

Çfarë duhet të bëni nëse keni COVID-19

MËSONI SE SI TË KUJDESENI PËR VETEN DHE PERSONAT E TJERË NË SHTËPI.

Cilat janë simptomat e COVID-19?

- Ekziston një gamë e gjerë simptomash, që rreshtohen nga mesatare në të rënda. Disa persona nuk kanë asnjë simptomë.
- Simptomat më të zakonshme përfshijnë temperaturë ose ethe, kollë, frymëmarrje të shpeshta ose vështirësi në frymëmarrje, plogështi, dhimbje muskujsh ose trupi, dhimbje koke, humbje të nuhatjes dhe shijes, dhimbje fyti, bllokim ose rrjedhje hundësh, të përziera ose të vjella dhe diarre.



Cilët janë në rrezik më të lartë për t'u sëmurur rëndë me COVID-19?

- Ndërmjet të rriturve, rreziku i sëmundjes së rëndë rritet me moshën, me më të moshuarit në rrezik më të lartë.
- Personat e disa grupeve racore dhe etnike (përfshirë personat me ngjyrë të zezë, latinët dhe grupet indigjene) për shkak të pabarazisë në sistem në aspektin shëndetësor dhe shoqëror.
- Personat e çdo moshe që kanë probleme shëndetësore ekzistuese, si p.sh.:
 - Kancer
 - Sëmundje kronike të veshkave
 - Sëmundje kronike të mushkërive
 - Demencë dhe sëmundje të tjera neurologjike
 - Diabet
 - Probleme me zemrën
 - HIV
 - Obezitet
 - Anemi drepanocitare
 - Sistem imunitar të dobët

Çfarë duhet të bëj nëse kam simptoma të COVID-19?

- **Qëndroni në shtëpi!** Mos u largoni nga shtëpia, përveç rasteve kur të testoheni për COVID-19 dhe për raste të tjera të domosdoshme shëndetësore ose për nevoja bazë, si p.sh. blerje ushqimesh, nëse nuk mund t'ju ndihmojë njeri për t'ju marrë. Mos shkoni në punë, edhe nëse jeni punonjës i domosdoshëm.
- **Flisni me ofruesin e kujdesit tuaj shëndetësor!** Kur të mundeni përdorni telefonin ose ndihmën telefonike mjekësore.
- **Testohuni!** Nëse ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor nuk ofron testim, vizitoni faqen **nyc.gov/covidtest** ose telefononi në **311** për të gjetur një qendër testimi pranë jush. Shumë qendra ofrojnë testim falas.
- **Në rast emergjence telefononi në 911!** Nëse keni vështirësi në frymëmarrje, dhimbje ose presion në gjoks, dhe jeni konfuz dhe nuk qëndroni dot zgjuar, keni buzë ose fytyrë të mavijosur ose çfarëdo problemi tjetër emergjent, shkoni në spital ose telefononi menjëherë në **911**.
- **Nëse duhet të dilni nga shtëpia:**
 - Shmangni vendet e populluara.
 - Qëndroni të paktën 6 këmbë larg personave të tjerë.
 - Mbani mbulesë për fytyrën.
 - Lani duart dhe përdorni dezinfektues duarsh.



Nëse testoheni pozitiv për COVID-19, mund të kualifikoheni për trajtim monoklonal me antitropa, të cilat mund të reduktojnë simptomat dhe t'ju ndihmojnë që të shmangni shtrimin në spital. Trajtimi vepron më me efikasitet kur merret shpejt pasi fillojnë simptomat e COVID-19, pra është e rëndësishme që të testoheni menjëherë. Lexoni **“Monoclonal Antibody Treatment for COVID-19”** (Trajtimi monoklonal me antitropa për COVID-19) dhe kontaktoni me ofruesin e kujdesit shëndetësor për më shumë informacion.

Nëse keni simptoma ose testoheni pozitiv me COVID-19 dhe jetoni me persona të tjerë:

- Krijoni distancë fizike:
 - Mos lejoni vizitorë.
 - Qëndroni të paktën 6 këmbë larg personave të tjerë. Nëse mundet, qëndroni në një dhomë të veçuar.
 - Nëse flini në një shtrat me person tjetër, flini njëri nga koka, tjetri nga këmbët ose dikush nga ju të flejë në divan.
 - Mbajini personat e sëmurë veçmas të tjerëve, veçanërisht nga personat me rrezik të lartë të sëmundjes së rëndë me COVID-19.
 - Merrni në konsideratë qëndrimin në një hotel për COVID-19, pa pagesë. Vizitoni faqen nyc.gov/covid19hotel ose telefononi në 844-692-4692.
- Mbulohuni:
 - Mbani mbulesë për fytyrën sa herë që jeni në një dhomë me personat e tjerë (edhe personat e tjerë duhet të mbajnë mbulesë për fytyrën).
 - Mbuloni kollën ose teshtimën me një letër ose me krah.
- Mbani veten pastër:
 - Hidhini letrat menjëherë në plehra pas përdorimit.
 - Lajini duart shpesh me sapun dhe ujë për 20 sekonda, veçanërisht pasi të kolliteni ose të teshtini.
 - Përdorni dezinfektues duarsh me bazë alkooli nëse nuk mund t'i lani duart.
 - Pastroni shpesh sipërfaqet që prekni, si dorezat e dymve, çelësat e dritave, rubinetat e lavamanit, telefonat dhe telekomandat.
 - Lajini peshqirët, çarçafët dhe rrobat në cilësimin më të ngrohtë të mundshëm me detergjentin tuaj të zakonshëm dhe thajini plotësisht.
 - Mos ndani ushqimin ose takëmet e ngrënies me të tjerë dhe lajini pas çdo përdorimi.



Kur mund të dal nga shtëpia pasi të mos jem më i sëmurë?

Nëse keni qenë i sëmurë, qëndroni në shtëpi derisa të siguroheni për sa më poshtë:

- Kanë kaluar të paktën 10 ditë që kur filluan simptomat
- Nuk keni më temperaturë që prej 24 orësh pa marrë ilaçin për uljen e temperaturës
- Gjendja e përgjithshme është përmirësuar

Nëse jeni testuar pozitiv me COVID-19 nga një test diagnostikimi me tampon ose me pështymë, por nuk keni pasur kurrë simptoma, qëndroni në shtëpi për 10 ditë nga data që jeni testuar.



? KENI NEVOJË PËR NDIHMË?

Nëse nuk keni ofrues të shërbimit shëndetësor por keni nevojë për një të tillë, telefononi në numrin 844-692-4692. Qyteti i Nju Jorkut ofron përkujdesje, pavarësisht statusit të imigrimit ose mundësisë për të paguar.

Për më shumë informacion rreth COVID-19, telefononi në numrin **311** ose vizitoni faqen nyc.gov/coronavirus.

Vaksinohuni! Vaksinimi është mënyra më e mirë për t'ju mbrojtur ju dhe familjen tuaj nga sëmundja e rëndë me COVID-19, shtrimi në spital dhe vdekja. Mund të vaksinoheni edhe nëse keni kaluar më parë COVID-19, për t'ju ndihmuar që të parandalohet infektimi sërish. Për të mësuar më shumë rreth vaksinimit, vizitoni faqen nyc.gov/covidvaccine.