

## Koronavirusi i ri (COVID-19)

Koronavirusi i ri po merr vëmendje të madhe. Sëmundja e Koronavirusit normalisht jep vetëm simptoma të lehta. Disa njerëz, veçanërisht të moshuarit dhe ata që tashmë janë të sëmurë, mund të përkeqësohen rëndë. Prandaj është jetike që të gjithë të ndihmojnë në ngadalësimin e përhapjes së infeksionit në popullatë.

Nëse jeni infektuar, duhen 0 deri 14 ditë që simptomat të shfaqen. Normalisht duhen 5 deri 6 ditë. Njerëzit janë më infektues për të tjerët kur ata kanë simptoma. Ethet, kollitja dhe vështirësia në frymëmarrje janë simptomat më të zakonshme. Disa njerëzve u shfaqet pneumonia, vështirësia në frymëmarrje ose sëmundje të tjera serioze.

Këshilla për parandalimin e infeksionit:

Rrini larg!

- Qëndroni në shtëpi nëse ndjeheni të sëmurë.
- Qëndroni në shtëpi nëse ju është thënë (në karantinë ose izolim).
- Nëse është e mundur, përpiquni të rrini larg të paktën një metër nga njerëzit e tjerë.

Praktikoni higjienë të mirë të duarve!

- Lani duart shpesh dhe tërësisht
  - kur keni qenë rreth njerëzve të tjerë
  - kur keni qenë në tualet
  - kur keni kollitur, teshtitur ose fryrë hundën
  - para gatimit ose ngrënies.
- Përdorni dezinfektues nëse nuk keni sapun dhe ujë në dispozicion.

Praktikoni higjienë të mirë të kollitjes!

- Shmangni kollitjen ose teshtitjen tek njerëzit e tjerë.
- Kollitni në shami letre dhe më pas hidheni atë. Pastaj lani duart!
- Nëse nuk keni shami letre me vete, kollitni nga ana e brendshme e bërrylit.

Nëse mendoni se jeni infektuar:

- Nëse dyshoni se jeni të infektuar, duhet të qëndroni në shtëpi.
- Nëse keni nevojë për ndihmë mjekësore, së pari duhet të përpiqeni të kontaktoni mjekun tuaj përmes telefonit. Nëse kjo nuk është e mundur, telefononi shërbimin e urgjencës mjekësore në 116 117.

Vazhdoni të jeni të informuar!

Autoritetet u kërkojnë të gjithëve që jetojnë ose qëndrojnë në Norvegji të lexojnë informacionin dhe këshillat e rëndësishme në lidhje me koronavirusin në [www.fhi.no](http://www.fhi.no) dhe [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Këto këshilla përditësohen rregullisht. Informacioni është në dispozicion si në norvegjisht ashtu edhe në anglisht. Nëse e keni të vështirë të kuptoni, ju lutemi kërkonit ndihmë nga dikush që njihni.