

# Komonuelthi i Massachusetts



Zyra Ekzekutive e Shërbimeve Shëndetësore dhe Humane  
Departamenti i Shëndetit Publik  
Zyra e Sëmundjeve Infektive dhe Shkencave Laboratorike  
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

**CHARLES D. BAKER**  
Governator

**KARYN E. POLITO**  
Zëvendës-Governatore

## Informacione dhe direktiva për personat në karantinë për shkak të COVID-19

**MARYLOU SUDDERS**  
Sekretare

**MONICA BHAREL, MD, MPH**  
Komisionere

Tel: 617-624-6000  
[www.mass.gov/dph](http://www.mass.gov/dph)

Ju kërkohet të hyni në karantinë (të veçoheni) nga të tjerët, ngaqë jeni ekspozuar ndaj Coronavirus-it të Ri (SARS-CoV2), virusi që shkakton COVID-19. Në qoftë se keni COVID-19, mund t'ua ngjitni personave rreth jush dhe t'i sëmurni. Mbani parasysh se personat që kanë pasur COVID-19 gjatë 90 ditëve të fundit (nga dita e fillimit të simptomave ose dita e testit të parë pozitiv, nëse kanë qenë asimptomatikë) DHE personat që kanë marrë ose dy doza të vaksinave Moderna ose Pfizer kundër COVID-19 ose një dozë të vetme të vaksinës Janssen kundër COVID-19 të paktën para 14 ditësh por jo më herët se para 90 ditësh nuk ka nevojë që të hyjnë në karantinë pas një ekspozimi.

Virusi përhapet me anë të sekrecioneve të rrugëve të frymëmarrjes (mukusit dhe spërklave nga kollitjet, teshtimat dhe frymënxjerrja) që vijnë nga një person i infektuar. Shumë njerëz mund ta kenë virusin pa shfaqur asnjë simptomë, por ai megjithatë mund të shkaktojë sëmundje serioze, të tillë si pneumonia (infeksioni i mushkërive) dhe, në raste të rralla, vdekjen. Në qoftë se jeni infektuar, mund t'ua ngjitni virusin të tjerëve, edhe po të mos keni simptoma.

Kjo fletë informative ju tregon se çfarë të bëni dhe çfarë të mos bëni kur jeni në karantinë. Po të keni pyetje pasi ta lexoni këtë, mund t'i telefononi Bordit lokal të Shëndetit, ose Departamentit të Shëndetit Publik të Massachusetts-it, që është në dispozicionin tuaj 24/7 në numrin 617-983-6800.

Gjatë periudhës së karantinës, nuk duhet të pranoni vizitorë në shtëpinë tuaj. Personat e tjerë që jetojnë në shtëpi me ju mund të vazhdojnë të kryejnë aktivitetet e tyre normale, për sa kohë që nuk bien në kontakt me ju, siç përshkruhet në vijim, nuk janë identifikuar si kontakt i ngushtë dhe nuk janë vënë, për pasojë, në karantinë. Në qoftë se ju testoni pozitiv për COVID-19 dhe dikush ka pasur kontakt me ju, edhe ai person ka gjasë të duhet të vihet në karantinë.

### Sa kohë duhet të rrini në Karantinë?

Periudha e mundshme e inkubacionit për COVID-19 është ende 14 ditë, edhe pse në shumicën e rasteve, periudha e inkubacionit zgjat më pak se 10 ditë<sup>1</sup>. Ju duhet të rrini në karantinë sipas një prej opsioneve të karantinës më poshtë:

<sup>1</sup> Në bazë të së dhënave të vrojuara dhe të botuara dhe të modelimeve të kryera së fundi nga Qendrat për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve, në qoftë se periudhat e shkurtuara të karantinës rezultojnë në pajtueshmëri të rritur me gjurmimin e kontakteve dhe ndjekje të rekomandimeve të karantinës, rreziku i vogël që dikush të zhvillojë COVID-19 pas një periudhe të shkurtuar por strikte të karantinës kompensohet nga përfitimi i prituri prej transmetimit të reduktuar si pasojë e bashkëpunimit të rritur.

