



Informacione të rëndësishme rreth koronavirusit të ri "Covid-19" dhe rregullave për higjienën dhe sjelljen

Koronavirusi i ri

Përditësuar më 19.10.2020

KËSHTU MBROHEMI NE.



Më e rëndësishme se kurrë ndonjëherë: Të ndalohet rritja e rasteve të infektimit.



Ruani distancën.



Mbani maskën, nëse ruajtja e distancës nuk është e mundur.



Detyrimi i vënies së maskës në institucionet publike dhe hapësirat e brendshme si dhe në transportin publik.



Nëse është e mundur punoni në Homeoffice.



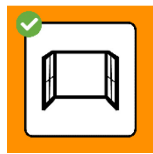
Lani me kujdes duart.



Kollituni dhe teshtini në shami ose në bërrylin e krahut.



Shmangni shtërngimin e duarve.



Ajrosni disa herë gjatë ditës.



Grumbullimet spontane me më shumë se 15 persona në hapësirë publike janë të ndaluara.



Në rastin e simptomave, testohuni menjëherë dhe qëndroni në shtëpi.



Jepni gjithmonë të dhënat e plota të kontaktit për gjurmimin.



Për të ndaluar zinxhirin e infektimit, shkarkoni dhe aktivizoni aplikacionin SwissCovid.



Në rastin e testit pozitiv: Izolim. Në rastin e kontaktit me personin me test pozitiv: Karantinë.



Vetëm pas njoftimit telefonik shkoni në klinikën e mjekut ose në pavijonin e rasteve emergjente.

www.foph-coronavirus.ch

Pyetjet dhe përgjigjet më të shpeshta për koronavirusin e ri

Në fund të vitit 2019 është shfaqur një sëmundje e re dhe shumë ngjitëse. Ajo quhet "Covid-19". Sëmundja shkaktohet nëpërmjet një koronavirusit të ri, i cili është përhapur në mbarë botën në kohë të shkurtër. Në këtë broshurë faktesh të Zyrës Federale për Shëndetësinë BAG ju merrni përgjigje për pyetjet më të shpeshta për koronavirusin e ri.

Një infektim me koronavirusin e ri mund të ketë pasoja të rënda. Disa njerëz vdesin nga sëmundja. Prandaj është e rëndësishme që të mbrohen të gjithë nga koronavirusi i ri.

Përgjegjësia personale mbetet e rëndësishme: Ju mbroheni më së miri nga një infektim duke larë duart rregullisht me sapun dhe duke mbajtur distancën.

Detyrimet e rëndësishme dhe ndalimet: Duke marrë parasysh numrin në rritje të të infektuarve të rinj që nga 19 tetori 2020 vlen detyrimi për mbajtjen e një maske në të gjitha hapësirat e brendshme publike në mbarë Zvicrën. Edhe në të gjithë transportin publik vlen gjithsesi detyrimi për mbajtjen e maskës. Mbledhjet spontane të njerëzve në hapësirën publike me më shumë se 15 persona janë të ndaluara. Për aktivitetet me më shumë se 15 persona ka detyrime të rrepta. Në të gjitha restorantet, baret dhe klubet, pijet dhe ushqimi duhen konsumuar vetëm ulur. Për më tepër Këshilli Federal rekomandon sërish Homeoffice.

Ngjitja dhe rreziqet

Përse janë kaq të rëndësishme këto rregulla për higjienën dhe sjelljen?

Në rastin e koronavirusit të ri bëhet fjalë për një virus ndaj të cilit njerëzit **nuk kanë ende asnjë mbrojtje imune (forca mbrojtëse e trupit)**. Mund të ndodhin shumë infektime dhe sëmundje. Prandaj, ne duhet që mundësisht ta parandalojmë përhapjen e koronavirusit të ri.

Ne duhet t'i mbrojmë personat e veçantë, të cilët kanë një rrezik të lartë për t'u sëmurur rëndë.

Këta persona janë:

- Personat mbi 65 vjeç
- Gratë shtatzëna
- Të rriturit me sëmundje të mëparshme si më poshtë:
 - **Hipertensioni/presioni i lartë i gjakut**
 - **Sëmundjet e sistemit kardiovaskular**
 - **Diabeti**
 - **Sëmundjet kronike të rrugëve të frymëmarrjes**
 - **Kancer**
 - **Sëmundjet dhe terapitë që dobësojnë sistemin imunitar**
 - **Mbipesha e madhe (obeziteti, BMI 40 ose më shumë)**

Nëse nuk jeni të sigurt nëse konsideroheni pjesë e personave veçanërisht të rrezikuar, atëherë drejtojuuni mjekes ose mjekut tuaj.

