



Situata e COVID-it (Koronavirusit) në të ardhmen

Albanian | Shqip

OFFICIAL

COVID-i do të vazhdojë të jetë pjesë e jetës sonë. Së bashku, roli ynë është të mbajmë familjet, komunitetet dhe punonjësit tanë shëndetësorë jashtë rrezikut duke planifikuar për valët e ardhshme të COVID-it.

Shumica e rregullave/masave janë hequr, por COVID-i është ende një kërcënim, veçanërisht për njerëzit me shëndet delikat në komunitetin tonë. Të mbrosh veten është mënyra më e mirë për t'i mbrojtur ata. Nëse nuk prekeni nga COVID-i, nuk mund ta përhapni COVID-in.

Viktorianët mund të vazhdojnë t'i referohen Departamentit të Shëndetësisë për informacion që ndihmon në menaxhimin e rreziqeve të COVID-it.

Si mund të mbroni veten për të mbrojtur të tjerët

Mënyra më e mirë për të mbrojtur veten nga COVID-i është të shmangni prekjen nga COVID-i. Këtu janë disa nga gjërat që mund të bëni për të qënë të përgatitur:

- **Vaksinohuni.** Rezervoni takim për të marrë dozën e radhës tek mjeku i përgjithshëm/i familjes ose në farmaci dhe rritni mbrojtjen tuaj kundër virusit. Vaksinimi është mënyra më e mirë për të parandaluar sëmurjen e rëndë.
- **Testohuni.** Testet e shpejta të antigenit janë lehtësisht të disponueshme dhe shumë efektive nëse keni simptoma. Është gjithmonë një ide e mirë të mbani disa në shtëpi.
- **Mbani maskë.** Mbani me vete një maskë për fytyrën kur dilni jashtë. Maskat e fytyrës ju mbrojnë duke ulur mundësinë e kapjes dhe përhapjes së virusit.
- **Hapni dritaret.** Lejoni ajër të pastër në shtëpinë tuaj - ai redukton përhapjen e virusit.
- **Flisni me mjekun tuaj të përgjithshëm/të familjes.** Nëse jeni në rrezik më të lartë për t'u sëmurë shumë, bisedoni me mjekun tuaj të përgjithshëm për ilaçet e COVID-it dhe kini një plan në rast se prekeni nga COVID-i.
- **Kujdesuni për të tjerët.** Nësepo vizitoni dikë me shëndet delikat, ndërmerrni hapa shtesë për të siguruar mbrojtjen e tyre duke mbajtur maskë në fytyrë, distancë fizike dhe duke mos i vizituar ata nëse keni ndonjë simptomë.

Çfarë duhet të bëni nëse jeni prekur nga COVID-i

Nëse rezultoni pozitiv për COVID-in, duhet të:

- **Kujdeseni për shëndetin tuaj.** Kontrolloni nëse kualifikoheni për trajtim/mjekim. Ilaçet për COVID-in funksionojnë më mirë brenda 5 ditësh që nga shfaqja e simptomave.
- **Izoloheni.** Qëndroni në shtëpi për të paktën 5 ditë dhe derisa të mos keni asnjë simptomë. Nëse keni nevojë të dilni nga shtëpia në rast emergjence, vini maskë në fytyrë.
- **Raportoni rezultatin tuaj.** Mund ta bëni raportimin [online/nëpërmjet internetit](#) ose duke telefonuar 1800 675 398 në mënyrë që ne t'ju ndihmojmë të përdorni kujdesin e duhur dhe ilaçet për COVID-in nëse kualifikoheni.
- **Informoni personat që keni qënë në kontakt.** Bëjani të ditur njerëzve me të cilët keni qënë në kontakt se ju keni COVID.
- **Mos shkoni në punë.** Telefononi vendin tuaj të punës ose shkollën dhe njoftoni ata që ju keni COVID. Disa njerëz mund të marrin [mbështetje financiare](#).

- **Shmangni vende/ambjente delikate.** Mos vizitoni ose punoni në mjedise delikate/sensitive të tilla si spitale dhe institucionet e kujdesit për të moshuarit.
- **Kërkoni mbështetje.** Organizoni dërgimin/sjelljen në shtëpi të gjërave themelore si ushqimi, ilaçet dhe formula për bebe (qumësht-pluhur) dhe shikoni nëse miqtë dhe familja mund t'ju ndihmojnë.
- **Merrni hapa shpesë.** Mos ftoni njerëz në shtëpi. Nëse vijni në shtëpinë tuaj, bëjani të ditur që keni COVID në mënyrë që ata të ndërmarrin hapa për të mbrojtur veten.

Për të marrë këtë publikim në formatin e nevojshëm, dërgoni email tek pph.communications@health.vic.gov.au