OPSIONET	KRITERET	MONITORIMI AKTIV	RREZIKU REZIDUAL
7 ditë karantinë strikte	<u>Lirimi ditën e 8-të NËSE:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Një test (PCR ose antigjen) i kryer Ditën e 5-të ose më vonë ka dalë negativ; DHE</li> <li>• Personi nuk ka përjetuar ndonjë simptomë deri në atë pikë; DHE</li> <li>• Personi vazhdon monitorimin aktiv</li> </ul>	Personi duhet t'i monitorojë aktivisht simptomat dhe të matë temperaturën një herë në ditë. NËSE shfaqen simptoma edhe të lehta, ose personi ka një temperaturë prej 100.0 F/37.7 C, ai duhet të vetizohet menjëherë, të kontaktojë autoritetin e shëndetit publik që mbikëqyr karantinën dhe të testohet.	Rreth 5% rrezik rezidual për t'u shfaqur sëmundja
10 ditë karantinë strikte	<u>Lirimi ditën e 11-të NËSE:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personi nuk ka përjetuar ndonjë simptomë deri në atë pikë; DHE</li> <li>• Personi vazhdon monitorimin aktiv deri Ditën e 14-të.</li> <li>• Asnjë test nuk nevojitet, me këtë opsion</li> </ul>		Rreth 1% rrezik rezidual për t'u shfaqur sëmundja
14 ditë karantinë strikte	<u>Lirimi ditën e 15-të NËSE:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personi ka përjetuar NDONJË simptomë gjatë periudhës së karantinës, EDHE SIKUR të ketë dalë negativ në testin për COVID-19; OSE</li> <li>• Personi bën të ditur se nuk ka dëshirë ose nuk është në gjendje të kryejë monitorim aktiv.</li> </ul>	Nuk ka nevojë për ndonjë monitorim aktiv të mëtejshëm	Reduktimi maksimal i rrezikut

### **Kur jeni në karantinë, duhet të ndiqni udhëzimet si më poshtë:**

1. Mos dilni nga shtëpia, përveçse për të marrë ndihmë mjekësore urgjente. Nëse duhet të dilni nga shtëpia për të marrë ndihmë mjekësore urgjente, mbani një maskë, si p.sh. një maskë prej lecke ose kirurgjikale, nëse keni të tillë. Telefoni mjekut para se të shkoni atje, dhe njoftoni se jeni në karantinë për shkak të ekspozimit ndaj COVID-19. Për të mbrojtur të tjerët, mos përdorni transportin publik dhe as shërbimet e transportit personal (p.sh. Uber ose Lyft) ose taksitë, për të shkuar te mjeku.
2. Mbani një maskë, të tillë si maskë prej lecke ose maskë kirurgjikale nëse keni, po qe se duhet të bini në kontakt me njerëz të tjerë. Mbani një distancë prej 1.8 m nga të tjerët; kur kjo nuk mund të realizohet, mos rrini afër të tjerëve më gjatë se pesë minuta.
3. Mos lejoni asnjë vizitor në shtëpi.
4. Mbani një distancë prej 1.8 m nga të tjerët në shtëpi. Nëse është absolutisht e nevojshme, pranoni një person që t'ju ndihmojë dhe mos hyni në kontakt me të tjerë në shtëpi. Mbani një maskë, si maskë prej lecke ose maskë kirurgjikale, nëse keni, kur jeni në të njëjtën dhomë me atë person. Veç kësaj, përpquni të mbani një distancë prej 1.8 m nga të tjerët; kur kjo nuk mund të realizohet, mos rrini afër të tjerëve më gjatë se pesë minuta.
5. Nëse mundeni, rezervoni një dhomë gjumi dhe një banjë më vete. Mos përdorni peshqirë ose çarçafë/mbulesa që i përdorin edhe të tjerët në shtëpinë tuaj. Nëse duhet të përdorni një banjë që e përdorin edhe të tjerët, sigurohuni që t'i pastroni të gjitha sipërfaqet e prekura me një dezinfektues, pas çdo përdorimi.

6. Mos përdorni të njëjtat pjata, gota, lugë dhe pirunë me të tjerët. Lajini enët e kuzhinës normalisht, në një makinë enëlarëse ose me dorë, me ujë të ngrohtë dhe sapun.
7. Mbulojeni gojën dhe hundën me shami, kur kolleni ose teshtini dhe hidhni shamitë tutje, në një kosh mbeturinash të përshtatshëm. Pastaj lani duart.
8. Lani duart shpesh, me ujë dhe sapun, për të paktën 20 sekonda çdo herë. Nëse nuk ka ujë dhe sapun në dispozicion, pastrojini duart me një dezinfektues me alkool, që përmban së paku 60% alkool.

**Të gjithë ata që bien në kontakt me ju (përfshi edhe personat që jetojnë me ju) duhet:**

1. Të lajnë duart shpesh me ujë dhe sapun për të paktën 20 sekonda. Nëse nuk ka ujë dhe sapun në dispozicion, të përdorin një dezinfektues me alkool, që përmban së paku 60% alkool..
2. Të mbajnë një maskë, si maskë prej lecke ose maskë kirurgjikale, nëse kanë të tilla. Këta persona duhet të tregojnë kujdes dhe të prekin vetëm ato pjesë të maskës që kalojnë rreth veshëve ose prapa kokës. Mos e prekni pjesën e përparme të maskës. Personat e tjerë duhet t'i lajnë duart menjëherë sapo ta heqin maskën. Veç kësaj, ata duhet të përpiqen të mbajnë një distancë prej 1.8 m nga ju; kur kjo nuk mund të realizohet, të mos rrinë afër të tjerëve më gjatë se pesë minuta.
3. Të mbajnë dorashka njëpërdorimshe, në qoftë se detyrohen të kenë kontakt të drejtpërdrejtë me lëngjet tuaja trupore (pështymë/gëlbazë, mukus, urinë, fece, të vjella) ose të kujdesen për rrobat tuaja të palara. T'i heqin dorashkat me kujdes, pa e prekur anën e jashtme të dorashkave, t'i hedhin këto tej dhe t'i lajnë pastaj duart me ujë dhe sapun, ose me një dezinfektues duarsh me bazë alkooli.

**Kushdo me të cilin detyroheni të bini në kontakt (përfshi edhe ata që jetojnë me ju) duhet të tregojë vëmendje për shëndetin e vet dhe të kontrollohet për:**

- a temperaturë të lartë (mbi 100.0 gradë F/37.7 gradë C). Temperaturën duhet ta matin në mëngjes dhe në mbrëmje.
- simptoma të tjera, si kollë, vështirësi në frymëmarrje, mbajtje fryme, të ngjethëta, dhimbje muskujsh ose të trupit, kapitje, dhimbje fyti, dhimbje koke, hundë të zëna ose rrufë, fillime të dobësimit të shqisës së shijes ose të nuhatjes, të përziera ose të vjella ose heqje barku.

**Në qoftë se ndonjë person me të cilin keni pasur kontakt ka ndonjë nga këto simptoma, duhet të shkojë [të testohet](#) dhe pastaj të rrijë në shtëpi dhe të presë për rezultatet e testit.** Nëse ndokush ka nevojë për ndihmë mjekësore, duhet t'i telefonojë mjekut para se të shkojë atje dhe të njoftojë se mund të jetë ekspozuar ndaj COVID-19.

**Këshilla të tjera për të penguar përhapjen e mikrobeve:**

1. Dorashkat njëpërdorimshe, shamitë, maskat dhe mbeturinat tuaja të tjera duhet t'i futni në një qese, të cilën pastaj ta lidhni për ta mbyllur dhe ta vendosni me plehrat e tjera shtëpiake.
2. Rrobat mund t'i lani në një makinë larëse standard, duke përdorur ujë të ngrohtë dhe deterziv. Mund të përdorni zbardhues (klor), por kjo nuk është e detyrueshme. Mos i shkundni rrobat e palara.

3. Sipërfaqet që ju prekni në shtëpi ose që ndoten me lëngjet tuaja trupore (pështymë/gëlbasë, mukus, urinë, fece, të vjella) duhet të pastrohen dhe dezinfektohen me një dezinfektues shtëpiak sipas udhëzimeve në etiketë. Mbani dorashka kur pastroni.
4. Banja juaj duhet pastruar çdo ditë me një dezinfektues shtëpiak, sipas udhëzimeve në etiketë. Mbani dorashka kur pastroni.

### Pyetje?

Telefonojini ofruesit të kujdesit shëndetësor, bordit lokal të shëndetit ose Departamentit të Shëndetit Publik të Massachusetts-it nëse keni pyetje.

1. Ofruesi i kujdesit shëndetësor  
Emri: \_\_\_\_\_  
Numri i telefonit: \_\_\_\_\_ OSE
2. Bordi juaj Lokal i Shëndetit (Lokaliteti/Qyteti)  
Lokaliteti ose Qyteti: \_\_\_\_\_  
Personi i kontaktit: \_\_\_\_\_  
Numri i telefonit: \_\_\_\_\_ OSE
3. Departamenti i Shëndetit Publik i Massachusetts-it Epidemiologu i shërbimit  
Telefoni: (617) 983-6800 (7 ditë në javë/24 orë në ditë)

Faleminderit që bashkëpunoni aktivisht për ta mbajtur veten, familjen tuaj dhe komunitetin tuaj të shëndetshëm dhe në siguri.

Data kur ju dorëzua personit në karantinë: \_\_\_\_\_  
Dorëzuar nga (emri): \_\_\_\_\_

Çdo udhëzim tjetër specifik mund të shkruhet këtu poshtë ose të bashkëngjitet me fletë shtesë (nëse bashkëngjiten fletë shtesë, kjo duhet shënuar këtu):