Nëse i respektojme që të gjitha rregullat e higjienës dhe sjelljes atëherë ne mund t'i mbrojmë më mirë edhe këta persona. Në këtë mënyrë ne kontribuojmë gjithashtu që personat me sëmundje të rënda në institucionet shëndetësore të vazhdojnë të trajtohen mirë. Kjo për arsye se dhomat e trajtimit dhe aparatat e ventilimit në pavijonet e kujdesit intensiv janë të kufizuara.

Jeni mbi 65 vjeç, shtatzënë apo keni ndonjë nga sëmundjet e mëparshme të sipërpërmendura? Kështu mund të mbroheni:

Ju mund të mbroheni më së miri nga një infeksion duke respektuar gjithsesi rregullat e higjienës dhe sjelljes. Në këtë rast vlejnjë rekomandimet e mëposhtme:

- Lani me kujdes dhe rregullisht duart me sapun.
- Mbani distancë me personat e tjerë (të paktën 1.5 metra).
- Ndiqni detyrimin e vënies së maskës në transportin publik.
- Ndiqni rregullat e higjienës dhe të sjelljes edhe nëse takoni miqtë ose familjen. Për shembull gjatë nxjerrjes jashtë të ushqimit duke mos prekur të njëjtën takëm ngrënieje dhe duke mos pirë nga e njëjta gotë etj.
- Shmangni pikun e qarkullimit rrugor në vende me mbledhje të shumë personave (për shembull në kohët e udhëtarëve në transportin publik ose në stacionin e trenit, gjatë pazarit të

shtunave). Megjithatë nëse qëndroni në vende me mbledhje të shumë personave dhe nuk mund të ruani distancën e nevojshme, atëherë ne ju rekomandojmë mbajtjen e një maske higjiene.

Keni ndonjë apo më shumë simptoma të sëmundjes si kollë (zakonisht e thatë), dhimbje fyti, vështirësi në frymëmarrje, dhimbje gjoksi, temperaturë, ose humbje e papritur të shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit? **Atëherë telefononi menjëherë mjeken/mjekun tuaj ose një spital. Edhe gjatë fundjavës.** Përshkruani simptomat tuaja dhe thoni që bëni pjesë të personat veçanërisht të rrezikuar.

Jeni shtatzënë dhe nga kjo mundësisht jeni veçanërisht të rrezikuar për t'u sëmurur me Covid-19. Cfarë duhet të keni parasysh?

Nëse jeni shtatzënë, duhet të mbroheni mundësisht nga një infeksion me koronavirusin e ri. Prandaj ne ju këshillojmë që të respektoni rekomandimet tona për personat veçanërisht të rrezikuar (shiko përgjigjen e mëparshme).

Në vendin e punës punëdhënësi juaj është i detyruar, duke u bazuar në rregulloren për mbrojtjen e nënës, që ju si grua shtatzënë të jeni e mbrojtur më së miri nga një infeksion me koronavirusin e ri. Nëse kjo nuk është e mundur, punëdhënësi juaj duhet t'ju ofrojë alternativa. Në rast se vazhdimi i punës nuk është i mundur, atëherë mjekja ose mjeku juaj mund t'ju lëshojë një dokument për ndalimin e punës.

Nëse jeni shtatzënë, atëherë sipas njohurive të reja një sëmundje me koronavirusin e ri mund të çojë në një ecuri të rëndë të sëmundjes, veçanërisht edhe nëse për shembull jeni mbi peshë, jeni në moshë të madhe ose keni sëmundje të caktuara. Aktualisht ka ende shumë pyetje të hapura në lidhje me shtatzëninë dhe Covid-19. Megjithatë nëna dhe fëmija duhet të mbrohen veçanërisht me kujdes.

Në rast se ju shfaqen simptoma të sëmundjes, atëherë telefononi menjëherë mjeken ose mjekun tuaj për të biseduar për hapat e nevojshme.

Si transmetohet koronavirusi i ri?

Koronavirusi i ri transmetohet si më poshtë:

- **Gjatë kontaktit të afërt dhe të gjatë:** Nëse mbani një distancë më pak se 1,5 metra me personin e infektuar pa mbrojtje (p.sh. muri ndarës ose dy persona mbajnë një maskë). Sa më i gjatë dhe i afërt të jetë kontakti me një person të infektuar, aq më i mundshëm është infektimi.
- Nëpërmjet **spërklave:** Nëse personi i sëmurë teshtin ose kollitet, atëherë virusi mund të arrijë direkt në mukozat e hundës, gojës ose syve të njerëzve të tjerë.
- Nëpërmjet **duarve:** Spërklat infektuese nga kollitja ose teshtima mund të arrijnë te duart. Ose nëse preknit një sipërfaqe në të cilën gjendet viruset. Ato arrijnë në gojë, hundë ose sy nëse personi i prek ato.

