

# Sa distancë duhet të ruajmë?

Ruani distancën për të ngadalësuar përhapjen e COVID-19

Jeni një kontakt i afërt ose po vini në shtëpi pas një udhëtimi jashtë shtetit që kërkon

## KARANTINË

- Mos shkoni në shkollë ose në punë.
- Mos përdorni transportin publik.
- Mos takoni njerëz të tjerë.
- Mund të dilni shëtitje, por duhet të qëndroni 2 metra larg të tjerëve.
- Duhet t'i kërkonit dikujt tjetër që të bëjë pazarin në vendin tuaj.
- Nëse kjo nuk është e mundur, mund të bëni gjërat e domosdoshme, por duhet të ruani distancën dhe të mbani maskë.
- Ruani distancën me të rriturit e tjerë dhe me fëmijët e rritur në shtëpi. Normalisht, njerëzit me të cilët jetoni nuk janë në karantinë.
- Bëni testin menjëherë, si edhe pas 7 ditësh.
- Nëse keni simptoma të infeksioneve në aparatit e frymëmarrjes, karantinohuni dhe bëni testin.
- Nëse testi del pozitiv, kjo do të thotë që duhet të karantinoheni në shtëpi.

## KËSHILLA PËR TË GJITHË

- Shfaqni edukatë kur kolliteni dhe ruani higjienën e duarve.
- Ju dhe personat që janë pjesë e rrethit tuaj të ngushtë mund të rriini së bashku si normalisht.
- Mbani distancë prej të paktën 1 metër nga të tjerët, përveç atyre që janë pjesë e rrethit të ngushtë.
- Nëse keni simptoma të COVID-19, duhet të qëndroni në shtëpi dhe të bëni testin.

Nëse konfirmoheni se keni ose mund të keni COVID-19 dhe jeni

## NË KARANTINË SHTËPIE

- Rrini në shtëpi.
- Qëndroni larg nga pjesëtarët e familjes.
- Nëse është e mundur, përdorni dhomën dhe banjën tuaj.
- Pastrojini sipërfaqet rregullisht.
- Kërkojini dikujt që t'ju ndihmojë për të blerë ushqimet.
- Flisni me mjekun se ç'duhet të bëni që të ruani shëndetin.
- Pjesëtarët e familjes suaj janë në karantinë.