



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governor

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissioner

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

**Informacion dhe Udhëzime për
Personat në Izolim për Shkak të COVID-19**

Ju kërkohet të izoloni (ndani veten) nga njerëzit e tjerë sepse ju jeni diagnostikuar si një rast i konfirmuar i infeksionit me Coronavirus Novel (i ri) 2019 (i ri) (COVID-19) ose sepse keni pasur ekspozim me rrezik të lartë ndaj COVID-19 dhe tani keni simptoma.

COVID-19 shkaktohet nga një virus. Ai përhapet përmes sekrecioneve të frymëmarrjes (mukozës dhe pikëzave nga kollitja dhe teshtitjet) nga një person i infektuar dhe mund të shkaktojë sëmundje serioze si pneumonia (infeksioni i mushkërive), dhe në disa raste të rralla, vdekje.

Ju duhet të qëndroni të izoluar derisa një autoritet i shëndetit publik (Departamenti i Shëndetit Publik i Masaçusetsit ose Bordi Lokal i Shëndetësisë) t' ju thotë se mund të dilni nga shtëpia. Një autoritet i shëndetit publik do të konfirmojë se mund të dilni nga shtëpia pasi të përcaktohet se rreziku i infektimit të tjerëve është i ulët. Për shumicën e pacientëve, kjo periudhë e izolimit të kërkuar do të zgjasë afërsisht 10 ditë, por mund të jetë më e gjatë nëse simptomat ju vazhdojnë.

Gjatë periudhës së izolimit, ju nuk duhet të pranoni vizitorë në vendin ku jeni i izoluar. Nëse duhet të ndani banesën me një person tjetër, atëherë ai person do t'i nënshtrohet karantinës. Nëse në shtëpi keni fëmijë të vegjël, grua shtatzënë, person me imunitet të kompromentuar ose me sëmundje kronike të zemrës, mëlçisë, mushkërive ose veshkave, ose persona mbi 65 vjeç, të gjithë ata janë në rrezik të veçantë nëse ka në kontakte me ju gjatë izolimit. Nëse dikush me të cilin keni kontakt përputhet me këtë përshkrim, ju lutemi diskutojeni këtë me bordin lokal të shëndetësisë ose Departamentin e Shëndetit Publik të Masaçusetsit në mënyrë që të ndërmerren hapa për të mbrojtur këta individë.

Bordi lokal Shëndetësor dhe Departamenti i Shëndetit Publik të Masaçusetsit do të punojnë me ju për të identifikuar cilindo, përfshirë anëtarët e shtëpisë, të cilët konsiderohet se janë ekspozuar dhe do të bëjnë rekomandimet e duhura për karantinën.

Kjo fletë informative ju jep informacionin rreth *çfarë duhet bërë* dhe *çfarë nuk duhet bërë*, ndërkohë që jeni në izolim. Nëse keni pyetje pasi ta lexoni këtë, mund t'i telefononi Board of Health (Drejtorisë së Shëndetit) ose Massachusetts Department of Public Health (Departamenti i Shëndetit Publik për Masaçusetsin) që mund ta kontaktoni 24/7 në 617-983-6800.

Ndërkohë që jeni në karantinë, duhet të ndiqni udhëzimet e mëposhtme:

1. Mos u largoni nga shtëpia me përjashtim të rastit kur kërkonti ndihmë mjekësore urgjente. Në rast se duhet të largoheni nga shtëpia për shkak të ndihmës mjekësore urgjente, mbani maskë, si maskë prej cohe ose maskë kirurgjikale. Nëse nuk e keni, mundohuni të ruani distancën prej gjashtë këmbë nga të tjerët; kur kjo nuk është e mundur, kufizoni kohën e qëndrimit afër të tjerëve për pesë minuta ose më pak. Merrni në telefon klinikën përpara se të shkoni atje dhe u thoni që jeni infektuar me COVID-19. Për mbrojtjen e të tjerëve, duhet të përdorni një makinë personale ose të telefononi një ambulancë për të udhëtuar te siguruksi juaj i kujdesit shëndetësor. **Mos merrni në asnjë rrethanë transportin publik, ose makina të përbashkëta (p.sh. Uber ose Lyft) ose taksi.**
2. Mbani maskë, si maskë prej cohe ose maskë kirurgjikale, në se duhet të kontaktoni njerëz të tjerë. Nëse nuk e keni, mundohuni të ruani distancën prej gjashtë këmbë nga të tjerët; kur kjo nuk është e mundur, kufizoni kohën e qëndrimit afër të tjerëve për pesë minuta ose më pak.
3. Mos pranoni vizitorë në shtëpinë tuaj.
4. Nëse është e mundur, njerëzit e tjerë nuk duhet të jetojnë në shtëpi me ju ndërsa ju jeni në izolim.
5. Mos e ndani dhomën e gjumit ose banjën me dikë tjetër.
6. Mos përdorni të njëjtët peshqirë, çarçafë/batanije me njerëz të tjerë.
7. I lani ndërrat veç nga të tjerët.
8. Mos përdorni të njëjtat pjata ose gota. I lani pjatat e gotat normalisht në makinën larëse të enëve ose me dorë me ujë të ngrohtë e sapun.
9. Mbuloni gojën dhe hundën me shami kur kolliteni ose teshtini dhe i hidhni ato në kosh. Pastaj lani duart.
10. Lani duart shpesh me ujë e sapun për të paktën 20 sekonda. Në se nuk keni ujë e sapun përdorni dezinfektues me bazë alkooli që përmban të paktën 60% alkool.

