

## Nëse ju thonë se duhet të izoloheni në shtëpi ose të karantinoheni

Shumica e njerëzve me koronavirus (COVID-19) kanë vetëm simptoma të lehta, por disa mund të sëmuren shumë dhe mund të vdesin. Për këtë arsye po përqipemi të ngadalësojmë përhapjen e infeksionit në shoqëri.

Për të parandaluar përhapjen e mëtejshme të infeksionit, njerëzit me koronavirus duhet të izolohen komplet nga njerëzit e tjerë. Kushdo që besohet se është infektuar, duhet të karantinohet.

Izolimi dhe karantina nuk janë me dëshirë. Nëse ju mjeku ose komuna ku jetoni ju thonë se jeni në karantinë ose në izolim, duhet të ndiqni rregullat dhe këshillat në lidhje me këtë. Kushdo që nuk zbaton rregullat, do të ndëshkohet me gjobë ose me burg. Gjithashtu mund t'ju kërkohet të qëndroni në shtëpi edhe nëse nuk është diçka që kërkohet me ligj.

### Çfarë do të thotë të jesh në izolim?

Nëse keni koronavirus, do t'ju kërkohet të izoloheni. Kjo do të thotë se nuk duhet të qëndroni pranë njerëzve të tjerë, as me personat me të cilët jetoni. Duhet të rri në një dhomë vetë, të hani në këtë dhomë dhe mundësisht të mos përdorni të njëjtën banjë, tualet ose kuzhinë me të tjerët. Mund të dilni jashtë. Fëmijët e vegjël ose njerëzit që kanë nevojë për ndihmë, duhet të marrin kujdesin e tyre të zakonshëm.

Nëse nuk keni një vend të përshtatshëm për t'u izoluar, komuna do t'ju ndihmojë të gjeni një vend.

Izolimi zgjat për aq kohë sa thotë mjeku që të mos infektimi më të tjerët. Kontaktoni mjekun ose klinikën e urgjencës (telefononi 116 117) nëse jeni shumë sëmurë ose nëse keni nevojë për ndihmë mjekësore. Disa njerëz sëmuren kaq rëndë saqë u duhet t'u shkojnë në spital. Mjeku do të vendosë në lidhje me këtë.

Nëse ju thonë se keni koronavirus, komuna do t'ju telefonojë për "gjurmimin e kontakteve". Kjo është shumë e rëndësishme për të ndaluar infeksionin. Të gjithë njerëzit me të cilët jetoni, dhe të gjithë njerëzit me të cilët keni qëndruar afër së fundi, duhet të jeni në karantinë.

Komuna ka detyrën e konfidencialitetit. Është e rëndësishme që ta kuptoni njëri-tjetrin, ndaj pyesni nëse keni pyetje. Mund të kërkoni një përkthyes nëse e keni të vështirë të kuptoni gjuhën; është falas.

### Çfarë do të thotë të jesh në karantinë?

Nëse ju thonë se jeni ekspozuar ndaj infeksionit, duhet të qëndroni në karantinë. Kjo zbatohet edhe nëse hyni në Norvegji nga shtete të tjera. Karantina do të thotë se duhet të ruani distancë fizike nga gjithë të tjerët, madje edhe nga njerëzit me të cilët jetoni. Mund të përjashtohen rastet e fëmijëve të vegjël dhe të njerëzve me nevoja të veçanta, të cilët duhet të marrin kujdesin e zakonshëm.

Pas mbërritjes në Norvegji, shumica e njerëzve duhet të qëndrojnë në hotel karantine për disa ditë, dhe këtë duhet ta paguajnë vetë. Nëse do të qëndroni në karantinë në shtëpi, është mirë të keni dhomën tuaj, dhe të mos i përdorni dhomat e përbashkëta kur në to ka njerëz. Nëse kjo është diçka

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,  
karantene  
Språk: Albansk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

e pamundur aty ku jetoni, mund t'ju ofrohet të qëndroni diku tjetër, si për shembull në hotel karantine.

Nuk duhet të shkoni në shkollë, në punë apo të merrni pjesë në aktivitete të tjera.

Nuk duhet të përdorni transportin publik (autobus, tram, metro, tren, avion ose traget).

Mund të ecni jashtë, por duhet të qëndroni 2 metra larg njerëzve të tjerë.

Duhet t'u kërkoni të tjerëve që të bëjnë pazarin ose që t'jua dërgojnë ushqimin në shtëpi. Nëse duhet të blini ushqime ose ilaçe, ruani distancën nga të tjerët dhe mbani maskë.

Duhet të bëni testin qoftë kur fillon karantina, qoftë kur mbaron, dhe sa më shpejt të jetë e mundur nëse keni simptoma të koronavirusit. Testi i koronavirusit është falas. Nëse ju shfaqen simptoma të koronavirusit kur jeni në karantinë, ka shumë mundësi që të jeni infektuar. Duhet të qëndroni në izolim derisa rezultati i testit të dalë pozitiv. Kontaktoni mjekun nëse sëmureni ose nëse keni nevojë për ndihmë mjekësore, ndërsa prisni rezultatin e një testi.

Zakonisht karantina zgjat 10 ditë pas mbërritjes në Norvegji ose pas herës së fundit që jeni ekspozuar ndaj infeksionit. Nëse merrni rezultat negativ nga një test që është bërë jo më herët se 7 ditë pas mbërritjes ose pasi jeni ekspozuar ndaj infeksionit, dhe nëse nuk keni simptoma, karantina përfundon.

### **Informohuni!**

Autoritetet u kërkojnë të gjithë atyre që jetojnë në Norvegji, që të lexojnë informacionet dhe këshillat e rëndësishme për koronavirusin në [www.fhi.no](http://www.fhi.no) dhe [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Këshillat mund të ndryshojnë shpesh. Informacionet janë të disponueshme në disa gjuhë. Këshillat mund të jenë të ndryshme në varësi të komunave. Prandaj është e rëndësishme që të informoheni në lidhje me atë që zbatohet në komunën ku ndodheni. Nëse e keni të vështirë ta kuptoni informacionin, kërkojini dikujt ndihmë që t'ju ndihmojë.