Kur konsiderohet infektues një person?

Mbani parasysh: Kushdo që është sëmurur me koronavirusin e ri, ai është infektues për një kohë të gjatë. Më konkretisht:

- Që **dy ditë përpara fillimit** të simptomave – pra përpara se të dallohet se ai është vetë i infektuar.
- **Gjatë kohës që një person ka simptoma, ai është veçanërisht infektues.**
- **Të paktën deri në 48 orë, pasi** personi ndihet përsëri plotësisht i shëndetshëm. Megjithatë bëni përsëri kujdes që të ruani distancën dhe të lani rregullisht duart me sapun.

Simptoma, diagnoza dhe trajtimi

Cilat simptoma shfaqen në rastin e një sëmundje me koronavirusin e ri?

Simptomat më të shpeshta janë ato më poshtë:	Për më tepër, janë të mundshme simptomat e mëposhtme:
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Kollë (zakonisht e thatë) • Dhimbje fyti • Vështirësi në frymëmarrje • Dhimbje gjoksi • Temperaturë • Humbje e papritur e shqisës së nuhatjes dhe/ose të shijuarit 	<ul style="list-style-type: none"> • Dhimbjet e kokës • Dobësi e përgjithshme, të qenët pa qejf • Simptoma gastrointestinale (të përziera, të vjella, diarre, dhimbje barku) • Rrufa • Dhimbje muskujsh • Shpërthime në lëkurë
---	--

Ashpërsia e simptomave mund të jetë e ndryshme, por ajo mund të jetë edhe e lehtë. Gjithashtu të mundura janë edhe ndërlikimet, si për shembull një pneumoni.

Nëse ju keni një ose më shumë nga simptomat e parashtruara, atëherë ndoshta jeni sëmurur me koronavirusin e ri.

Në këtë rast:

- **Qëndroni në shtëpi dhe shmangni të gjitha kontaktet me personat e tjerë.**
- **Bëni kontrollin për koronavirusin (check.bag-coronavirus.ch) ose telefononi mjeken ose mjekun tuaj. Përgjigjuni të gjitha pyetjeve në kontrollin online ose në telefon sa më saktë që të jetë e mundur. Në fund merrni një rekomandim për mënyrën e veprimit dhe, sipas rastit, udhëzimin për t'u testuar.**
- **Lexoni udhëzimet për "Izolimin" (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downlaods) dhe ndiqini ato me rigorozitet.**

Në rast se jeni mbi 65 vjeç, jeni shtatzënë ose keni një sëmundje të mëparshme, atëherë vlen: Në rastin e një apo më shumë simptomave të shpeshta telefononi menjëherë një mjek ose një mjek. Edhe gjatë fundjavës.

Nuk jeni të sigurt se si duhet të silleni?

Me **kontrollin për koronavirusin** në faqen check.bag-coronavirus.ch pas përgjigjes së disa pyetjeve do të merrni një rekomandim për mënyrën e veprimit nga Zyra Federale e Shëndetit Publik (në gjermanisht, frëngjisht, italisht dhe anglisht).

Kontrolli për koronavirusin nuk është një zëvendësim i këshillave, diagnostikimit ose trajtimit mjekësor profesional. Simptomat e përshkruara në kontroll mund të shfaqen edhe në lidhje me sëmundje të tjera, të cilat kërkojnë një veprim tjetër.

Në rastin e simptomave të forta, të cilat përkeqësohen ose ju shqetësojnë, drejtojeni gjithmonë një mjek ose një mjeku.

Fëmija im nën 12 vjeç ka simptoma. Si duhet të sillemi ne? A mund të shkojë ai në shkollë ose në grupin e kujdesit?

Sipas njohurive aktuale, edhe fëmijët mund të infektohen me koronavirusin e ri. Megjithatë, fëmijët nën 12 vjeç në krahasim me të rinjtë dhe të rriturit kanë më pak simptoma dhe e transmetojnë virusin më rrallë te personat e tjerë.

Situata 1: Fëmija dhe personi i kontaktit të ngushtë kanë simptoma

Fëmija juaj ka simptomat e një infektimi të mundshëm me koronavirusin e ri dhe ai ka pasur kontakt të ngushtë me një person, i cili ka simptomat e një infektimi (person mbi 12 vjeç). Në këtë rast, mënyra e mëtejshme e veprimit varet nga rezultati i testit i personit të kontaktit të ngushtë:

