne gjithashtu mund t'ju kërkojmë të shkoni dhe të qëndroni në një objekt të posaçëm të vetizolimit.

Kjo i përket Shërbimit të Akomodimit të Mbrojtjes Ndërkombëtare (IPAS) ose HSE.

Mund të qëndroni atje mes 10 dhe 17 ditëve, ndërsa vetizoloheni.



Mjeku juaj do t'ju kërkojë ta bëni këtë për të penguar shpërndarjen e Koronavirusit te njerëzit tjerë.

Mund të keni nevojë të vetizoloheni për arsyet e mëposhtme:



Para se të testoheni për
Koronavirus.



Ndërsa prisni rezultatet e testit.

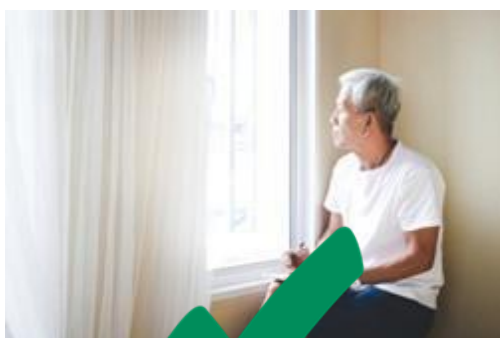


Nëse ju thuhet se keni
Koronavirus por keni
simptoma të buta që
mund të menaxhohen
jashtë spitalit.



Nëse keni një dhomë të përbashkët me një person që ka Koronavirus.

Nëse ju kërkohet të vetizoloheni, duhet:



Të qëndroni në dhomën tuaj gjatë gjithë kohës.



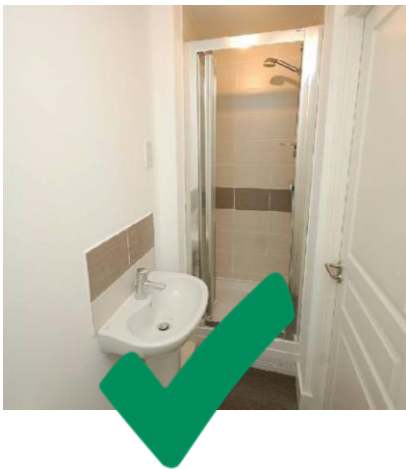
Mund të hapni dritaren tuaj për të marrë ajër të pastër.



Mos lejoni vizitorët në dhomën tuaj dhe mos u përgjigjeni nëse dikush vjen tek dera.



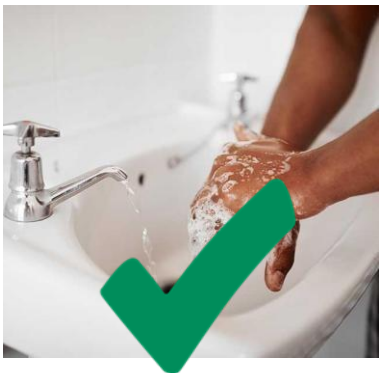
Rrini larg njerëzve të tjerë në qendrën tuaj sa më shumë që të keni mundësi. Nëse duhet të shiheni me njerëz qëndroni të paktën 2 metra larg.



Nëse është e mundur, përdorni një tualet dhe banjë tjetër nga ajo që përdorin njerëzit tjerë në qendrën/dhomën tuaj të akomodimit.



Nëse kjo nuk është e mundur, sigurohuni që ta mbani banjën shumë të pastër.



Lani duart shpesh. Mbani duart tuaja të pastra duke i larë rregullisht me sapun dhe ujë.

Si t'i lani duart siç duhet me sapun dhe ujë



Lagni duart me ujë të ngrohtë dhe



Vendosni pak sapun.



Fërkoni duart tuaja derisa sapuni të bëjë shumë flluska.



Fërkoni pjesën e sipërme të duarve, midis gishtërinjve dhe nën thonjtë tuaj.



