



## **Cilat janë simptomat dhe ndërlikimet e COVID-19?**

Simptomat që raportohen për pacientët me COVID-19 përfshijnë sëmundje nga të lehtë në serioze të rrugëve të frymëmarrjes, me ethe, kollë dhe vështirësi në frymëmarrje, si dhe humbje rishtas të shijes ose të nuhatjes. Konsultohuni me [Informacionin e DPH rreth COVID-19](#) dhe lexoni [Udhëzuesin e CDC-së](#).

## **Si përhapet COVID19?**

Virusi përhapet përmes **spërklave** të frymëmarrjes, të cilat përftohen nëpërmjet kollitjeve, teshtimave, të folurit dhe të kënduarit.

Virusi që shkakton COVID-19 [përhapet nga personi në person](#). Dikush që është sëmurë me COVID-19 mund t'ia kalojë sëmundjen të tjerëve që 48 orë para se të ketë simptoma. Prandaj është kaq e rëndësishme të praktikohet distancimi social. CDC rekomandon që personat e diagnostikuar me COVID-19 të izoloohen ose në spital ose në shtëpi (kjo varet nga sa të sëmurë janë) derisa të bëhen më mirë dhe të mos përbëjnë më rrezik për të infektuar të tjerët.

Personat mund të dalin nga izolimi kur të mos jenë më në gjendje t'ua kalojnë virusin të tjerëve.

Shumica e njerëzve lirohen nga izolimi sapo të përmbushin të gjitha kriteret e mëposhtme:

- Pacienti të mos ketë temperaturë, pa pasë përdorur barna ulëse të temperaturës.
- Simptomat e pacientit (p.sh. kolla, mbajtja e frymës) janë përmirësuar.
- Kanë kaluar së paku 10 ditë që prej fillimit të simptomave ose nga dita kur u mor rezultat pozitiv nga testi, cilado të ketë ndodhur më herët.

Disa persona me imunitet të dobësuar dhe që janë të sëmurë rëndë mund të duhet të rrinë më gjatë në izolim.

## **A mund të trajtohet?**

Ofrohen disa trajtime me antitropa monoklonalë për COVID-19 të lehtë në të moderuar, në pacientë të rrezikuar, gjatë fazës së hershme të sëmundjes. Personat e rrezikuar nga COVID-19 që kanë dalë pozitivë në test duhet të lidhen me ofruesin e tyre të kujdesit shëndetësor, për të parë se çfarë trajtimesh u këshillohen.

## **A ka vaksinë kundër këtij virusi?**

Po. Për përditësimet më të fundit në lidhje me arritjen e vaksinave kundër COVID-19 në Massachusetts, vizitoni [Informacion për vaksinën kundër COVID-19 në Massachusetts](#).

## **Pse rastet me COVID-19 në Massachusetts po raportohen në nivelin e qytetit/lokalitetit?**

Për shkak të përpjekjeve tona për testim, ne e dimë se çdo komunitet në Massachusetts e ka përjetuar tashmë impaktin e koronavirusit dhe ka rëndësi që të dhënat të vihen në dispozicion në nivel bashkiak, anembanë shtetit.

Siç është praktika standard e shëndetit publik, ne nuk do të njoftojmë numrin e rasteve pozitive, nëse ka më pak se pesë raste në popullata prej 50,000 ose më pak, për të mbrojtur privatësinë individuale.

Aftësia për ta vrojtuar këtë virus nga këndvështrimi i impaktit të tij ndaj qyteteve dhe lokaliteteve specifike do të na ndihmojë të identifikojmë “zona të nxehta” potenciale, të formësojmë përgjigjen nga ana e shëndetit publik, të ndihmojmë qytetet dhe lokalitetet për ta ngadalësuar përhapjen e kësaj sëmundjeje dhe të ndihmojmë shtetin që t’i shpërndajë burimet si duhet. Mund të shihni [Panelin interaktiv COVID-19](#) të shtetit, për më shumë të dhëna në nivel shteti dhe lokaliteti.

## **A duhet të testohem?**

Duhet të testoheni, në qoftë se zhvilloni ndonjë simptomë të COVID-19, edhe sikur simptomat të jenë të lehta, ose në qoftë se jeni kontakt i afërt, i pavaksinuar, i dikujt të cilit i ka dalë pozitiv testi i COVID-19. Testimi mund të këshillohet edhe kur jeni i pavaksinuar dhe keni udhëtuar së fundi jashtë Massachusetts-it. Shkoni te [www.mass.gov/GetTested](http://www.mass.gov/GetTested) për të mësuar më shumë rreth testimit për COVID-19 në Massachusetts.