- **Në rastin e një rezultati pozitiv të testit të personit të kontaktit të ngushtë:** Fëmija juaj duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të testohet në marrëveshje me pediatren/pediatrin. Ju merrni informacione nga pediatra/pediatri për mënyrën e mëtejshme të veprimit.
- **Në rastin e një rezultati negativ të testit të personit të kontaktit të ngushtë:** Fëmija juaj duhet të shkojë sërish në shkollë ose në institucionin e kujdesit vetëm, nëse pas 24 orëve nuk ka më temperaturë ose kolla t'i jetë përmirësuar dukshëm

Situata 2: Fëmija me simptoma, pa kontakt me të sëmurë

Fëmija juaj ka simptomat e një infektimi të mundshëm me koronavirusin e ri, por nuk ka pasur kontakt të ngushtë me një person, i cili ka simptomat e një infektimi (person mbi 12 vjeç). Në këtë rast, mënyra e mëtejshme e veprimit varet nga simptomat dhe nga gjendja e shëndetit të fëmijës suaj:

- **Fëmija juaj ka simptoma të lehta të sëmundjes** (rrufë dhe/ose dhimbje fyti dhe/ose kollë të lehtë) **dhe një gjendje të përgjithshme të mirë:** Fëmija juaj mund të shkojë gjithsesi në shkollë ose në institucionin e kujdesit.
- **Fëmija juaj ka temperaturë dhe një gjendje të përgjithshme të mirë:** Fëmija juaj duhet të qëndrojë në shtëpi. Ai mund të shkojë sërish në shkollë ose në institucionin e kujdesit vetëm, nëse pas 24 orëve nuk ka më temperaturë. Kontaktoni me pediatren/pediatrin në rast se temperatura e fëmijës suaj zgjat tre ditë ose më shumë.
Në rast se te fëmija juaj shfaqen simptoma të tjera (ankesa gastrointestinale, dhimbje koke, dhimbje gjymtyrësh, humbje të nuhatjes dhe/ose të të shijuarit), atëherë flisni me pediatren/pediatrin për mënyrën e mëtejshme të veprimit.
- **Fëmija juaj ka kollë të fortë dhe një gjendje të përgjithshme të mirë:** Fëmija juaj duhet të qëndrojë në shtëpi. Ai mund të shkojë sërish në shkollë ose në institucionin e kujdesit vetëm, nëse kolla i është përmirësuar dukshëm brenda tre ditëve. Kontaktoni me pediatren/pediatrin në rast se kolla e fortë e fëmijës suaj zgjat më shumë se tre ditë.
Në rast se te fëmija juaj shfaqen simptoma të tjera (ankesa gastrointestinale, dhimbje koke, dhimbje të gjymtyrëve, humbje të nuhatjes dhe/ose të të shijuarit), atëherë flisni me pediatren/pediatrin për mënyrën e mëtejshme të veprimit.
- **Fëmija juaj ka temperaturë ose kollë të fortë dhe/ose një gjendje të përgjithshme të keqe:** Kontaktoni direkt me pediatren/pediatrin, për të folur për mënyrën e veprimit.

Si trajtohet një sëmundje me koronavirusin e ri?

Trajtimi kufizohet në zbutjen e simptomave. Të sëmurët izoloohen për mbrojtjen e personave të tjerë. Në rastin e një sëmundjeje të rëndë zakonisht është i nevojshëm një trajtim në kujdesin intensiv të një spitali. Sipas rrethanave mund të jetë e nevojshme një frymëmarrje artificiale.

Keni ankesa, ndjesi sëmundjeje ose simptoma, të cilat nuk kanë lidhje me koronavirusin e ri?

Ankesat shëndetësore, sëmundjet dhe simptomat që nuk kanë lidhje me koronavirusin e ri duhet të merren seriozisht dhe të trajtohen. Kërkoni ndihmë dhe mos pritni shumë gjatë: Telefoni një mjek ose një mjek.

Kur duhet të testohem për koronavirusin e ri?

A ndiheni sëmurë ose ndieni simptoma të sëmundjes së koronavirusit të ri? Qëndroni në shtëpi, bëni [kontrollin e koronavirusit](#) ose telefononi mjeken ose mjekun tuaj. Përgjigjuni të gjitha pyetjeve në kontrollin online ose në telefon sa më saktë që të jetë e mundur. Në fund merrni një rekomandim për mënyrën e veprimit dhe, sipas rastit, udhëzimin për t'u testuar. Qëndroni në shtëpi derisa të dalë rezultati i testit.

Ku mund të testohem?

Testet i kryejnë mjeket dhe mjekët, spitalet ose qendrat e veçanta të caktuara për teste. Ju mund të bëni [kontrollin e koronavirusit](#). Nëse testi rekomandon që ju duhet të testoheni, atëherë merrni një udhëzim se si duhet të proni.

Faqja www.ch.ch/coronavirus lidhet me faqet e internetit kantonal. Atje gjeni informacione për koronavirusin e ri dhe të dhënat e kontaktit.