Bëni këtë për 20 sekonda.



Shpëlani duart nën ujë të rrjedhshëm.



Thani duart tuaja me një peshqir të pastër ose peshqir letre.



Mund të shihni një video se si të lani duart.

Mbuloni kollitjet dhe teshtitjet tuaja



Kur kollitni dhe teshtitni, mbuloni gojën dhe hundën me një facoletë të pastër.



Vendosni facoletat e përdorura në një kosh të mbyllur dhe lani duart.



Kollituni ose teshtitni në bërryl nëse nuk keni façoletë.

Shmangni ndarjen e gjërave



Mundohuni të mos i ndani këto gjëra me njerëzit e tjerë në qendrën tuaj të akomodimit:

- Enët
- Gotat për pirje
- Filxhanet
- Thikat, pirunët dhe lugët
- Peshqirët
- Shtresat e mbulesat

Ne mund t'ua sjellim ushqimin në dhomën tuaj.



Pasi të keni përdorur këto sende, lajini ato në një makinë larëse enësh ose me sapun dhe ujë të nxehtë.



Mos i ndani telekomandat ose konzollat e lojërave.

Pastrimi i shtëpisë



Lani duart para dhe pas të gjitha punëve të shtëpisë.

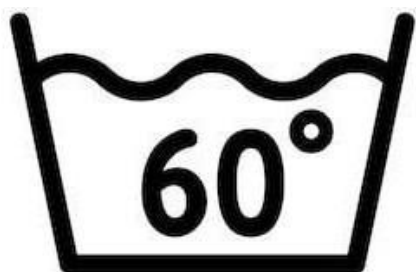


Pastroni sipërfaqet tuaja me produktet e zakonshme dezinfektuese që blini në supermarket. Ata mund të mbysin Koronavirusin.

Rrobat



Vishni doreza ndërsa merreni me rroba të pista.



Lani rrobat tuaja në një temperaturë mbi 60 gradë celsius ose në temperaturën më të lartë të mundshme.



Pastroni të gjitha sipërfaqet rreth makinës larëse.

Menaxhimi i mbeturinave



Vendosni të gjitha mbeturinat tuaja në qese plastike.



Nxirrni qeset e plehrave kur janë mbushur tre të katërtat.

Vendoseni qesen e parë në një qese të dytë.
Lidhni të dy qeset.

Kujdesuni për veten gjatë vetizolimit



Mund të jeni të shqetësuar gjatë kësaj kohe të vështirë.

Ka shumë gjëra që mund të bëni për të mbështetur shëndetin tuaj mendor.



Provoni dhe vazhdoni të lëvizni brenda. Mund të dilni jashtë nëse keni hapësirën tuaj.



Ju gjithashtu mund të:

- Lexoni libra
- Shikoni TV ose programe online
- Merruni me art dhe vepra artizanale.



Mund t'ju ndihmojë të qëndroni në kontakt shpesh me miqtë ose të afërmit përmes telefonit ose mediave sociale.



Për më shumë këshilla shkoni te:

www.yourmentalhealth.ie

Për këshilla se si të kujdeseni për mirëqenien tuaj mendore, si të qëndroni aktiv dhe të qëndroni të lidhur shikoni:

www.gov.ie/en/campaigns/together

Nëse jeni duke u vetizoluar dhe përkeqësoheni



Nëse ndiheni se po përkeqësoheni, telefononi mjekun tuaj.

Nëse jeni në një qendër të posaçme akomodimi telefononi menaxherin e qendrës.



Nëse është një urgjencë,
telefononi ambulancën në **112**
ose **999** dhe thuajuni nëse keni
ose mund të keni Koronavirus.

Maj 2020

Maj 2020

Përshtatur nga Këshillat për Shëndetin Publik të HSE për Qëndrimin në shtëpi, Easy Read 2020

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe. Për më shumë informacione shihni www.easy-to-read.eu