

### Sjelljet sociale

1



Personi i cili dyshohet ose i është verifikuar infeksioni i COVID-19 duhet të qëndrojë larg nga familiarët e tjerë, n.q.f është e mundur, në një dhomë të veçant të ajrosur mirë dhe nuk duhet të viztohet nga personat e tjerë.

2



Duarta duhet të lahen me kujdes me ujë dhe sapunë ose me një solucion hidroalkolik mbas çdo kontakti me të sëmurin ose me ambientin e tji që e rrethon, para dhe mbasi keni përgatitur ushqimin, para se të hani, mbasi keni përdorur banjën dhe çdo herë që duarta duken të pista.

3



Duarta duhet të thahen duke përdorur peshqir letre një përdorimsh. N.q.f kjo nuk është e mundur, përdorni peshqira të veçant dhe ti zëvendësoni kur janë të lagur.

4



N.q.f nuk përdorni shami letre një përdorimshe, lani shaminë e pëlhurës duke përdorur sapunë ose ilaç rrobash normal me ujë.

5



Evitoni kontaktin direkt me sekrecionet e trupit, në veçanti me sekrecionet e gojës ose të frymarrjes, feçeve dhe urinës duke përdorur doreza një përdorimshe.

6



N.q.f një pjestar i familjes shfaq simptomat e para e një infeksioni respirator akut (temperaturë, kollë, dhimbje fyti dhe vështirsi në frymëmarrje), kontaktoni mjekun e familjes, mjekun e urgjencës ose numrat e qarkut.

### Asistenca

1



Kush asiston të sëmurin duhet të gëzojë shëndet të plot dhe të mos ketë sëmundje të cilat mund ta vejnë në rrezik n.q.f infektohet.

2



Pjestarët e familjes duhet të qëndrojnë në dhoma të tjera ose n.q.f nuk është e mundur, të mbajnë një distanc të paktën prej 1 metri nga personi i sëmurë dhe të flejnë në një krevat tjetër.

3



Kush asiston të sëmurin, kur gjendet në të njëjtën dhomë me të, duhet të vejë një mask kirurgjike të pozicionuar me kujdes në fytyrë. N.q.f maska është e njomë ose e pisët me sekrecione është e nevojshme ta zëvendësojmë menjëherë dhe të lajmë duart mbasi e kemi hequr.

4



Kush asiston të sëmurin duhet të mbulojë gojën dhe hundën kur kollitet ose tështin duke përdorur mundësisht shami një përdorimshe ose bërryllin e përthyer, kështu që duhet të laj duart.

5



Evitoni të përdorni me të sëmurin të njëjtën furç dhëmbësh, cigare, enë guzhine, peshqira, çarçafë, etj.

6



Të përdorni maskën kur ndërroni çarçafët e krevatit të sëmurit.

### Pastrimet

1



Të përdorni kosha me kapak i cili hapet me anë të pedales dhe të pajisur me dy thesa (njëri ngelet te koshi, tjetri hidhet), të pozicionuar në dhomën e të sëmurit, për të hedhur doreza, shami, maska dhe mbeturina të tjera.

2



Në rast izolimi shtëpiak të ndërpritet mbledhja e mbeturinave të diferencuara për të evituar grumbullimin e materialeve potencialisht të rrezikshme të cilat në këtë mënyrë eliminohen në bidonin e mbeturinave të pa diferencuara.

3



Veni rrobat e kontaminuara në një thes të veçant për rroba e ndotura duke veshur dorezat. Mos i lëvizni rrobat e ndotura dhe evitoni kontaktin direkt me lëkurën dhe rrobat.

4



Pastroni dhe disinfektoni përditë duke vënë doreza dhe rroba mbrojtëse (p.sh përparse plasmasi), sipërfaqet si komedinat, rrjetat dhe mobiljet e tjera të dhomës së gjumit të sëmurit, sanitaret dhe sipërfaqet e banjës me një disfektant normal për përdorim shtëpiak me produkte me bazë klori (kandexhinë) të koncentruar 0,5% kolrë aktive ose me alkol 70%

5



Lani rrobat, çarçafët, peshqirat, etj... të sëmurit në lavatriçe me 60-90°C duke përdorur një ilaç rrobash normal ose me dorë me një ilaç rrobash normal dhe ujë dhe ti thani me kujdes.