Në cilat raste i merr përsipër qeveria federale kostot për një test PCR?

Qeveria federale merr përsipër kostot e testit që nga 25 qershori 2020 (= testi molekularo-biologjik PCR), nëse janë plotësuar kriteret e BAG. Kjo vlen për shembull nëse keni simptoma që përkojnë me Covid-19 dhe mjekja ose mjeku juaj urdhëron testin për një infeksion me koronavirusin e ri. Një njoftim nëpërmjet aplikacionit "SwissCovid" nga një kontakt me një person të infektuar vlen gjithashtu si kriter.

Nëse kriteret e testit të BAG nuk janë plotësuar, atëherë qeveria federale nuk i merr përsipër kostot e

testit. Kjo vlen për shembull nëse keni nevojë për një rezultat testi për një udhëtim ose nëse testi bëhet vetëm me dëshirën e punëdhënësit tuaj.

Grumbullimet dhe aktivitetet

Cilat grumbullime janë të ndaluara?

Në hapësirën publike grumbullimet spontane të njerëzve me më shumë se 15 persona janë të ndaluara. Si hapësira publike vlejnë për shembull vendet publike, shëtitoret dhe parqet.

Cilat rregulla vlejnë për aktivitetet private?

Aktivitetet private duhen shmangur nëse është e mundur.

Në aktivitetet private me 16 ose më shumë persona pijet dhe ushqimi në të ardhmen konsumohen vetëm duke ndenjur ulur. Kush nuk është i ulur në vendin e tij, duhet të mbajë një maskë. Përveç kësaj duhen respektuar të gjitha rregullat e higjienës dhe sjelljes dhe të mbliidhen të dhënat e kontaktit.

Aktivitetet private me mbi 100 persona duhet të disponojnë një koncept të mbrojtjes dhe ato duhen kryer vetëm në institucione të hapura publike.

Homeoffice

Mundësisht punoni nga shtëpia. Nga kjo reduktohen kontaktet dhe në këtë mënyrë përhapja e virusit.

Për punëmarrësit që nuk mund të punojnë dot nga shtëpia, vlen ligji i punës: Punëdhënësi është i detyruar të mbrojë shëndetin e punëmarrësit me masat përkatëse.

Informacione të tjera

Ku mund të gjej informacione të tjera në gjuhën time amtare?

Në platformën në internet migesplus.ch gjeni shumë informacione të tjera të besueshme me Covid-19 dhe gjithashtu edhe për tema të tjera të shëndetit: <https://www.migesplus.ch/themen/neues-coronavirus-covid-19>

Gjej ndihmë.

Çfarë mund të bëj nëse gjuha ime nuk flitet dhe nuk kuptohet në spital?

Pyesni që në fillim për një përkthyes ose një përkthyes. Ka edhe shërbime përkthimi nëpërmjet telefonit. Nëse thërrisni për këshillë përkthyes profesionistë, atëherë nuk duhet të merrni me vete në përkthim të afërmit tuaj dhe kështu ata mbrohen nga një infektim. Ju keni të drejtë të kuptoni dhe të kuptoheni gjatë ndërhyrjeve mjekësore.

Ju duhet të qëndroni në shtëpi dhe ju nevojiten ushqime apo ilaçe?

Apo dëshironi që të ofroni ndihmë?

Shikoni në ambientin tuaj përreth:

- A mund t'i kërkonti ndihmë dikujt?
- Ose a mund t'i ofroni dikujt ndihmën tuaj?

Mundësi të tjera:

- Drejtohuni në administratën e komunës ose të qytetit tuaj
- Përdorni aplikacionin "Five up"
- Kërkonte në faqen e internetit www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch

Edhe në këtë rast vlen rregulli: Rregullat për higjienën dhe sjelljen duhen zbatuar gjithmonë. Ndiheni të shqetësuar apo keni nevojë të bisedoni me dikë?

Këtu gjeni informacione:

- Në internet në adresën www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- Këshillim përmes telefonit në numrin 143 (Telefoni i mikut)

Ndiheni të kërcënuar në shtëpi? Keni nevojë për ndihmë apo për mbrojtje?

- Numrat e telefonit dhe adresat e emailit për këshillimet në anonimitet dhe mbrojtje në të gjithë Zvicrën i gjeni në adresat www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch.
- Në **rast emergjence** telefononi policinë: Numri i telefonit **117**

Numra të tjerë telefoni të rëndësishëm:

- **Urgjenca mjekësore** (Ambulanca) **144: Ky numër** është i disponueshëm në çdo moment të ditës në të gjithë Zvicrën për të gjitha rastet e urgjencave mjekësore.
- **Linja e informacionit** për koronavirusin e ri: Në numrin **058 463 00 00** mund të drejtoni pyetjet tuaja për koronavirusin dhe të merrni përgjigje.
- **Nëse nuk keni asnjë mjek familjeje: Medgate** është në dispozicionin tuaj në numrin **0844 844 911** çdo ditë dhe gjatë natës.