Të gjithë të shtëpisë që vijnë në kontakt me ju duhet të:

1. Kujdesen për shëndetin dhe të kontrollojnë për:
 - a. Temperaturën (mbi 100.3 gradë). Duhet të masin temperaturën në mëngjes dhe në darkë.
 - b. Simptoma të tjera të tilla si kollë, vështirësi në frymëmarrje, gulçim, ethe, muskuj të ngrirë ose të lënduar, dhimbje koke ose diarre.
2. Lajnë duart shpesh me ujë e sapun për të paktën 20 sekonda. Në se nuk ka ujë e sapun të përdorin dezinfektues me bazë alkooli që përmban të paktën 60% alkool.
3. Mbajnë maskë, prej cohe ose maskë kirurgjikale, kur të jenë në kontakt me të tjerë. Nëse nuk e keni, mundohuni të ruani distancën prej gjashtë këmbë nga të tjerët; kur kjo nuk është e mundur, kufizoni kohën e qëndrimit afër të tjerëve për pesë minuta ose më pak. Ata duhet të jenë të kujdesshëm të prekin vetëm atë pjesë të maskës që shkon prapa veshëve ose prapa kokës. Mos e prekin pjesën e përparme të maskës. Ata duhet të lajnë duart me ujë e sapun menjëherë pasi të heqin maskën.
4. Duhet të mbajnë doreza në se kanë kontakt direkt me ju ose me lëngjet e trupit tuaj (pështymë/gëlbazë, mukozë, urinë, feçe, të vjella) ose kur lajnë rrobat tuaja. Të heqin dorezat me kujdes pa prekur pjesën e jashtme, t'i hedhin ato dhe të lajnë duart me ujë e sapun ose me dezinfektues me bazë alkooli.

Nëse dikush në familjen tuaj zhvillon ndonjë nga këto simptoma, kontaktoni departamentin lokal të shëndetit ose Departamentin e Shëndetit Publik të Masaçusetsit në numrat e telefonit më poshtë.

Nëse do të kenë nevojë për kujdes mjekësor, ata duhet t'i telefonojnë mjekut përpara se të shkojnë ta takojnë e t'i thonë se mund të jenë ekspozuar ndaj COVID-19.

Këshillë tjetër për të parandaluar përhapjen e virusit:

1. Dorezat, shamitë e letrës, maskat dhe mbetjet e tjera të përdorura, duhet të futen në një qese, e cila lidhet fort dhe pastaj hidhet në kazanin e plehrave.
2. Rrobat mund të lahen në një makinë larëse standard me ujë të ngrohtë dhe detergjent. Mund të përdoret klor, por nuk është i nevojshëm. Mos i shkundni rrobat e palara dhe shmangni kontaktin e tyre me lëkurën ose veshjen tuaj.
3. Sipërfaqet e shtëpisë që prekni ose që mund të ndoten me lëngjet e turpit (pështymë/të gëlbasë, mukozë, urinë, feçe, ose të vjella) duhet të pastrohen e dezinfektohen me dezinfektues shtëpiak sipas udhëzimeve në etiketë. Mbani doreza kur pastroni.
4. Banja duhet të pastrohet çdo ditë duke përdorur dezinfektues shtëpiak sipas udhëzimeve në etiketë. Mbani doreza kur pastroni.

Për sa kohë duhet të ndiqni këto udhëzime?

Ju do të duhet të qëndroni të izoluar për aq kohë sa ju të mos përhapni infeksionin tek të tjerët. Një autoritet i shëndetit publik (MDPH ose bordi lokal i shëndetit) do të jetë në kontakt me ju dhe do t'ju tregojë kur mund të dilni nga izolimi. Për shumicën e pacientëve, periudha e kërkuar e izolimit është 10 ditë, por mund të jetë më e gjatë nëse simptomat tuaja vazhdojnë, nëse zhvillonit sëmundje të rëndë që kërkon shtrim në spital ose jeni i rrezikuar nga imuniteti.

Pyetje?

Ju lutemi telefononi klinikën, bordin lokal të shëndetësisë ose Massachusetts Department of Public Health (Departamentin e Shëndetit Publik të Masaçusetsit) nëse keni pyetje.

1. **Emri i ofruesit të kujdesit shëndetësor** _____
Numri i telefonit: _____
2. **Bordi lokal i shëndetësisë (qyteti/qyteza):** _____
Personi i kontaktit dhe numri i telefonit: _____
3. **Massachusetts Department of Public Health: Telefoni i epidemiologut dezhurn:** (617) 983-6800 (7 ditë të javës/24 orë në ditë)

Faleminderit për bashkëpunimin tuaj aktiv në ruajtjen e shëndetit tuaj, të familjes si dhe të komunitetit.

Data ofruar pacientit: _____
Ofruar nga (emri): _____

Udhëzime të mëtejshme ose fletët faktike duhet të bashjëngjiten si duhet.