Për informacion të hollësishëm, vizitoni faqen ueb të CDC-së: [Testimi për COVID-19](#)

Mund edhe të telefononi te 2-1-1, një hotline telefonike e mbështetur nga shteti, që funksionon 24 orë në ditë.

## **Ku mund të testohem për COVID-19?**

Vizitoni Visit [mass.gov/CovidTestSearch](http://mass.gov/CovidTestSearch) për të gjetur një qendër a pikë testimi afër jush.

Për hollësi të mëtejshme rreth testimit në Massachusetts, vizitoni [Rreth testimit për COVID-19](#).

## **Çfarë të bëj nëse dikush në shtëpinë time vihet në karantinë?**

Nëse dikujt në shtëpinë tuaj i kërkohet të hyjë në karantinë:

- Caktoni një dhomë (dhe mundësisht një banjë) që mund ta përdorë vetëm personi në karantinë.
- Personi në karantinë nuk duhet të dalë fare nga shtëpia, përveçse për një urgjencë mjekësore. Në qoftë se personi ka nevojë për ndihmë mjekësore urgjente, ai duhet të mbajë një maskë kirurgjikale gjithë kohën kur është jashtë shtëpisë. Mos përdorni autobusë, metro ose shërbime transporti individuale si Uber ose Lyft. Përdorni një automjet personal ose thërrisni me telefon një ambulancë, që t’ju shpjerë te mjeku. Telefonojini mjekut paraprakisht, që të bëhet gati për ju.
- Të gjithë pjesëtarët e familjes duhet të praktikojnë higjienë të rreptë personale. Kjo do të thotë që të lajnë duart shpesh, me sapun dhe ujë të ngrohtë. Kur të kolliteni ose të teshtini, përdorni gjithnjë një shami. Pastaj lani duart.

- Mos ndani me të tjerët pjatat, gotat, filxhanët ose lugët dhe pirunët. Lajini të gjitha këto sende në një makinë enëlarëse ose me dorë, duke përdorur ujë të ngrohtë.
- Pastrojini sipërfaqet e përdorura shpesh me një pastrues dezinfektues shtëpiak – sidomos nëse ato kanë rënë në kontakt me lëngjet trupore, si pështyma, mukusi, urina, fecet ose të vjellat.
- Mos lejoni që t'ju vijnë vizitorë në shtëpi.

Në qoftë se pjesa tjetër e pjesëtarëve të familjes nuk kanë pasur kontakt me një rast të konfirmuar, atyre nuk do t'u duhet të hyjnë në karantinë në këtë kohë. Megjithatë, të gjithë pjesëtarët e familjes duhet të praktikojnë higjienë të rreptë personale në shtëpi dhe distancimin social maksimal të mundshëm nga individit në karantinë. Të gjithë pjesëtarët e familjes duhet të monitorojnë shëndetin e tyre dhe t'i telefonojnë mjekut nëse zhvillojnë simptoma si ato të COVID-19 (p.sh. ethe, kollë, mbajtje fryme). Në qoftë se individit në karantinë sëmurët me COVID-19, atëherë pjesëtarët e tjerë të familjes duhen identifikuar si kontakte të afërta dhe duhet të hyjnë në karantinë në atë moment.

Personave plotësisht të vaksinuar nuk u kërkohet të hyjnë në karantinë pas një ekspozimi ndaj COVID-19.

### **A duhet të mbaj maskë kur dal jashtë në publik?**

Të gjithë banorët e pavaksinuar këshillohen të mbajnë maska në mjedise të brendshme dhe kur nuk mund të respektojnë distancën sociale. Maskat do të duhen mbajtur, nga personat edhe të vaksinuar edhe të pavaksinuar, në çdo kohë, në situatat e mëposhtme:

- Në transportin publik dhe privat si dhe në qendrat e transportit, si në stacione autobusi, stacione treni dhe aeroporte
- Në shkolla K-12 dhe në programe të kujdesit për fëmijë të vegjël
- Në institucione të kujdesit shëndetësor dhe zyra të ofruesve mjekësorë
- Në mjedise të kujdesit kolektiv