Vënien e maskës

Në parim ne i rekomandojmë në të gjitha situatat: Mbani një maskë, nëse nuk mund të respektoni distancën prej 1,5 metrash me personat e tjerë dhe nëse nuk ekziston asnjë mbrojtje fizike. Me mbrojtje fizike është përmendur për shembull një mur ndarës.

Mbajtja e një maske në publik shërben në radhë të parë për mbrojtjen e personave të tjerë. Një person i infektuar mund të jetë i infektuar tashmë dy ditë përpara shfaqjes së simptomave, pa e ditur. Pra, nëse në një hapësirë të ngushtë mbajnë të gjithë nga një maskë, atëherë çdo person mbrohet nga tjetri. Nëpërmjet mbajtjes së maskës nuk garantohet njëqind për qind mbrojtje, megjithatë ngadalësohet përhapja e koronavirusit të ri.

Ku vlen detyrimi për vënien e maskës?

- **Detyrimi për vënien e maskës në mbarë Zvicrën në hapësirat e brendshme publike:** Në të gjitha institucionet publike dhe hapësirat e brendshme vlen detyrimi për vënien e maskës. Këtu bëjnë pjesë për shembull:
 - Dyqanet, tregjet, bankat dhe zyrat e postës
 - Muzetë, bibliotekat, kinematë, teatrot dhe lokalet e koncertit
 - Hapësirat e brendshme të kopshteve zoologjike dhe botanike dhe parqet e kafshëve
 - Restorantet, baret, diskotekat, kazinotë dhe hotelet (me përjashtim të dhomës së mysafirëve)
 - Hapësirat e hyrjeve dhe gardërobave të pishinave, ambientet sportive dhe qendrat e fitnesit
 - Institucionet shëndetësore, klinikat shëndetësore dhe zonat publike të spitaleve dhe azileve
 - Kishat dhe institucionet fetare
 - Institucionet sociale, zyrat e këshillimit dhe hapësirat e banimit
 - Për publikun zonat e hapura të menaxhimit publik, si për shembull të shërbimeve sociale, gjykatat si dhe për publikun, hapësirat e brendshme të hapura, në të cilat mbledhen parlamentet ose mbledhjet e komunës
- **Detyrimi për vënien e maskës në mbarë Zvicrën në zonat e transportit publik:** Detyrimi për vënien e maskës vlen për të gjithë transportin publik, pra në trena, tramvaje dhe autobusë, por edhe në teleferikë ose në anije. Përjashtime ka për teleferikët e skiatorëve dhe tramvajet. Në aeroplanë, të cilët nisen ose mbërrijnë në Zvicër, vlen gjithashtu detyrimi për vënien e maskës. Detyrimi ekzistues për vënien e maskës në mjetet e transportit publik zgjerohet në zonat e pritjes dhe të hyrjes së transportit publik. Prandaj ai vlen për shembull edhe në platforma dhe stacionet e trenit.
- **Detyrimi për vënien e maskës gjatë aktiviteteve private mbi 16 persona**

A ka përjashtime për fëmijët e vegjël dhe personat e tjerë?

Fëmijët nën dymbëdhjetë vjeç janë të përjashtuar nga detyrimi për vënien e maskës. Për më tepër,

gjithashtu të përjashtuar janë personat, të cilët nuk mund të mbajnë maskë për arsye të veçanta, veçanërisht për ato mjekësore.

Nëse unë nuk kam maskë: A mund të vë edhe një shall mbi fytyrë dhe hundë, ose ndonjë shami? Jo, me shall apo shami nuk plotësohet detyrimi për vënien e maskës. Shalli nuk të mbron mjaftueshëm nga infektimi dhe nuk i mbron mjaftueshëm personat e tjerë. Duhet mbajtur një maskë higjiene ose një maskë industriale me prodhim tekstili.

Udhëtimi / hyrja në Zvicër

Që nga 6 korriku 2020 ju jeni të detyruar që pas udhëtimit në zona të caktuara të shkoni 10 ditë në karantinë në Zvicër.

Kjo masë bazohet në rregulloren rreth masave të marra për luftimin e koronavirusit të ri (Covid-19) në fushën e qarkullimit ndërkombëtar të personave dhe vlen për udhëtimin në shtetet ose zonat me rrezik në rritje të një infektimi me koronavirus.

Njoftoni për udhëtimin tuaj brenda dy ditëve [autoritetet kantonale përkatëse](#) dhe ndiqni udhëzimet e këtyre autoriteteve.



