

## Informacion i përgjithshëm rreth COVID-19

Zakonisht COVID-19 shkakton vetëm simptoma të lehta, por disa njerëz mund të sëmuren shumë rëndë. Kjo ndodh sidomos te të moshuarit, ose te njerëzit që janë tashmë sëmurë. Prandaj, është e domosdoshme që të gjithë të ndihmojnë në ngadalësimin e përhapjes së infeksionit përmes popullatës. Këtë mund ta bëni duke zbatuar rregullat që janë dhënë në vendin tuaj.

Zakonisht duhen 4-5 ditë nga momenti që infektoheni derisa të fillojnë të shfaqen simptomat e COVID-19. Shumica e njerëzve që infektohen kanë simptoma brenda 10 ditësh. Jeni më ngjites 1-2 ditë para se t'ju shfaqen simptomat dhe në ditët e para të simptomave.

COVID-19 mund të shkaktojë simptoma duke filluar nga ato të lehta deri te sëmundja e rëndë, dhe në disa raste, vdekje. Disa njerëz mund të kenë COVID-19 pa pasur simptoma.

Fillimisht, njerëzit që sëmuren kanë simptoma të tilla si, dhimbje fyti, simptoma ngjashëm ftohjes dhe kollë të lehtë, si edhe ndihen sëmurë, kanë temperaturë, dhimbje koke dhe dhimbje muskulore. Disa kanë gjithashtu dhimbje stomaku dhe diarre. Humbja e ndjesisë së shijimit dhe të nuhatjes janë karakteristika të sëmundjes, edhe pse nuk u shfaqen të gjithëve. Disa njerëzve u shfaqen simptoma më të rënda, si vështirësi në frymëmarrje, dhimbje kraharori dhe konfuzion. Këta mund të kenë nevojë për shtrim në spital.

Personat e vaksinuar mund të kenë simptoma ngjashëm ftohjes nëse sëmuren me COVID-19.

Nëse keni simptoma të COVID-19 ose sëmundje respiratore, është e rëndësishme që të bëni testin. Kjo vlen gjithashtu edhe nëse keni simptoma të lehta. Qëndroni në shtëpi ndërsa prisni rezultatin e testit.

### **Këshilla për parandalimin e infeksionit:**

Kur keni simptoma të reja në rrugët e frymëmarrjes (mushkëri, fyt ose hundë):

- Të gjithë ata që janë sëmurë duhet të qëndrojnë në shtëpi dhe të bëjnë testin. Kjo vlen edhe për ata që janë vaksinuar, si edhe për njerëzit që kanë qenë më parë të sëmurë me COVID-19. Rekomandohet që edhe fëmijët të bëjnë testin. Prindërit/kujdestarët vendosin nëse një fëmijë duhet ta bëjë testin.
- Zakonisht mund ta bëni vetë testin në shtëpi. Duhet të lini një takim në pikën e testimit nëse testi që keni bërë në shtëpi ka dalë pozitiv.
- Duhet të qëndroni në shtëpi derisa të ndiheni më mirë.

Kolla dhe higjiena e duarve:

- Mos u kollitni dhe mos teshtini direkt për ballë të tjerëve. Përdorni pecetë letre ose teshtini/kollituni në pjesën e brendshme të bërrylit. Hidhni pecetat e letrës dhe lajini duart ose përdorni dezinfektues më pas.
- Mbajini duart të pastra. Lajini duart me sapun dhe ujë. Nëse nuk keni ujë dhe sapun për momentin, mund të përdorni dezinfektues me bazë alkooli.

Vaksina:

- Rekomandohet që të gjithë atyre që u ofrohet mundësia për të bërë vaksinën për COVID-19 ta bëjnë atë.
- Kontaktoni komunën vendëse për informacion se ku dhe si mund ta bëni vaksinën.

#### Izolimi dhe karantina:

- Qëndroni në shtëpi nëse jeni në karantinë ose izolim.
- Kërkohej që njerëzit që janë konfirmuar me COVID-19 të izolohej. Kjo vlen edhe për personat e vaksinuar.
- Nëse jeni në izolim, duhet të ruani distancën e sigurt nga të tjerët. Ju dhe familja juaj nuk duhet të prisni vizitorë dhe nuk duhet të përdorni transportin publik (autobus, tren, traget ose të ngjashme).
- Nëse kujdeseni për fëmijët, është shumë e rëndësishme që dikush të kujdeset për ta në mënyrë që ju të ruani distancën e sigurt prej tyre.
- Duhet të njoftoni komunën vendëse në rast të një rezultati pozitiv të testit.
- Nëse infektoheni, është e rëndësishme që të njoftoni kontaktet e ngushta.
- Nëse ju duhet ndihmë mjekësore, kontaktoni mjekun e përgjithshëm me telefon. Ju gjithashtu mund të telefononi urgjencën në 116 117. Shpjegoni se keni COVID-19 kur telefononi. Në rast urgjence, telefononi 113.
- Nëse jeni kontakt i ngushtë me dikë që është i infektuar, mund t'ju kërkohej të karantinoheni. Është e rëndësishme të zbatoni informacionet që merrni nga skuadra për kontrollin e infeksionit të vendit ku jetoni.
- Karantina është më pak e rreptë se izolimi. Nëse jeni në karantinë, duhet të ruani distancën e sigurt nga të tjerët.
- Nëse keni instaluar aplikacionin [Smittestopp](#), ju nxitim që të raportoni në aplikacion nëse jeni infektuar. Kjo vlen vetëm nëse keni dalë pozitiv në pikën e testimit të komunës.

#### Grupet e rrezikuara:

- Nëse i përkisni një grupi që është i rrezikuar ndaj sëmundjes rëndë prej COVID-19, duhet të tregoni më tepër kujdes për t'u mbrojtur nga infeksioni, për shembull, duke shmangur zonat e mbipopulluara ose duke ruajtur distancën nga të tjerët. Vaksina ju mbron që të mos sëmureni rëndë.

Nëse ka nivele të larta infeksioni në nivel komune ose në nivel kombëtar, mund të prezantohen masa të ndryshme për kontrollin e infeksionit. Këtu mund të përfshihet mbajtja e distancës prej një metri nga të tjerët, ose përdorimi i një maske për fytyrën kur nuk është mbajtja e distancës.

Situata e infeksionit në vend ndryshon. Situata është e ndryshme nga një komunë në tjetrën. Është e rëndësishme që të jeni të përditësuar me rekomandimet dhe rregullat që vlejné si për komunën tuaj ashtu edhe për të gjithë vendin.

Autoritetet u kërkojnë të gjithë atyre që jetojnë në Norvegji që të lexojné informacionet dhe këshillat e rëndësishme lidhur me koronavirusin në [www.fhi.no](http://www.fhi.no) dhe [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Këshillat mund të ndryshojné dhe të përditësohen rregullisht. Informacioni është i disponueshëm në norvegjisht dhe anglisht. Nëse nuk e kuptoni informacionin, ju lutemi kërkonj ndihmë nga dikush që njihni.