Për më shumë hollësi se kur duhen mbajtur maskat, shihni [www.mass.gov/MaskUpMA](http://www.mass.gov/MaskUpMA)

### **Po të kem pyetje lidhur me udhëtimet?**

Në Massachusetts, në qoftë se jeni vaksinuar plotësisht, mund të vazhdoni aktivitetet që po kryenit para pandemisë. Personat plotësisht të vaksinuar mund t'i vazhdojnë aktivitetet e tyre pa qenë nevoja të mbajnë maskë ose të distancohen fizikisht, përveçse kur këtë e kërkojnë ligjet, rregullat dhe rregulloret federale, shtetërore, lokale, tribale ose territoriale, duke përfshirë udhëzimet e biznesit lokal dhe të vendit të punës. Në qoftë se ende nuk jeni vaksinuar, vizitoni [vaxfinder.mass.gov](http://vaxfinder.mass.gov).

Për rekomandime që lidhen me udhëtimet, këshillohuni me [CDC-në për informacion dhe rekomandime](#).

### **Po sikur të jem shtatzënë?**

CDC ka lëshuar një direktivë për [personat shtatzënë, gratë që ushqejnë foshnjat në gji ose ata që kujdesen për fëmijë të mitur](#), përfshi këshilla si të mbronin veten dhe familjen ndaj COVID-19.

### **Çfarë të bëj po të kem ankth dhe stres?**

Departamenti i Shëndetit Mendor i Massachusetts ofron burime dhe këshilla për [Ruajtjen e shëndetit dhe mirëqenies emocionale gjatë epidemisë së COVID-19](#).

Departamenti i Shëndetit Publik i Massachusetts gjithashtu ofron burime për menaxhimin e stresit, ankthit ose emocioneve të tjera të forta:

- Anglisht: [COVID-19 Wellness Tips and Resources](#)
- Spanjisht: [Consejos y recursos para su bienestar COVID-19](#)

[Linja e ndihmës për katastrofa](#), 1-800-985-5990, është një hotline kombëtare, aktive 24/7, 365 ditë në vit, që ofron këshillim të menjëhershëm për kriza, për persona që po përjetojnë shqetësim emocional të ndërlidhur me ndonjë katastrofë natyrore ose njerëzore, përfshi epidemitë si COVID-19. Ky shërbim mbështetës telefonik pa pagesë, shumëgjuhësh dhe konfidencial u ofrohet të gjithë banorëve në Shtetet e Bashkuara dhe territoret përkatëse.

### **Çfarë burimesh kam në dispozicion, po të më dalin probleme të ndërlidhura me dhunën shtëpiake ose seksuale gjatë kësaj kohe?**

Do t'ju ofrohet ndihmë dhe mbështetje. Shumë shërbime për persona që kanë probleme të ndërlidhura me dhunën shtëpiake dhe seksuale vihen në dispozicion, në distancë, gjatë kësaj gjendjeje të jashtëzakonshme të shëndetit publik për shkak të COVID-19. Vizitoni faqet [Programi kundër dhunës shtëpiake](#) dhe [Shërbimet e parandalimit dhe për të mbijetuarit e sulmeve me natyrë seksuale](#) për më shumë informacion.

### **Çfarë duhet të bëjnë profesionistët e shëndetit dhe departamentet shëndetësore?**

Ky uebsajt i DPH-së ka një numër dokumentesh udhëzuese të destinuara për një numër grupesh, përfshi mjekët klinikistë, institucionet e kujdesit afatgjatë, shkollat, ekipet e ndihmës së parë dhe të tjerë. Vizitoni [Udhëzimet dhe Direktivat për COVID-19](#). Po të keni pyetje specifike, mund të kontaktoni Zyrën e Sëmundjeve Infektive dhe Shkencave Laboratorike të DPH-së, 24/7 në numrin (617) 983-6800.

Rekomandime të mëtejshme dhe udhëzime për kontrollin e infeksioneve, përfshi udhëzime për pajisjet e mbrojtjes personale; kujdesin në shtëpi dhe izolimin; dhe ndjekjen e rasteve, mund të gjenden në uebsajtin e CDC: [Informacion për Profesionistët e Kujdesit Shëndetësor](#). Për informacion rreth mbledhjes dhe transportit të specimenëve, shihni [Informacionin për Laboratorët](#). Për informacion për profesionistët e shëndetit publik në lidhje me COVID-19, shihni [Informacionin për Profesionistët e Shëndetit Publik](#).