Kush e kundërshton karantinën ose nuk ndjek detyrimin e njoftimit, sipas ligjit të epidemisë bën një shkelje, e cila dënohet me gjobë deri në 10 000 CHF.

Listën e shteteve ose të zonave me rrezik në rritje të një infektimi me koronavirus, kontaktet kantonale, si dhe përjashtimet nga detyrimi i karantinës i gjeni këtu: www.bag.admin.ch/entry



Testet e koronavirusit dhe gjurmimi i kontakteve ndalojnë zinxhirin e infeksionit.

Përse të dyja masat janë kaq të rëndësishme.

Në mënyrë që të zhvillohet një jetë "normale", të gjithë njerëzit me simptomat e sëmundjes duhet të testohen menjëherë për koronavirusin e ri – edhe në rastin e simptomave të lehta. Përveç kësaj, për testin është e rëndësishme që të gjithë njerëzit të vënë në dispozicion të dhënat e tyre të kontaktit për gjurmueshmërinë, për shembull në restorant. Sepse personat e infektuar tashmë mund të jenë infektues, edhe nëse ata ndihen të shëndetshëm. Kështu testimet dhe gjurmimi i kontakteve ndalojnë zinxhirin e infeksionit.

Kur testi i koronavirusit rezulton pozitiv, atëherë fillon gjurmimi i kontakteve.

- Autoritetet kantonale së bashku me personin e infektuar gjejnë se me kë ka pasur personi kontakt të afërt.
- Autoritetet informojnë personat e kontaktit për një infektim të mundshëm dhe për veprim të mëtejshëm.
- Edhe nëse këta persona nuk kanë asnjë simptomë, duhet të shkojnë në karantinë. Kjo vlen për dhjetë ditë pas kontaktit të fundit për personin infektues.
- Nëse gjatë kësaj kohe nuk është konstatuar asnjë infeksion, atëherë autoritetet e heqin sërish karantinën.



Aplikacioni "SwissCovid"

Me mbështetjen e aplikacionit "SwissCovid" për telefonat celularë ne duam të ndalojmë përhapjen e mëtejshme të pakontrolluar të koronavirusit të ri. Sa më shumë persona ta përdorin aplikacionin "SwissCovid", aq më i madh bëhet kontributi juaj. Kush ka qenë për një kohë të gjatë në afërsi të një personi, i cili më vonë ka dalë pozitiv nga testi i koronavirusit të ri, informohet nëpërmjet aplikacionit për një infektim të mundshëm dhe mënyrën e mëtejshme të veprimit. Privatësia mbetet e mbrojtur. Përdorimi i aplikacionit është vullnetar dhe falas. Aplikacioni mund të shkarkohet në dyqanin e aplikacioneve të "Apple" si dhe në "Google Play Store".

Aplikacioni "SwissCovid" ndihmon për ta ndaluar më shpejt zinxhirin e transmetimit

Aplikacioni "SwissCovid" për telefonat celularë (Android/iPhone) ndihmon për ndalimin e përhapjes së koronavirusit të ri. Ai plotëson "Contact Tracing" klasik, që do të thotë gjurmimin e infektiveve të reja nëpër kantoneve, – dhe në këtë mënyrë ndihmon për të ndaluar zinxhirin e transmetimit.

Aplikacioni "SwissCovid" disponohet në "Apple Store" dhe "Google Play Store" (në gjuhët: gjermanisht, frëngjisht, italisht, retoromane, shqip, boshnjakisht, anglisht, kroatisht, portugalisht, serbisht, spanjisht. Vijnë turqishtja dhe tigrinishtja.)

- ["Google Play Store" për "Android"](#)
- ["Apple Store" për "iOS"](#)

Përdorimi i aplikacionit "SwissCovid" është vullnetar dhe falas. Sa më shumë persona ta instalojnë dhe ta përdorin aplikacionin, aq më e efektshme është mbështetja për ndalimin e koronavirusit të ri.

Si funksionon aplikacioni "SwissCovid"?

Instaloni aplikacionin "SwissCovid" në telefonin tuaj celular "Apple" ose "Android". Më pas nuk duhet të bëni asgjë tjetër, përveçse ta mbani telefonin celular me funksionin Bluetooth të aktivizuar. Pas kësaj telefoni celular dërgon nëpërmjet Bluetooth ID të koduara, të ashtuquajtura shumtë e verifikimit. Këto janë zinxhirë të gjatë simbolesh të rastësishme. Pas dy javësh, të gjitha shumtë e verifikimit fshihen automatikisht nga pajisja.

