

10 Këshilla për Karantinën ose Vetë-Monitorimin në Shtëpi

Në qoftë se jeni udhëzuar të mbani karantinë ose të bëni vetë-monitorim në shtëpi, për shkak të një kontakti të mundshëm me COVID-19:

1 Rrini në shtëpi dhe mos shkoni në punë, në shkollë dhe në vende publike.



2 Monitoroni veten për simptoma dhe mateni temperaturën dy herë në ditë. Po të zhvilloni simptoma ose ethe, telefonojini mjekut menjëherë.



3 Pushoni, rrii të hidratuar dhe ushtroni fizikisht, nëse mundeni. Nëse mund të kryeni ushtrime fizike, bëjeni këtë në shtëpi ose në oborrin tuaj. Shmangni vende ku mund të bini në kontakt me të tjerët.



4 Po të keni një takim me mjekun, telefononi paraprakisht dhe lajmëroni se jeni ekspozuar ndaj COVID-19.



5 Për urgjenca mjekësore, telefononi te 911 dhe njoftoni personelin që përgjigjet se jeni ekspozuar ndaj COVID-19.



6 Merrni masa të përditshme për të parandaluar përhapjen e mikrobeve.

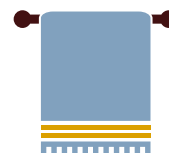
- Pastroni duart shpesh me ujë dhe sapun për të paktën 60 sekonda, ose përdorni një dezinfektues duarsh me alkool, që përmban së paku 60% alkool.
- Mbuloni gojën dhe hundën, kur kolleni/teshtini.
- Mos prekni sytë, hundën dhe gojën.



7 Brenda mundësive, rrii në një dhomë të veçantë, larg njerëzve të tjerë dhe kafshëzave që jetojnë në shtëpi me ju. Përdorni një banjë më vete, nëse mundeni.



8 Mos ndani me të tjerët sendet tuaja personale si pjatat, peshqirët dhe çarçafët.



9 Pastroni të gjitha sipërfaqet që preken shpesh, si banakët, tryezat dhe dorezat e dverve. Përdorni pastrues me spray ose peceta të njomura për pastrim shtëpiak, sipas udhëzimeve në etiketë.



10 Përdoreni me përfitim kohën që kaloni në shtëpi, duke punuar në distancë nëse mund ta bëni, ose duke lexuar, duke u ushtruar ose me hobi të tjera.