Aplikacioni mat në mënyrë anonime kohëzgjatjen dhe distancën me telefonat e tjerë celularë. Ai regjistron nëse krijohet një **kontakt i ngushtë** (më pak se 1,5 metra dhe më shumë se 15 minuta në total gjatë një dite). Në këtë rast ekziston konkretisht mundësia që virusi të jetë transmetuar.

Kështu ndodh sinjalizimi

Nëse një përdorues ose një përdorues i aplikacionit "SwissCovid" del pozitiv me koronavirus, atëherë ky person merr nga autoritetet kantonale një kod (Covidcode). Personi mund ta aktivizojë funksionin e njoftimit në aplikacionin e tij vetëm me këtë kod. Nëpërmjet kësaj paralajmërohen përdorueset/përdoruesit e tjerë të aplikacionit, me të cilët personi ka pasur kontakt të afërt gjatë fazës së infektimit (dy ditë përpara shpërthimit të simptomave të sëmundjes). Me futjen e kodit ata njoftohen në mënyrë automatike dhe anonime.

Personat e njoftuar mund të telefonojnë në linjën e informacionit të përmendur në aplikacion dhe të sqarojnë hapat e tjerë. Këtu privatësia ruhet në çdo kohë. Nëse një person i njoftuar ka tashmë simptomat e sëmundjes, atëherë ai duhet të qëndrojë në shtëpi, të shmangë kontaktet me personat e tjerë, të bëjë kontrollin e koronavirusit ose të telefonojë mjekun ose mjekun e tij.

Nëpërmjet kësaj sjelljeje solidare ne të gjithë mund të ndihmojmë, për të ndërprerë zinxhirin e infeksionit.

Mbrojtja e personalitetit

Të dhënat që mbledh aplikacioni "SwissCovid" ruhen vetëm lokalisht në telefonin celular. Ai nuk dërgon asnjë të dhënë të personave ose të vendit në vendndodhjen e ruajtjes qendrore ose në server. Kështu që askush nuk mund të rindërtojë se me cilët persona kishte kontakt dhe ku ka ndodhur kontakti. Kur kriza e koronavirusit të ketë kaluar ose në rast se aplikacioni rezulton pa efekt, atëherë sistemi ndërpritet.

Unë kam marrë një njoftim të aplikacionit "SwissCovid" që ekziston mundësia e një infektimi. A e kam të drejtën e një testi?

Po, sapo të keni marrë një njoftim për një infektim të mundshëm, ju mund të testoheni falas.

Ky test duhet të identifikojë personat që janë infektuar tashmë, por që nuk kanë ende simptoma. Ai duhet të kryhet jo më vonë se 5 ditë pas infektimit të mundshëm.

Në rast se testi del pozitiv, atëherë ju kontaktoheni nga zyra përkatëse e kantonit që ju informon për mënyrën e mëtejshme të veprimit. Kjo ndihmon për të ndaluar transmetimin e virusit.

A do të vazhdoj të paguhem, nëse pas një njoftimi për një infektim të mundshëm vendos të qëndroj në shtëpi?

Nëse keni marrë një njoftim për një infektim të mundshëm, atëherë telefononi linjën e informacionit të "SwissCovid" (numri i telefonit shfaqet në aplikacion gjatë një njoftimi). Ju mund të këshilloheni për pyetjet.

Në parim, punëdhënësi nuk është i detyruar për vazhdimin e pagesës së pagës nëse ju qëndroni në shtëpi në bazë të një njoftimi për një infektim të mundshëm.

Vetëm qëndrimi në karantinë i urdhëruar nga autoritetet përkatëse të kantonit ju jep të drejtën e vazhdimin të pagesës së pagës.

Çfarë është koronavirusi i ri? Çfarë është SARS-CoV-2 dhe çfarë është COVID-19?

Koronavirusi i ri u zbulua në fund të vitit 2019 në Kinë për shkak të një grumbulli të jashtëzakonshëm të pneumonive në qytetin qendror kinez Vuhan. Virusit mori emrin SARS-CoV-2 dhe bën pjesë në të njëjtën familje si mikrob patogjen i "Middle-East Respiratory Syndrome" MERS dhe "Sindroma e rëndë respiratore akute" SARS.

Sëmundjes që shkaktohet nga koronavirusi i ri, Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) i ka dhënë një emër zyrtar më 11 shkurt 2020: COVID-19, shkurt për "coronavirus disease 2019" ose në shqip "Sëmundja e koronavirusit 2019".

Informacionet e disponueshme të tanishme nxjerrin përfundimin që kafshët e kanë transmetuar virusin te njerëzit dhe tani përhapet nga njeriu te njeriu. Prejardhja lokale ndoshta është një treg i peshkut ose i kafshëve në qytetin Vuhan, të cilin autoritetet kineze e kanë mbyllur ndërkohë.

Informacione të tjera:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH