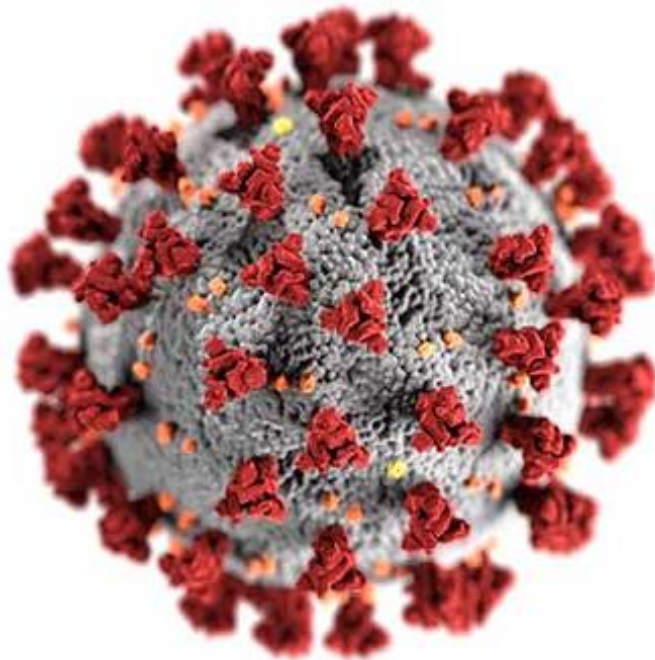




Parandalimi dhe ndjekja e rasteve me COVID-19 në KSHP

Manual për profesionistët e kujdesit shëndetësor parësor



Nëntor 2020

Ky Manual është përgatitur për tu përdorurur si material trajnues nga “Grupet e Kolegëve” dedikuar menaxhimit të COVID-19 në KSHP.

Informacioni lidhur me parandalimin e përhapjes së infeksionit nga SARS-COV-2 është përshtatur në shqip bazuar në informacionin e përditësuar të Organizatës Botërore të Shëndetësisë, Qendrës për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve, Qendrës Europiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve dhe Instituti i Shëndetit Publik. Përshtatja në gjuhën shqipe është realizuar nga “Shëndet për të Gjithë”- një projekt i Agjencisë Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC i cili zbatohet nga Instituti Zviceran i Shëndetit Publik dhe Mjekësisë Tropikale (Swiss TPH). Versionin elektronik të këtij informacioni, të hartuar në formën e prezantimeve, mund ta shkarkoni në www.hap.org.al

Udhëzimet për ndjekjen e rasteve me COVID-19 nga profesionistët e kujdesit parësor shëndetësor, përfshirë dhe ndjekjen në shtëpi, janë udhëzimet e përditësuara të Ministrisë së Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale (MSHMS) dhe të Institutit të Shëndetit Publik (ISHP).

Mendimet e shprehura në këtë dokument janë të autorëve dhe nuk përfaqësojnë domosdoshmërisht opinionin e SDC, Swiss TPH apo HAP.

Përmbajtja

1. PYETJE DHE PËRGJIGJE RRETH COVID-19.....	4
1.1. Simptomat, përhapja, mbrojtja.....	4
1.2. Vetëizolimi dhe vetëkarantina.....	7
1.3. Shtatëzania dhe ushqyerja me gji.....	10
1.4. Të jesh aktiv gjatë COVID-19.....	15
1.5 Ushqimet dhe COVID-19.....	20
2. SIMPTOMAT, MËNYRAT E TRANSMETIMIT, TRIAZHIMI	23
2.1 Mënyrat e transmetimit të COVID-19	23
2.2 Masat parandaluese në mjediset e kujdesit shëndetësor parësor:	24
2.3 Përkufizimi i rastit për survejancën e COVID-19	25
2.4 Përkufizimi i kontaktit	25
2.5 Njoftimi	26
2.6 Raportimi i rasteve:.....	27
2.7 Menaxhimi i rastit.....	27
3. UDHËZIME PËR FUQIZIMIN E PERSONELIT SHËNDETËSOR NË KSHP PËR TË MBROJTUR VETEN DHE PACIENTËT NDAJ INFEKSIONIT COVID-19.....	29
3.1 Përdorimi i pajisjeve personale mbrojtëse.....	29
3.2 Mbrojtja faciale.....	31
3.3 Higjienizimi i duarve.....	33
3.4 Përdorimi i dorezave.....	34
3.5 Pastrimi dhe dezinfektimi i ambjenteve.....	36
4. ÇRREGULLIME TË STRESIT POST-TRAUMATIK TË LIDHURA ME PANDEMINË COVID-19	40
5. KUJDESI PËR FËMIJËT DHE ADOLESHENTËT, NË MENAXHIMIN E STRESIT GJATË PANDEMISË COVID-19.....	44
6. UDHËZIME PËR NDJEKJEN E RASTEVE ME COVID-19 NGA PROFESIONISTËT E KUJDESIT PARËSOR SHËNDETËSOR.....	48
ANEKS 1- UDHËZUES MBI NDJEKJEN NË SHITËPI TË RASTEVE ME INFEKSION COVID-19.....	49
ANEKS 2- UDHËZIM PËR PËRFUNDIMIN E IZOLIMIT	54

1. PYETJE DHE PËRGJIGJE RRETH COVID-19

Ky kapitull përqendrohet tek pyetjet që mund t'i bëhen profesionistëve shëndetësorë (përfshirë mjekë familje dhe infermierë) gjatë aktivitetit të përditshëm në kushtet e epidemisë COVID-19, në konsultat telefonike, gjatë konsultave në qendër dhe vizitave në shtëpi apo në bisedat në mediat lokale lidhur me informimin dhe ndërgjegjësimin e publikut në zbatimin e masave për parandalimin dhe kontrollin e COVID-19.

Qëllimi i këtij kapitulli është aftësimi i profesionistëve të kujdesit parësor (Mjekë Familje dhe Infermierë) në informimin dhe këshillimin motivues të individëve, familjeve dhe komunitetit lidhur me rolin e tyre në parandalimin e përhapjes së COVID-19 duke mbrojtur veten dhe të tjerët përreth.



1.1. Simptomat, përhapja, mbrojtja

- Çfarë është koronavirusi?

Koronaviruset janë një familje e madhe virusesh që mund të shkaktojnë sëmundje tek kafshët dhe njerëzit. Tek njerëzit disa koronavirusë njihen e shkaktojnë infeksione respiratore duke filluar nga rrufa e zakonshme tek sëmundjet më të rënda si Sindromi respirator i lindjes së mesme (Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dhe Sindromi respirator akut i rëndë (Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Koronavirusi i zbuluar së fundmi shkakton sëmundjen nga koronavirusi (CoronaVirus Disease-2019 (COVID-19).

- Çfarë është COVID-19?

(CoronaVirus Disease-2019) COVID-19 është sëmundja infektuese e shkaktuar nga koronavirusi i ri i zbuluar së fundmi SarS-CoV-2. Ky virus i ri dhe sëmundja që shkakton ishin të panjohura deri përpara shpërthimit të kësaj sëmundjeje në Wuhan, Kinë, në dhjetor të vitit 2019.

- Kush janë simptomat e COVID-19

Simptomat më të zakonshme të COVID-19 janë temperaturë, lodhje dhe kollë e thatë. Disa pacientë mund të kenë dhimbje trupi, zënie, rrjedhje hundësh, djegie/dhembje fyti dhe/ose diarre. Këto simptoma janë zakonisht të lehta dhe fillojnë gradualisht (forma e lehtë e sëmundjes).

Disa njerëz infektohen, por nuk zhvillojnë asnjë simptomë dhe nuk ndjejnë ndonjë shqetësim (forma asimptomatike). Shumica e njerëzve (rreth 80%) e marrin veten nga sëmundja (forma e lehtë) papatur nevojë për ndonjë trajtim të veçantë. Rreth një person në 5 të infektuar nga COVID-19 sëmuret rëndë dhe zhvillon vështirësi në frymëmarrje (pneumoni, pneumoni e rëndë).

Të moshuarit dhe ato me probleme mjekësore ekzistuese si presioni i lartë i gjakut, probleme të zemrës dhe të mushkërisë, diabet ose kancer kanë më shumë gjasa për të zhvilluar një formë të rëndë të sëmundjes. Njerëzit me temperaturë, kollë dhe vështirësi në frymëmarrje duhet të kërkojnë ndihmë mjekësore nëpërmjet telefonit.

- Si përhapet COVID-19?

COVID-19 mendohet se përhapet kryesisht nga njeriu tek njeriu.

Njerëzit mund të marrin COVID-19 prej njerëzve të tjerë që janë të infektuar me të. Sëmundja mund të përhapet nga një person tek tjetri përmes spërklave të vogla që dalin nga hunda dhe nga goja e personit me COVID-19 kur kollitet, teshtin apo flet.

Njerëzit mund të marrin COVID-19 nëse ekspozohen direct me spërklat e lëshuara nga personi i infektuar me COVID-19, që mundësohet kur distanca ndërmjet tyre është më pak se 2 metër. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të respektohet distanca prej më shumë se 2 metër nga personi që është i sëmurë.

Spërklat që lëshon personi me COVID-19 kur kollitet ose teshtin shpërndahen dhe vendosen gjithashtu mbi sendet dhe sipërfaqet rreth tij. Prandaj njerëzit mund të marrin COVID-19 duke prekur këto sende ose sipërfaqet me duart e tyre dhe më pas duke prekur me duart sytë, hundën ose gojën. Kjo është arsyeja e rëndësishme të larges së duarve dhe e pastrimit/dizinfektimit rutinë të sipërfaqeve që preken më shpesh.

Transmetimi i infeksionit është i mundur gjithashtu gjatë kryerjes së procedurave të kujdesit klinik në spital për pacientët me COVID-19 që shoqërohen me prodhim spërklash. Procedurat si intubimi trakeal, ventilimi jo invaziv, trakeotomia, ringjallja zemër mushkëri, ventilimi manual përpara intubimit, bronkoskopia, ekstubimi etj, shoqërohen me një rrezik të rritur të transmetimit të koronavirusit.

Ka evidencë në rritje nga zonat endemike të infeksionit që përhapja e COVID-19 mund të ndodhë nga bartësit asimptomatikë.

- Çfarë mund të bëj për të mbrojtur veten dhe parandaluar përhapjen e infeksionit?

Aktualisht nuk ka një vaksinë për të parandaluar sëmundjen nga COVID-19.

Mënyra më e mirë për të parandaluar sëmundjen është shmangia e ekspozimit ndaj virusit.

Çdonjëri prej nesh mund të ulë gjasat për tu infektuar ose përhapur COVID-19 duke marrë masat e thjeshta të mëposhtme:

- **Laj duart mirë dhe rregullisht** për të paktën 20 sekonda me ujë dhe sapun pasi keni qenë në një vend publik ose pasi keni shfryrë hundët, kollitur ose teshtitur. Nëse nuk keni në dispozicion ujë dhe sapun, pastroni duart me një dizinfektant duarsh me bazë alkooli duke e shpërndarë atë në të gjithë sipërfaqen e duarve tuaja dhe duke i fërkuar ato bashkë, derisa t'i ndjeni të thara.
Pse? Larja e duarve tuaja me sapun dhe ujë ose pastrimi me një dizinfektant me bazë alkooli për të paktën 20 sekonda i vret viruset që mund të jenë mbi duart tuaja.

- **Shmang kontaktet e ngushta:** Mbaj distancë mbi 2 metër midis teje dhe të tjerëve.

Pse? Kur dikush kollitet ose teshtin lëshon spërklë të lëngshme të vogla prej hundës ose gojës të cilat mund të përmbajnë viruse. Nëse je në një distancë më pak se 2 metër, këto spërklë arrijnë sytë, hundën dhe gojën tënde përfshirë dhe COVID-19, nëse personi që u kollit/teshtin ka sëmundjen.

Disa njerëz pa simptoma mund të përhapin virusin. Ruajtja e distancës është veçanërisht e rëndësishme për të ruajtur njerëzit në risk të lartë për tu sëmurë rëndë nga COVID-19.

- **Qëndro në shtëpi nëse nuk ndihesh mirë.** Nëse ke temperaturë, kollë dhe vështirësi në frymëmarrje kërko vëmendje mjekësore duke telefonuar 127 ose mjekun tuaj të familjes

Pse? Duke telefonuar do të mundësoni që shërbimi 127 ose mjeku juaj i familjes t'ju drejtojë ku duhet. Shmangia e kontakteve me të tjerët dhe e vizitave në institucionet shëndetësore i lejon ato të shërbejnë në mënyrë efektive dhe ju mbron ju dhe të tjerët nga COVID-19 dhe viruse të tjera të mundshme.

Përditësohu me të dhënat e fundit dhe zbato rregullat e qëndrimit në shtëpi dhe të lëvizjeve jashtë shtëpisë të vendosura nga autoritetet lidhur me parandalimin dhe kontrollin e COVID-19 në Shqipëri.

- **Mbulo gojën dhe hundën kur je i rrethuar me të tjerë në publik**

Kujtohu: Ti mund të përhapësh tek të tjerët COVID-19 edhe nëse nuk ndihesh i sëmurë.

Në përputhje me udhëzimet e MSHMS/ISHP, duke filluar nga data 15 tetor 2020, çdonjeri duhet të mbajë një maskë/barrierë mbrojtëse tekstili kudo jashtë shtëpisë. Maska/barriera mbrojtëse prej tekstili duhet të mbulojë plotësisht gojën dhe hundën.

Kjo maskë/barrierë mbrojtëse tekstili nuk duhet të vendoset tek fëmijët nën 2 vjeç, tek ato me probleme të frymëmarrjes, tek ato në gjendje të pavetëdishme domethënë tek ata që nuk janë në gjendje ta heqin atë pa kërkuar ndihmë.

- Mbulesa cope e hundës dhe e gojës mbron të tjerët nëse ti je i infektuar.
- Mos përdor maskën që është e destinuar për profesionistët shëndetësorë.
- Mbaj distancën prej 2 metrash midis teje dhe të tjerëve. Maska/barriera mbrojtëse prej tekstili nuk ZËVENDËSON distancën.

- **Respekto rregullat e higjienës respiratore**

Në ambiente të mbyllura dhe/ose të rrethuar me të tjerë dhe nuk kemi mbulesën e gojës dhe të hundës kur kollitemi ose teshtijmë duhet të mbulojmë gojën dhe hundën me një kartpicetë të cilën më pas e hedhin menjëherë në vendin e duhur. Nëse nuk kemi me vete kartpicetë ose një shami cope atëherë e mbulojmë gojën dhe hundën me pjesën e brendshme të brrylit tonë.

Pse? Spërklat shpërndajnë viruset. Duke zbatuar rregullat e higjenës respiratore ti mbron të tjerët përreth teje prej viruseve, si ato të rrufës, gripit dhe COVID-19.

- **Pastro dhe dizinfeko**

Pastro dhe dizinfeko sipërfaqet që preken më shpesh çdo ditë. Këtu përfshihen tavolinat, dorezat e dyerve, çelësat e dritave, telefonat, banakët tualetet, lavamanet, rubinetat.

Nëse sipërfaqet janë të ndotura pastrojini ato. Përdorni lëndë pastruese ose sapun dhe ujë përpara se t'i dizinfektoni.

Më pas përdorni një dizinfektues shtëpije.

Pse? Spërklat që lëshon personi me COVID-19 kur kollitet, teshtin apo flet shpërndahen dhe vendosen gjithashtu mbi sendet dhe sipërfaqet rreth tij. Prandaj njerëzit mund të marrin COVID-19 duke prekur këto sende ose sipërfaqet me duart e tyre dhe më pas duke prekur me këto duar sytë, hundën ose gojën.

- **Shmang preken e syve, hundës dhe gojës me duar të palara**

Pse? Duart tuaja prekin sipërfaqe të shumë objekteve dhe mund të marrin me vete dhe viruset. Duart e kontaminuara mund të transferojnë virusin në sytë, hundë apo gojën tuaj. Prej këtu virusi hyn në trupin tuaj dhe ju sëmur.

1.2. Vetëizolimi dhe vetëkarantina

- Çfarë duhet të bëj nëse kam simptomat e COVID-19 dhe kur duhet të kërkoj ndihmë mjekësore?

Nëse keni simptoma të lehta të tilla si kollë dhe temperaturë të lehtë, në përgjithësi nuk ka nevojë të kërkonit ndihmë mjekësore. Qëndroni në shtëpi, vetëizolohuni, dhe monitoroni simptomat tuaja. Përditësohuni me udhëzuesit kombëtarë të vetëizolimit dhe zbatojini ato. Kërkoni ndihmë mjekësore duke telefonuar 127 ose mjekun tuaj të familjes nëse keni vështirësi në frymëmarrje ose dhimbje/shtypje në gjoks.

- Çfarë duhet të bëj nëse kam patur kontakt të ngushtë me dikë me COVID-19?

Nëse keni qenë në kontakt të ngushtë me dikë me COVID-19, ju mund të jeni infektuar.

Kontakt i ngushtë do të thotë:

- që ju jetoni në një shtëpi me një të infektuar me COVID-19
- i shërbeni një të infektuari me COVID-19
- keni qenë në të njëjtin ambient në një distancë më të vogël se 1 metër prej atyre që janë infektuar me COVID-19.

Në këto raste më e mira është të qëndrosh në shtëpi.

Jini të vëmendshëm që:

- Nëse sëmureni edhe me simptoma të lehta duhet të vetëizoloheni.

- Edhe nëse mendoni që nuk keni qenë të ekspozuar ndaj infeksionit me COVID-19, por keni simptoma, duhet të vetëizoloheni dhe të monitorosh gjendjen tënde shëndetësore.
- Ka më shumë gjasa që të infektoni të tjerët në stadtet e hershme të sëmundjes kur sapo keni simptomat e lehta, kështu që vetëizolimi i hershëm është shumë i rëndësishëm.
- Nëse nuk keni simptoma, por keni qenë të ekspozuar ndaj një personi të infektuar, duhet të vetëkarantinoheni për 14 ditë. Pse 14 ditë? Sepse koha midis kontaktit me COVID-19 dhe momentit kur simptomat fillojnë, zakonisht është 5-6 ditë, por kjo periudhë mund të variojë nga 1 deri 14 ditë.

Nëse keni COVID-19 të konfirmuar me test, vetëizolohuni për 14 ditë. Respektoni këtë kohëzgjatje edhe pse simptomat mund të jenë larguar përparakësaj periudhe. Kjo është një masë parandaluese e përhapjes së infeksionit sepse ende nuk dihet me saktësi për sa kohë njerëzit mbesin infektues/burim infeksioni pasi ata e kanë marrë veten.

Përditësohuni me udhëzuesit kombëtarë të vetëizolimit dhe zbatojini ato.

- Çfarë do të thotë vetëizolim?

Vetëizolimi është një masë e rëndësishme që merret nga ato që kanë simptoma të COVID-19 për të parandaluar infektimin e anëtarëve të tjerë të familjes dhe të të tjerëve në komunitet.

Vetëizolimi do të thotë që një person që ka temperaturë, kollë ose simptoma të tjera të COVID-19 qëndron në shtëpi dhe nuk shkon në punë, shkollë ose në vende publike. Kjo masë merret në mënyrë vullnetare nga personi vetë ose bazohet në rekomandimin e profesionistit shëndetësor, psh të mjekut të tij të familjes.

KUJTONI: Nëse një person është në vetëizolim është sepse ai ose ajo janë të sëmurë me një formë të lehtë të COVID-19 dhe jo me një formë të rëndë që kërkon vëmendje mjekësore.

Gjatë vetëizolimit ndiqni rregullat e mëposhtme:

- Qëndroni brenda mundësive në një dhomë më vete, të mirëajrosur, që të mundëson higjenën e duarve dhe me tualet të veçantë
- Nëse nuk është e mundur një dhomë më vete, spostoni shtratin tuaj me të paktën 2m nga shtrati i atij/asaj me të cilin/cilën ndan dhomën
- Mos ndani gjërat personale me të tjerët: enët, peshqirët, ndërresat e shtratit, veshjet etj
- Respektoni rregullat e higjenës respiratore
- Mbani distancë të paktën 2 m prej të tjerëve, përfshirë dhe anëtarët e tjerë të familjes
- Monitoroni simptomat e tua çdo ditë
- Qëndroni i izoluar për 14 ditë edhe nëse ndiheni mirë
- Nëse keni vështirësi në frymëmarrje telefononi menjëherë 127 ose mjekun tuaj të familjes
- Jepini vetes kurajë dhe mendoni pozitivisht duke qëndruar në kontakt me njerëzit tuaj të afërm me telefon ose online dhe qëndroni fizikisht aktiv sa të mundeni në shtëpi.

KUJTONI: Mjeku i familjes, i cili ju ka monitoruar gjatë vetëizolimit, do tju këshillojë se kur nuk është më e nevojshme të qëndroni në vetëizolim.

- Çfarë duhet të bëj nëse nuk kam simptoma, por mendoj që kam qenë në kontakt të ngushtë me dikë me COVID-19?

Nëse nuk keni simptoma, por mendoni që keni qenë në kontakt të ngushtë me dikë të infektuar me COVID-19 duhet të vetëkarantinoheni. Vetëkarantina do të thotë të izolosh veten nga të tjerët sepse ke qenë i ekspozuar ndaj dikujt me COVID-19 edhe pse ti vetë nuk ke simptoma. Gjatë vetëkarantinës ti duhet të monitoroni simptomat tuaja. Qëllimi i vetëkarantinës është parandalimi i transmetimit të sëmundjes. Meqënëse individët me COVID-19 mund të infektojnë menjëherë të tjerët, vetëkarantina mund të parandalojë ndodhjen e disa infektimeve.

Gjatë vetëkarantinimit ndiq rregullat e mëposhtme:

- Qëndroni brenda mundësive në një dhomë më vete, të mirëajrosur, që të mundëson higjenën e duarve dhe me tualet të veçantë
- Nëse nuk është e mundur një dhomë më vete sposto shtratin tuaj me të paktën 2 m nga shtrati i atij/asaj me të cilin/cilën ndan dhomën
- Mos ndani gjërat personale me të tjerët: enët, peshqirët, ndërresat e shtratit, veshjet etj
- Respektoni rregullat e higjenës respiratore
- Mbani distancë të paktën 2m prej të tjerëve, përfshirë dhe anëtarët e tjerë të familjes
- Monitoroni simptomat tuaja çdo ditë
- Qëndroni në vetëkarantinë për 14 ditë edhe nëse ndiheni mirë
- Nëse keni vështirësi në frymëmarrje telefononi menjëherë 127 ose mjekun tuaj të familjes
- Jepini vehtes kurajë dhe mendoni pozitivisht duke qëndruar në kontakt me njerëzit tuaj të afërm me telefon ose online dhe qëndroni fizikisht aktiv sa të mundeni në shtëpi

- Cili është ndryshimi ndërmjet vetëizolimit, vetëkarantinës dhe distancimit? Po fëmijët dhe adoleshentët a duhet të ndjekin këto rregulla?

Karantina do të thotë kufizimi i aktiviteteve ose veçimi i njerëzve të cilët nuk janë vetë të sëmurë, por mund të kenë qenë të ekspozuar ndaj COVID-19. Qëllimi është të parandalohet përhapja e sëmundjes në kohën kur njerëzit sapo paraqesin simptomat dhe të parandalohet përhapja e sëmundjes nga ato që janë infektuar, por nuk kanë simptoma. Ka disa raporte që tregojnë se njerëzit pa simptoma (bartësit asimptomatikë) mund të transmetojnë virusin.

Izolimi do të thotë veçimi i njerëzve të cilët janë të sëmurë me simptomat e COVID-19 dhe mund të jenë infektues, për të parandaluar përhapjen e sëmundjes.

Distancimi fizik do të thotë të qenit fizikisht në distancë nga të tjerët. Rekomandohet mbajtja e të paktën 2 metër distancë prej të tjerëve. Kjo është një masë e përgjithshme që secili prej nesh duhet ta zbatojë edhe nëse jemi mirë dhe nuk dimë që të jemi ekspozuar ndaj të infektuarve me COVID-19.

Studimet tregojnë që fëmijët dhe adoleshentët kanë gjasa të infektohen me COVID-19 si çdo grup-moshë tjetër dhe mund të përhapin sëmundjen.

Të dhënat tregojnë që fëmijët dhe adoleshentët kanë më pak gjasa të paraqesin formën e rëndë të sëmundjes, por format e rënda të COVID -19 (pneumoni, pneumoni e rëndë) mund të ndodhin edhe tek këto grup-mosha.

Fëmijët dhe të rriturit duhet të ndjekin të njëjtat udhëzime për vetëkarantinën dhe vetëizolimin nëse për to ka gjasa që janë ekspozuar ose paraqesin shenjat e COVID-19.

Është veçanërisht e rëndësishme që fëmijët të shmangin kontaktet me të moshuarit dhe me ato që janë më në rrezik për forma të rënda të sëmundjes.

1.3. Shtatëzania dhe ushqyerja me gji

-Si mund të mbrojtë gruaja shtatzënë veten nga COVID-19?

Aktualisht po vazhdojnë kërkimet për të kuptuar ndikimet e infeksionit COVID 19 tek gratë shtatzëna. Të dhënat janë të kufizuara, por për momentin nuk ka asnjë fakt se ato janë në rrezik më të lartë për formën e rëndë të sëmundjes se sa popullata e përgjithshme.

Sidoqoftë, për shkak të ndryshimeve në trupin e tyre dhe në sistemin imunitar, dihet që gratë shtatzëna, mund të ndikohen keq nga disa sëmundje respiratore. Kështu është e rëndësishme që ato të zbatojnë masat mbrojtëse që të mbrojnë veten e tyre nga COVID-19 dhe të raportojnë simptomat e mundshme (përfshirë temperaturë, kollë ose vështirësi në frymëmarrje) të ofruesit të tyre të kujdesit shëndetësor, p.sh. mjeku i familjes.



OBSH-ja do të vazhdojë të rishikojë dhe të përditësojë informacionin dhe këshillat me fakte sapo ato të jenë të disponueshme.

Gratë shtatzëna duhet të marrin të njëjtat masa për të shmangur infeksionin e COVID-19 njësoj si njerëzit e tjerë.

Gruaja shtatzënë për të mbrojtur veten duhet këshilluar për të:

- Larë duart rregullisht me sapun dhe ujë ose me solucion me bazë alkooli.
- Mbajtur distancë ndërmjet vetes dhe të tjerëve dhe duke shmangur vendet me shumë njerëz.
- Shmangur prekjen e syve, hundës dhe gojës.
- Praktikuar higjienën respiratore. Kjo do të thotë të mbulojnë gojën dhe hundën me pjesën e lakuar të bërrylit ose me shami kur kolliten ose teshtiten dhe duke e hedhur menjëherë shaminë e përdorur.

Nëse kanë temperaturë, kollë ose vështirësi në frymëmarrje, duhet të kërkojnë herët kujdes mjekësor duke telefonuar 127 ose mjekun e tyre të familjes.

Gratë shtatzëna dhe gratë që sapo kanë lindur, përfshirë ato të prekura nga COVID-19, duhet të kryejnë konsultimet rutinë të kujdesit për to.

Megjithatë, OBSH-ja rekomandon që gratë shtatzëna me simptoma të COVID-19 duhet të kenë përparësi për tu testuar. Nëse ato kanë COVID-19, mund të kërkojnë kujdes të specializuar.

- A mund të transmetohet virusi i COVID-19 nga gruaja te fetusin ose te i porsalinduri?

Akoma nuk dihet nëse gruaja shtatzënë me COVID-19 mund të kalojë virusin te fetusin ose fëmija e saj gjatë shtatzanisë, ose gjatë lindjes. Deri më tani, virusi nuk është gjetur në mostrat e lëngut amniotik ose të qumështit të gjirit.

- Çfarë kujdesi duhet të jetë në dispozicion gjatë shtatzanisë dhe lindjes së fëmijës?

Të gjitha gratë shtatzëna, përfshirë ato të konfirmuara ose të dyshuara me COVID-19, kanë të drejtë për kujdes cilësor para, gjatë dhe pas lindjes së fëmijës. Kjo përfshin kujdesin shëndetësor para lindjes, për të porsalindurin, gjatë dhe pas lindjes, si dhe kujdesin për shëndetin mendor.

Një përvojë e sigurtë dhe pozitive e lindjes së fëmijës përfshin:

- Trajtimin me respekt dhe dinjitet;
- Praninë gjatë lindjes të një shoqëruesi të zgjedhur nga gruaja vetë;
- Komunikimin e mirë dhe të qartë nga personeli i maternitetit;
- Strategji të përshtatshme për lehtësimin e dhimbjes;
- Mundësimin e lëvizjeve gjatë lindjes dhe pozicionin e lindjes sipas zgjedhjes së gruas.

Nëse dyshohet ose është konfirmuar COVID-19, personeli shëndetësor duhet të marrë të gjitha masat e duhura për të zvogëluar rrezikun e infektimit të vetes së tyre dhe të të tjerëve, përfshirë higjienën e duarve dhe përdorimin e duhur të mjeteve mbrojtëse personale si dorezat, maska mjekësore, veshjet e trupit (kominoshe dhe/ose përparëse).

Gratë shtatzëna të dyshuara ose të konfirmuara me COVID-19, nuk është e nevojshme të bëjnë lindje me operacion/sectio caesarea.

OBSH-ja rekomandon që lindjet me seksio cezarea duhet të kryhen vetëm kur ka indikacion mjekësor dhe justifikohen nga gjendja shëndetësore e gruas.

Mënyra e lindjes duhet të individualizohet dhe të bazohet në preferencat e gruas dhe në indikacionet obstetrikale.

Nënat mund të prekin ose të mbajnë fëmijën e tyre të porsalindur nëse ato kanë COVID-19.

Kontakti i ngushtë dhe ushqyerja ekskluzive e hershme me gji, ndihmon foshnjën të rritet. Ju duhet të mbështetni gruan për:

- Ushqyerjen e sigurtë me gji duke zbatuar rregullat e higjienës respiratore;
- Mbajtjen e të porsalindurit në kontaktin lëkurë me lëkurë me të
- Mbajtjen e foshnjës në të njëjtën dhomë me të

Nëna duhet këshilluar që të lajë duart para dhe pas prekjës së foshnjës dhe të mbajë pastër të gjitha sipërfaqet.

Virusi i COVID-19 nuk është gjetur në qumështin e gjirit. Deri më tani nuk është zbuluar transmetimi i COVID-19 përmes qumështit të gjirit dhe ushqyerjes me gji. Nuk ka arsye për të shmangur ose ndaluar ushqyerjen me gji.

- Në komunitetin ku ka raste me COVID-19 a duhet nënat të ushqejnë foshnjat e tyre me gji?

PO. Në të gjitha ambjentet shoqërore dhe ekonomike ushqyerja me gji përmirëson mbijetesën, siguron shëndet afatgjatë dhe përparësi në zhvillimin e të porsalindurve dhe foshnjeve. Ushqyerja me gji përmirëson shëndetin e nënës gjithashtu. Transmetimi i COVID-19 përmes qumështit të gjirit dhe ushqyerjes me gji nuk është gjetur deri tani. Nuk ka arësye të shmanget ose të ndërpritet ushqyerja me gji.



Virusi që shkakton COVID-19 deri tani nuk është gjetur në qumështin e gjirit tek asnjë nënë me COVID-19 të konfirmuar ose dyshuar. Duket që nuk ka gjasa që COVID-19 të transmetohet përmes ushqyerjes me gji ose dhënies së qumështit të shtrydhur nga një nënë me COVID-19 të konfirmuar ose dyshuar. Shkencëtarët vazhdojnë të testojnë qumështin e gjirit të nënave me COVID-19 të konfirmuar ose dyshuar.

Pas lindjes nëna mund ta vendosë bebin menjëherë në kontakt me të (lëkurë me lëkurë) dhe ta ushqejë me gji edhe nëse ajo është e konfirmuar ose e dyshuar për COVID-19.

Kujdesi i menjëhershëm dhe i vazhduar lëkurë më lëkurë, përfshirë dhe kujdesin e nënës kangur, përmirëson temperaturën trupore të të porsalindurive dhe shoqërohet me përmirësim të mbijetesës së tyre. Vendosja e të porsalindurit në kontakt me nënën nxit gjithashtu fillimin e hershëm të ushqyerjes me gji e cila nga ana e vet ul vdekshmërinë foshnjore.

Përfitimet e shumta të kontaktit lëkurë më lëkurë dhe të ushqyerjes me gji në mënyrë domethënëse tejkalojnë risqet e mundshme të transmetimit dhe të sëmundjes COVID-19.

Gratë me COVID-19 të konfirmuar ose të dyshuar mund të ushqejnë foshnjat e tyre me gji në qoftë se dëshirojnë. Ato duhen këshilluar që:

- Të lajnë duart shpesh me sapun dhe ujë ose t'i pastrojnë me dizinfektant me bazë alkooli, sidomos përpara prekjes së bebit;
- Të mbajnë një maskë mjekësore gjatë çdo kontakti me foshnjën, përfshirë edhe gjatë ushqyerjes së tyre për të ulur mundësinë e përhapjes së spërklave me coronavirus tek foshnja e saj. Është e rëndësishme:
 - të zëvendësohet maska mjekësore sapo ajo të laget
 - të hidhet menjëherë në vendin e duhur sapo të hiqet
 - maska një përdorimëshe nuk duhet ripërdorur
 - nuk duhet të preket maska në pjesën e përparme të saj, por të zgjidhet nga prapa për tu hequr
- Të teshtijnë ose kolliten në një kartpicetë/shami dhe më pas ta hedhin në vendin e duhur dhe të lajnë duart menjëherë;
- Në mënyrë rutinë të pastrojnë dhe dizinfektojnë sipërfaqet që prekin

Nëse nëna me COVID-19 të konfirmuar ose të dyshuar ka kollitur mbi gjirin ose karaharorin e saj të ekspozuar, menjëherë pas kësaj ajo duhet të pastrojë me kujdes gjirin me sapun dhe ujë të

ngrohtë për të paktën 20 sekonda përpara ushqyerjes së foshnjës. NUK ËSHTË E NEVOJSHME të lahet gjiri përpara çdo ushqyerje me gji ose përpara shtrydhjes së gjirit.

- Nëse një nënë me COVID-19 të konfirmuar ose të dyshuar, nuk ka maskë mjekësore a duhet të ushqejë foshnjën e saj me gji?

PO. Ushqyerja me gji në mënyrë të padiskutueshme ul vdekshmërinë e të porsalindurve dhe të foshnjave dhe ka përparësi të shumta lidhur me shëndetin afatgjatë dhe zhvillimin e trurit të fëmijës.

Nënat me simptoma të COVID-19 këshillohen të mbajnë një maskë mjekësore, por edhe nëse kjo nuk është e mundur, ushqyerja me gji duhet të vazhdojë. Nënat gjithmonë duhet të zbatojnë rregullat e parandalimit të infeksioneve si, larjen shpesh të duarve, pastrimin e sipërfaqeve, të teshtisin ose kolliten në një shami.

Maskat jo mjekësore (psh ato të bëra në shtëpi ose maskat me copë/rrobë) nuk janë vlerësuar për efektivitetin e tyre. Tani për tani për OBSH-në nuk është e mundur as ta rekomandojë as ta kundërshtojë përdorimin e tyre.

- Nëse një nënë me COVID-19 të konfirmuar ose të dyshuar, nuk ndjehet mirë dhe nuk është në gjendje të ushqejë foshnjën e saj me gji, cila është mënyra më e mirë për ta ushqyer foshnjën e saj?

Nëse nëna nuk ndjehet mirë dhe nuk është në gjendje të ushqejë foshnjën e saj me gji për shkak të COVID-19 ose të komplikacioneve të tjera, nëna duhet të mbështetet t'i sigurojë në mënyrë të sigurtë foshnjës së saj qumësht gjiri në mënyrën e mundshme që është në dispozicion dhe e pranueshme për të. Këtu përfshihen:

- Shtrydhja e qumështit të gjirit bëhet kryesisht me dorë dhe vetëm kur është e nevojshme me një pompë mekanike. Shtrydhja e gjirit me dorë dhe përdorimi i pompës janë njësoj efektive. Zgjedhja varet çfarë pëlqen nëna, nga disponueshmëria e pompës, nga kushtet higjienike dhe kostoja.
- Shtrydhja e qumështit të gjirit është e rëndësishme edhe për të ruajtur prodhimin e qumështit që nënat të mund të ushqejnë me gji sapo të marrin vehten.
- Nëna dhe çdokush që ndihmon nënën duhet të lajnë duart përpara shtrydhjes së gjirit dhe përpara prekjes së çfarëdo pjese të pompës dhe të shishes dhe të sigurojnë pastrimin e duhur të pompës pas çdo përdorimi.
- Qumështi i shtrydhur duhet t'i jepet foshnjës me një filxhan dhe ose lugë të pastër (të lehta për tu pastruar), nga një person që nuk ka shenja apo simptoma të sëmundjes dhe me të cilin foshnja ndihet rehat.
- Nëna ose ndihmësja duhet të lajnë duart përpara se të ushqejnë foshnjën.

Është e sigurtë tu japësh foshnjeve qumësht gjiri të shtrydhur nga një nënë me COVID-19 të konfirmuar ose dyshuar?

Po. Virusi që shkakton COVID-19 deri tani nuk është gjetur në qumështin e gjirit tek asnjë nënë me COVID-19 të konfirmuar ose dyshuar. Duket që nuk ka gjasa që COVID-19 të transmetohet nëpërmjet dhënies foshnjës qumësht gjiri të shtrydhur nga një nënë me COVID-19 të konfirmuar ose dyshuar.

Nëse qumësht gjiri i shtrydhur nuk është i mundur, atëherë konsiderohet përdorimi i qumështit-formulë për foshnjat, i përgatitur siç duhet, i sigurtë dhe i mundshëm për tu siguruar në mënyrë të vazhdueshme.

Nëse nëna është me COVID-19 të konfirmuar ose të dyshuar dhe nuk është në gjendje të ushqejë foshnjën me gji, ajo mund të fillojë ushqyerjen me gji kur të ndihet mirë. Nuk ka një interval të përcaktuar për të pritur pas konfirmimit ose dyshimit për COVID-19. Nuk ka të dhëna që të ushqyerit me gji ndryshon rrjedhën klinike të COVID-19 tek një nënë. Familjarët duhet të mbështesin gjendjen e përgjithshme dhe të ushqyerjes së nënës për të siguruar një rimarrje të plotë të vetes së saj. Profesionistët shëndetësorë duhet të mbështesin që ajo të rifillojë ushqyerjen me gji.

Nëse një nënë është me COVID-19 të konfirmuar ose të dyshuar dhe ushqen foshnjën e saj me gji nuk është e nevojshme që fëmija të ushqehet edhe me qumësht formulë. **Dhënia e tij** do të pakësojë sasinë e qumështit të prodhuar nga nëna. Nënës që ushqejnë me gji duhet të këshillohen dhe të mbështeten për pozicionimin dhe mbajtjen e foshnjës siç duhet gjatë ushqyerjes me gji për të siguruar prodhimin në sasinë e duhur të qumështit. Nënës duhet të këshillohen për ushqyerjen e foshnjës në përgjigje të nevojës dhe si të kuptojnë shenjat, sinjalet e urisë së foshnjës për të rritur shpeshtësinë e ushqyerjes me gji.

Nëse nëna është me COVID-19 të konfirmuar ose të dyshuar NUK është më e sigurtë ushqyerja e foshnjës me qumësht-formulë. Ushqyerja e të porsalindurve dhe e foshnjeve me qumësht-formulë gjithmonë ka rreziqe në të gjitha situatat. Rreziqet që shoqërojnë ushqyerjen e të porsalindurve dhe të foshnjeve me qumësht-formulë rriten kur kushtet në shtëpi dhe komunitet nuk janë të favorshme, psh pamundësia e shërbimeve shëndetësore në çdo kohë nëse foshnja nuk është mirë, furnizimi i mangët me ujë të sigurtë gjatë gjithë kohës, dhe/ose pamundësia për të siguruar qumësht -formulë në vazhdimësi.

Përfitimet e shumta të ushqyerjes me gji tejkalojnë në mënyrë domethënëse risqet e mundshme të transmetimit dhe të sëmundjes COVID-19.

- Cilat janë mesazhet kyçe që i duhen dhënë një nëne që don të ushqejë me gji por është e frikësuar për transmetimin e COVID-19 foshnjës së saj?

Si pjesë e këshillimit, ankthi i nënës dhe i familjes së saj duhet të konsiderohen dhe t'i jepet përgjigje me mesazhet:

- COVID-19 nuk është gjetur në qumështin e gjirit të asnjë nëne me COVID-19 të konfirmuar/dyshuar dhe nuk ka të dhëna deri tani që virusi transmetohet përmes ushqyerjes me gji.
- Të porsalindurit dhe foshnjët janë në rrezik të ulët për infeksionin nga COVID-19. Midis pak rasteve të konfirmuara me infeksion COVID-19 tek fëmijët e vegjël, shumica kanë patur formën e lehtë të sëmundjes, ose atë pa simptoma.
- Ushqyerja me gji dhe kontakti lëkurë me lëkurë me nënën ulin në mënyrë domethënëse rrezikun e vdekjes tek të porsalindurit dhe fëmijët e vegjël dhe ndikojnë në shëndetin dhe zhvillimin afatshkurtër dhe afatgjatë të tyre. Ushqyerja me gji ul gjithashtu rrezikun për kancer gjiri dhe të ovarëve për nënën.
- Përfitimet e shumta të ushqyerjes me gji në mënyrë domethënëse tejkalojnë risqet e mundshme të transmetimit dhe të sëmundjes COVID-19.

- Pse rekomandimet për nënat me COVID-19 të konfirmuar ose dyshuar dhe foshnjat e tyre duken të ndryshme nga rekomandimet për distancim shoqëror për popullatën e përgjithshme?

Rekomandimet për të rriturit dhe fëmijët më të mëdhenj për të respektuar distancimin shoqëror synojnë të pakësojnë kontaktin me personat asimptomatikë që kanë COVID-19 dhe transmetimin e mundshëm të virusit prej tyre. Kjo strategji ul prevalencën e përgjithshme të COVID-19 dhe numrin e të rriturve me formën më të rëndë të sëmundjes.

Qëllimi i rekomandimeve mbi kujdesin dhe ushqyerjen e foshnjave dhe fëmijëve të vegjël, nënat e të cilëve kanë COVID-19 të konfirmuar ose të dyshuar, është të përmirësohet mbijetesja, shëndeti dhe zhvillimi afatshkurtër dhe afatgjatë i të porsalindurve dhe fëmijëve të vegjël.

Këto rekomandime konsiderojnë gjasat dhe rrezikun e mundshëm të COVID-19 tek foshnjat dhe gjithashtu rrezikun për sëmundje serioze dhe vdekje kur foshnjat nuk ushqehen me gjë ose kur qumeshti-formulë përdoret për to në mënyrë të papërshtatshme si edhe efektet mbrojtëse të ushqyerjes me gjë dhe të kontaktit lëkurë me lëkurë.

Në përgjithësi fëmijët janë në rrezik të ulët për infeksionin COVID-19. Midis pak rasteve të infeksionit COVID-19 të konfirmuar tek fëmijët, shumica kanë patur formën e lehtë ose asimptomatike të sëmundjes.

Përfitimet e shumta të ushqyerjes me gjë tejkalojnë në mënyrë domethënëse rrezikun e mundshëm të transmetimit dhe të sëmundjes COVID-19.

1.4. Të jesh aktiv gjatë COVID-19

- Çfarë është aktiviteti fizik?

Aktiviteti fizik përfshin të gjitha format e zbavitjes aktive, pjesëmarrjen në sporte, çiklizmin dhe ecjen, si dhe aktivitete që ju bëni në punë, në dhe rreth shtëpisë dhe kopshtit. Nuk është vetëm stërvitje ose sport. Loja, vallëzimi, kopshtaria, madje edhe pastrimi i shtëpisë dhe kryerja e pazareve të rënda është pjesë e të qenit fizikisht aktiv.



Gjatë epidemisë COVID-19, kur shumë prej nesh janë shumë të kufizuar në lëvizjet tona, është bërë edhe më e rëndësishme që njerëzit e të gjitha moshave dhe aftësive të jenë sa më aktivë që të jetë e mundur.

Edhe një ndërprerje e shkurtër e të qëndruarit ndenjur duke bërë 3-5 minuta lëvizje, si ecje apo shtrigje muskujsh, ndihmon lehtësimin e tendosjes së muskujve, çlirimin e tensionit mendor dhe përmirëson qarkullimin e gjakut dhe aktivitetin e muskujve. Aktiviteti i rregullt fizik ndihmon gjithashtu që t'i jepni ditës një regjim aktiv dhe shërben si një mënyrë për të qëndruar në kontakt me familjen dhe miqtë.

- Përse na nevojitet aktiviteti fizik?

Nga aktiviteti fizik i rregullt përfiton si trupi ashtu edhe mendja. Aktiviteti fizik mund të ulë presionin e lartë të gjakut, ndihmon kontrollin e peshës trupore dhe zvogëlon rrezikun e sëmundjeve të zemrës, të goditjes në tru, të diabetit tip 2 dhe të llojeve të ndryshme të kancerëve. Ai gjithashtu

përmirëson forcën e kockave dhe të muskujve dhe rrit ekuilibrin, elasticitetin dhe formën fizike. Për njerëzit e moshuar, aktivitetet që përmirësojnë ekuilibrin ndihmojnë në parandalimin e rrëzi mit dhe të dëmtimeve pasuese. Për fëmijët, aktiviteti i rregullt fizik ndihmon në rritjen dhe zhvillimin e shëndetshëm të tyre dhe zvogëlon rrezikun për sëmundje të mëvonshme. Përmes aktivitetit të rregullt fizik, fëmijët mund të zhvillojnë aftësi lëvizëse themelore dhe të ndërtojnë marrëdhënie shoqërore.

Aktiviteti i rregullt fizik përmirëson gjithashtu shëndetin mendor duke ulur rrezikun për depresion, për indiferentizëm dhe mosinteresim në përgjithësi dhe vonon shfaqjen e demencës.

- Sa aktivitet fizik rekomandohet?

Nivelet minimale që OBSH-ja rekomandon lidhur me aktivitetin fizik që duhet të bëjnë njerëzit e të gjitha moshave për të përfituar shëndet dhe mirëqenie, janë:

- Foshnjat nën moshën 1 vjeç: duhet të jenë fizikisht aktiv disa herë në ditë.
- Fëmijët nën 5 vjeç: duhet të shpenzojnë të paktën 180 minuta në ditë me aktivitete fizike. Fëmijët 3-4 vjeç duhet të jenë aktivë mesatarisht ose fuqishëm për një orë në ditë.
- Fëmijët dhe adoleshentët e moshës 5-17 vjeç: duhet të bëjnë të paktën 60 minuta në ditë aktivitet fizik me intensitet mesatar dhe të fortë, përfshirë aktivitete që forcojnë muskujt dhe kockat, të paktën 3 ditë në javë.
- Të rriturit mbi moshën 18 vjeç duhet të bëjnë gjithsej të paktën 150 minuta aktivitet fizik me intensitet mesatar gjatë gjithë javës, ose të paktën 75 minuta aktivitet fizik me intensitet të fortë gjatë gjithë javës, përfshirë aktivitetet e forcimit të muskujve 2 ose më shumë ditë në javë.

Më të rriturit me lëvizshmëri më të dobët, duhet të bëjnë aktivitet fizik për të përmirësuar ekuilibrin dhe për të parandaluar rrëzimin, 3 ose më shumë ditë në javë.

Çdo aktivitet fizik është më i mirë se asnjë. Filloni me aktivitete fizike të vogla dhe për një kohë të shkurtër dhe me kalimin e kohës rritni gradualisht kohëzgjatjen, shpeshtësinë dhe intensitetin.

Të qenit aktiv gjatë pandemisë COVID-19 është sfiduese për të gjithë ne. Për shkak se mundësitë për të qenë fizikisht aktiv janë më të kufizuara, është edhe më e rëndësishme të planifikoni për çdo ditë mënyrat për të qenë aktiv dhe për të zvogëluar kohën e qëndrimit ndenjur për periudha të gjata. Thënë thjesht, kjo është një kohë kritike për të siguruar që të gjithë të lëvizim më shumë dhe të qëndrojmë ndenjur më pak.

- Si të jem i sigurtë duke bërë ushtrime fizike?

Mbaj parasysh:

Mos bëj ushtrime fizike nëse ke temperaturë, kollë ose vështirësi në frymëmarrje. Qëndro në shtëpi, pusho dhe kërko vëmendje mjekësore duke telefonuar në kohë 127 ose mjekun tënd të familjes.

Nëse je në gjendje të dalësh për një ecje ose një xhiro me biçikletë gjithmonë zbato distancimin fizik dhe laj duart me sapun dhe ujë përpara se të dalësh nga shtëpia, kur arrin aty ku do të

shkosh dhe menjëherë sapo të arrish në shtëpi. Nëse uji dhe sapuni nuk janë në dispozicion, pastro duart me dizinfektant me bazë alkooli.

Nëse shkon në një park ose në një hapësirë publike për të ecur, për të vrapuar ose për tu ushtruar fizikisht gjithmonë zbato distancimin fizik dhe laj duart me sapun dhe ujë përpara se të dalësh nga shtëpia, kur arrin aty ku do të shkosh dhe menjëherë sapo të arrish në shtëpi. Nëse uji dhe sapuni nuk janë në dispozicion, pastro duart me dizinfektant me bazë alkooli.

Përditësohu dhe zbato rregullat e autoriteteve lidhur me kufizimet e numrit të njerëzve me ty jashtë shtëpisë dhe /ose kufizimet në përdorimin e ambjenteve publike për aktivitet fizik ose të pajisjeve në to.

Nëse nuk je gjithmonë aktiv, fillo ngadalë dhe me aktivitete me intensitet të ulët, si ecje dhe ushtrime fizike me ndikim të vogël. Fillo me periudha të shkurtra kohe si psh për 5-10 minuta dhe gradualisht shko deri në 30 minuta, ose në mënyrë më të vazhdueshme dhe graduale për pak javë. Është më mirë dhe më e sigurtë të jesh aktiv për periudha të shkurtra dhe më të shpeshta se sa të përpiqesh të jesh aktiv për periudha të gjata kur ende nuk je gati për to.

Zgjedh aktivitetin e duhur sepse kështu ti do të ulësh rrezikun e dëmtimit dhe do të kënaqesh më shumë. Zgjedh intensitetin e duhur sipas gjendjes tënde shëndetësore dhe fizikut tënd.

Mbaj parasysh kur ti bën ushtrime fizike të nivelit të lehtë deri mesatar ti mund të marrësh frymë rehat dhe të bashkëbisedosh.

- Si të jem aktiv në shtëpi apo rreth saj?

Përpiqu dhe ul periudhat e kohës që shpenzon duke qëndruar ndenjur kur punon, studjon, sheh televizor, lexon, përdor rrjetet sociale, ose luan duke përdorur ekranin e televizorit, kompjuterit, tabletit etj. Pakëso kohën e të qëndruarit ndenjur duke bërë pushime të shkurtra aktive 3-5 minutshe, çdo 20-30 minuta. P.sh ngrihu në këmbë dhe shtriqu, ose më mirë bëj një ecje rreth shtëpisë, ngjit dhe zbrit shkallët ose bëj një ecje në kopësht/oborr. Thjesht duke lëvizur përreth dhe duke u shtriqu ti mund të përmirësosh shëndetin dhe mirëqënien tënde.

Krijë rutinën tënde për të qenë aktiv çdo ditë duke planifikuar një aktivitet fizik; duke u ushtruar fizikisht vetë ti, ose duke iu bashkuar ndonjë programi ushtrimi fizik on line, ose duke vendosur një kohë të caktuar për të qenë aktiv on line me shokët ose kolegët. Duke i kushtuar një kohë të caktuar marrjes me aktivitet fizik ju ndihmon që ta bëni atë përditë. Vendose këtë kohë në ditarin tënd sepse kjo do të të ndihmojë të ta kujtojë. Zbatoje, sepse ditari të ndihmon të krijosh rutinën tënde dhe t'i përshtatesh mënyrave të reja të punës, të të studjuarit dhe të jetës familjare në kushtet e kufizimeve nga COVID-19.

Qëndro aktiv me familjen tënde dhe shokët e shoqet tuaja! Duke u lidhur me të tjerë të ndihmon ty dhe familjen tënde në shtëpi dhe kudo, që të shpenzoni kohë së bashku dhe të jeni aktiv. Planifikimi i kohës për të qenë aktiv me fëmijët tuaj me lojëra aktive në shtëpi, ecje në park ose duke ngarë biçikletën mund të jetë një mënyrë që e gjithë familja të argëtohet, të jetë së bashku dhe në të njëjtën kohë aktive dhe e shëndetshme në shtëpi.

Vendos për veten dhe familjen tënde QËLLIME TË TË QENURIT AKTIV, duke zgjedhur një tip specifik aktiviteti, periudhë të ditës dhe ose minuta që do të shpenzosh çdo ditë. Bëj që çdo anëtar i familjes tënde të zgjedhë objektivat e veta. Kjo mund të jetë pak sfiduese, por me ndihmën

e familjes ose të shokëve mund të bëhet realitet dhe në të njëjtën kohë edhe motivuese. Dokumentoje progresin tënd në një grafik të aktivitetit fizik dhe nëse mendon se kjo të ndihmon, shpërbleje vehten me diçka që ia vlen

Ide për aktivitete fizike për t'ju ndihmuar të qëndroni aktiv:

Për fëmijët nën 1 vjeç

Shpenzo rregullisht kohë duke bërë lojëra në dysHEME me foshnjën tuaj në pozicionin të përkulur përpara dhe bëje këtë lojë gjatë gjithë ditës kur foshnja është zgjuar.

Për fëmijët nën 5 vjeç

- Lojëra aktive në dhe rreth shtëpisë – shpik/gjej lojëratë cilat përfshijnë të qenurit aktiv dhe mund të zhvillojnë në të njëjtën kohë aftësitë e hedhjes, kapjes, shkëmbimit si dhe zhvillimin e ruajtjes së pozicionit dhe të ekuilibrit.
- Lojëra aktive gjatë të cilave fëmijët marrin frymë më shpejt dhe dihasin, të tilla si vrapimi përreth, ikja që të mos të kapë tjetri dhe kërcime

Për fëmijët dhe adoleshentët 5-17 vjeç

- Bëj lojëra aktive me familjen.
- Bëju pjesë e lojërave aktive ose e orëve të mësimi me aktivitete on line. Kërko gjithashtu për orë mësimi të edukimit fizik on line si edhe ushtrime rutinë për adoleshentët.
- Mundëso lojëra që bëhen në shtëpi si kërcim litari, lojë me viza dhe pafka; krijo lojëra dhe sfida që përfshijnë të qenurit aktiv.
- Mëso aftësi dhe lojëra të reja
- Nxiti bërjen e ushtrimeve që forcojnë muskujt, si ngritje peshash edhe me pesha të improvizuara, si shishe me ujë ose me rërë.

Për të rriturit

- Ngjit shkallët sa më shumë të mundesh dhe mendoje atë si një mundësi për të qenë aktiv.
- Përdor punët e përditshme të shtëpisë si një mënyrë për të qenë më aktiv.
- Bashkoju një programi të ushtrimit fizik on line ose bëj aktivitetin fizik që e ke rutinë me muzikën që të pëlqen dhe që mundëson përdorimin e një numri të madh muskujsh dhe rrit të rrahurat e zemrës.
- Bëj ushtrime që forcojnë muskujt, si ngritje peshash edhe duke improvizuar pesha me shishe të mbushura me ujë ose duke përdorur peshën e trupit tënd duke bërë pompa, ulje dhe ngritje.
- Përdor kohë për argëtim, si p.sh duke kërcyer me muzikë

Ku të kërkosh ndihmë dhe më shumë informacion

Për më shumë ide kërko në internet dhe përdor median sociale për të marrë sugjerime dhe gjetur burime falas të përshtatshme për fëmijë të të gjitha moshave dhe për të rritur për të gjitha llojet e fizikut dhe të gjendjeve shëndetësore.

Për të moshuarit: 10 këshilla për të qënë të shëndetshëm gjatë COVID-19.

1. **Ruaj regjimin tënd të zakonshëm sa më shumë të jetë e mundur**, përfshirë gjumin, vaktet ushqimore dhe aktivitetin fizik
2. **Mbaj kontaktet me të tjerët.** Fol me të dashurit tuaj dhe me ato që ke besim çdo ditë ose sa më shumë të mundesh duke përdorur telefonin, bisedat me video ose me mesazhe, duke shkruar letra etj. Përdore këtë kohë për të ndarë ndjenjat tuaja me ato që dëshiron dhe duke bërë gjërat që të pëlqejnë së bashku me to në kohë por në distancë.
3. **Ji fizikisht aktiv çdo ditë.** Pakëso kohën e të ndenjurit ulur dhe bëje si rutinë të përditshme 30 minuta ushtrim fizik. Sigurohu që bën aktivitete që janë të sigurta dhe të përshtatshme për fizikun tënd dhe të këshillura nga mjeku yt i familjes. **Mund të përdorësh punët e përditshme të shtëpisë si një mënyrë për tu mbajtur fizikisht aktiv, ose të ndiqni ndonjë program aktiviteti fizik për moshën tuaj on line ose të kërceni me muzikën që ju pëlqen.**
4. **Pi ujë dhe ushqehu shëndetshëm dhe me vaktë të balancuara mirë.** Kjo do ju mbajë ju të hidratuar, do të ndihmojë të forconi sistemin tuaj imunitar dhe të pakësoni rrezikun për sëmundje kronike dhe sëmundje infektive.
5. **Shmang duhanin dhe pirjen e alkoolit.** Duhanpirësit ka gjasa të jenë më të rrezikuar për forma të rënda të COVID-19 sepse pirja e duhanit çënon kapacitetin e mushkërive. Vetë duhanpirja rrit shansin për tu infektuar sepse akti i pirjes së duhanit rrit gjasat e transmetimit të virusit nga dora tek goja. Konsumimi i alkoolit jo vetëm që ju çrregullon të fjeturin, por mund të rrisë rrezikun që të rrëzoheni, dobëson sistemin tuaj imunitar dhe ndërvepron me barnat e mundshme që ju merrni. Prandaj, kufizoni sasinë e alkoolit që pini ose mos e konsumoni aspak atë.
6. **Ndërpritni herë pas here marrjen e lajmeve rreth COVID-19** sepse ekspozimi për një kohë të gjatë ndaj tyre shkakton ndjenjat e ankthit dhe të dëshpërimit. Përditësohu në kohë të caktuara të ditës nga burime lokale dhe kombëtare zyrtare në mënyrë që t'ju ndihmojë të dalloni faktet nga thashethemet dhe të pavërtetat.
7. **Mbani veten të angazhuar në aktivitete që ju pëlqejnë, ju argëtojnë ose ju bëjnë të mësoni diçka të re.** Aktivitete zhvilluese të mendjes, si të lexuarit, ose të bërit fjalëkryqe/sudoku ju mbajnë mendjen tuaj “në punë” duke ju mbajtur larg shqetësimeve. Ju mund të përdorni këtë kohë gjithashtu për të mbajtur një ditar.
8. **Nëse ju keni ndonjë problem shëndetësor** merrni barnat siç përshkruhen në recetën tuaj dhe respektoni këshillat e mjekut tuaj të familjes lidhur me vizitat shëndetësore ose konsultat në telefon.
9. **Nëse keni ndonjë emergjencë shëndetësore** merrni në telefon 127 ose mjekun tuaj të familjes.
10. **Nëse stresi, shqetësimi, frika ose hidhërimi bëhet pjesë e të përditshmes suaj për disa ditë rresht kontakto mjekun tënd të familjes për të mësuar ku mund të merrni mbështetje psiko sociale.** Nëse ndjeheni i abuzuar ose i dhunuar nga të tjerët raportojeni këtë gjithashtu tek Mjeku juaj i Familjes.

1.5 Ushqimet dhe COVID-19

- A mund të merret COVID-19 nga ushqimet?

Aktualisht nuk ka asnjë fakt se njerëzit mund të marrin COVID-19 nga paketimi i ushqimit ose nga ushqimi. COVID-19 është një sëmundje e aparatit të frymëmarrjes dhe rruga e transmetimit është përmes kontaktit nga personi në person dhe përmes kontaktit të drejtpërdrejtë me spërklat që lëshohen kur një person i infektuar kollitet, teshtin ose flet.



Koronavirusi nuk mund të shumohet në ushqim. Koronavirusi që të shumohet dhe të mbijetojë ka nevojë për një kafshë të gjallë ose njeriun. Aktualisht, nuk ka fakte që sugjerojnë se ushqimet me origjinë shtazore mund të jenë një rrugë për transmetimin e COVID-19 te njerëzit ose që ushqimet me origjinë shtazore të mund të infektohen nga njerëzit. Ka studime që janë në zhvillim e sipër për të kuptuar më mirë ndjeshmërinë e specieve të ndryshme të kafshëve ndaj virusit COVID-19 dhe për të vlerësuar dinamikën e infeksionit në speciet e kafshëve të ndjeshme.

Nuk është e nevojshme të dizinfektoni materialet e paketimit të ushqimit, por duart duhet të lahen siç duhet pas prekjes së paketimit të ushqimeve dhe para se të hani.

- Si të lajmë frutat dhe perimet?

Larja e frutave dhe perimeve me ujë të pijshëm është e mjaftueshme.

Për ushqim më të sigurt OBSH-ja rekomandon të ndiqen 5 këshillat:

- laj dhe mbaji ushqimet e pastra;
- ndaj ushqimet e pagatuara nga ato të gatuar;
- gatua mirë ushqimin;
- ruaje ushqimin në temperaturë të sigurt; dhe
- përdor ujë dhe ushqime të sigurta.

- Për sa kohë duhet të gatujmë ushqimet?

Ky virus nuk është më rezistent ndaj nxehtësisë sesa viruset dhe bakteret e zakonshme që gjenden në ushqim. Siç rekomandohet për praktikën e mirë higjienike, ushqimet duhet të gatohen mirë në të paktën 70°C.

Ndiqu 5 mesazhet kyçe të OBSH- së për Ushqim më të Sigurt:

- laj dhe mbaji ushqimet e pastra;
- ndaj ushqimet e pagatuara nga ato të gatuar;
- gatua mirë ushqimin;
- ruaje ushqimin në temperaturë të sigurt; dhe

- përdor ujë dhe ushqime të sigurta.

- A është i sigurt ushqimi që na vjen në shtëpi me porosi, po blerja e ushqimeve në dyqane, markete?

Po, nëse ofruesit dhe dorëzuesit e ushqimeve në shtëpi zbatojnë praktika të mira të higjienës personale dhe të ruajtjes dhe trajtimit të ushqimeve. Pas pranimit nga ana juaj të porosisë me ushqime, duart duhet të lahen me sapun dhe ujë.

Masat mbrojtëse që konsumatorët duhet të zbatojnë në dyqan ushqimesh janë:

- Konsumatorët duhet të mbajnë një distancë të sigurt fizike prej jo më pak se dy metër nga të gjithë blerësit e tjerë dhe stafi, kur presin në radhë për të hyrë në dyqan dhe gjatë blerjes në dyqan.
- Nëse gjatë blerjes përdoret një karrocë ose shportë, dizinfekto dorezën përpara dhe pas përdorimit.
- Duart duhet të dizinfektohen para se të hyhet në dyqan.
- Praktikoni rregullat e duhura të kollitjes dhe/ose teshtitjes gjatë kohës që jeni në dyqan.
- Shmangni prekjen e gojës, hundës ose syve gjatë blerjeve.
- Minimizoni kontaktin e drejtpërdrejtë të duarve tuaja me ushqimin duke përdorur kapëset apo veglat e tjera të shërbimit në dispozicion.
- Kur është e mundur shmangni pagesat me para në dorë duke paguar me kartë.

Është e sigurt të shkoni në tregjet e ushqimit, apo në tregjet e kafshëve nëse është e mundur: të ruani një distancë fizike të sigurt prej të paktën dy metër nga të gjithë blerësit e tjerë dhe stafi, të lahen/pastrohen duart dhe tregu është i njohur që respekton praktikën e mira higjienike të ambientit dhe të trajtimit/prodhimit të ushqimeve.

Virusi që shkakton COVID-19, ka shumë gjasa të ketë rezervuarin e tij ekologjik të lakuriqët, dhe transmetimi i virusit të njerëzit ka të ngjarë të ketë ndodhur përmes një kafshë të ndërmjetme: një kafshë shtëpiake, një kafshë e egër ose një kafshë e egër e zbutur/shtëpiake, e cila ende nuk është identifikuar. Ndërsa burimi shtazor i virusit është aktualisht i panjohur, për zvogëlimin e rrezikut të transmetimit të patogjenëve zoonotikë në tregjet e kafshëve të gjalla rekomandohet zbatimi i masave të përgjithshme higjienike.

Kushdo që viziton tregjet e kafshëve të gjalla, ose tregjet e produkteve shtazore duhet të praktikojë masat e përgjithshme higjienike:

- larjen e rregullt të duarve me sapun dhe ujë pasi prek kafshët dhe produktet shtazore,
- shmangien e prekjes së syve, hundës, apo gojës me duar, dhe
- shmangien e kontaktit me kafshë të sëmura ose produkte shtazore të prishura.

Duhet të shmanget çdo kontakt me kafshët e tjera që mund të jetojnë në treg, p.sh. macet dhe qentë endacakë, brejtësit/minjtë, zogjtë, lakuriqtë.

Duhet të tregohet kujdes për të shmangur kontaktet me mbetje të kafshëve që mund të jenë të kontaminuara dhe mund të gjinden në sipërfaqe/tokë apo mbi pajisjet/orenditë e tjera të tregut.

Duhet të shmanget konsumi i produkteve shtazore të gjalla ose të paziera mirë. Mishi i gjallë, qumështi ose organet shtazore duhet të trajtohen me kujdes, për të shmangur kontaminimin e kryqëzuar me ushqime të paziera, duke zbatuar praktikat e ushqimit të sigurtë.

Për njerëzit që punojnë në tregjet e kafshëve të gjalla OBSH rekomandon:

Punëtorët e thertoreve, veterinerët përgjegjës për inspektimin e kafshëve dhe ushqimeve në treg, punëtorët e tregut dhe ata që merren me kafshë të gjalla dhe produkte shtazore duhet të praktikojnë rregullat e higjienës së mirë personale, përfshirë larjen e shpeshtë të duarve. Ata duhet të konsiderojnë përdorimin e veshjeve mbrojtëse speciale dhe dorezave kur merren me kafshët dhe produktet e freskëta të kafshëve. Pajisjet dhe vendet/stacionet e punës duhet të dizinfektohen shpesh, të paktën një herë në ditë. Veshjet mbrojtëse duhet të hiqen pas punës dhe të lahen çdo ditë. Punëtorët duhet të shmangin ekspozimin e anëtarëve të familjes me veshjet e ndotura të punës, këpucët apo sende të tjera. Prandaj rekomandohet që veshjet dhe sendet mbrojtëse të qëndrojnë dhe të lahen në vendin e punës çdo ditë.

Rekomandime të përgjithshme për tregjet e kafshëve të gjalla:

- Kafshët e sëmura nuk duhet të theren kurrë për konsum;
- Kafshët e vdekura duhen varrosur ose eliminuar në mënyrë të sigurt dhe duhet të shmanget kontakti me lëngjet e tyre të trupit pa veshje mbrojtëse.
- Veterinerët duhet të jenë shumë vigjilent dhe të raportojnë te autoritetet veterinare çdo ngjarje të pazakontë të zbuluar në çdo specie shtazore të pranishme në treg.

- Kush është dizinfektanti më i mirë për sipërfaqet në kushtet e shtëpisë?

Produktet e zakonshme të pastrimit dhe dizinfektimit shtëpiak eliminojnë në mënyrë efektive virusin nga sipërfaqet në shtëpi. Për pastrimin dhe dizinfektimin e shtëpive në familjet me persona të dyshuar ose të konfirmuar me COVID-19 duhet të përdoren dezinfektuesit e sipërfaqeve që vrasin viruset, siç janë hipokloriti i natriumit 0,05% (NaClO) dhe produktet me bazë etanoli/alkooli (me të paktën 70%).

Në përgjithësi, dizinfektuesit me bazë alkooli (etanoli, propan-2-ol, propan-1-ol) kanë treguar se zvogëlojnë ndjeshëm infektivitetin e viruseve të mbështjella si SARS-CoV-2 që shkakton COVID-19, në përqëndrime prej 70-80% në një minutë kohë ekspozimi. Dizinfektuesit me bazë klori (hipokloriti i natriumit) janë efektive për dekontaminimin e sipërfaqeve, siç janë dizinfektuesit me përbërës aktivë me bazë komponimet e amoniumit kuaternar (QUATS).

2. SIMPTOMAT, MËNYRAT E TRANSMETIMIT, TRIAZHIMI

2.1 Mënyrat e transmetimit të COVID-19

Virusi përhapet nga një person i infektuar nëpërmjet spërklave që përhapen gjatë teshtimave apo kollitjes. Spërklat që përhapen nga kollitja apo teshtimat mund të qëndrojnë në sipërfaqe të objekteve dhe sipërfaqeve (kohëzgjatja nuk është konfirmuar). Virus hyn në organizëm përmes hundës, syve dhe gojës. Prekja e objekteve të ndotura dhe fërkimi i hundës, syve dhe gojës mund të transmetojë virusin



Personeli shëndetësor mund të infektohet kur:

- Mukozat e syve, hundës, gojës bien në kontakt me spërklat e një personi të infektuar kur kollitet ose teshtin
- Prekim një objekt ose sipërfaqe të kontaminuar me duart tona dhe pastaj prekim fytyrën tonë (sytë, gojën hundën)

Shenjat klinike:

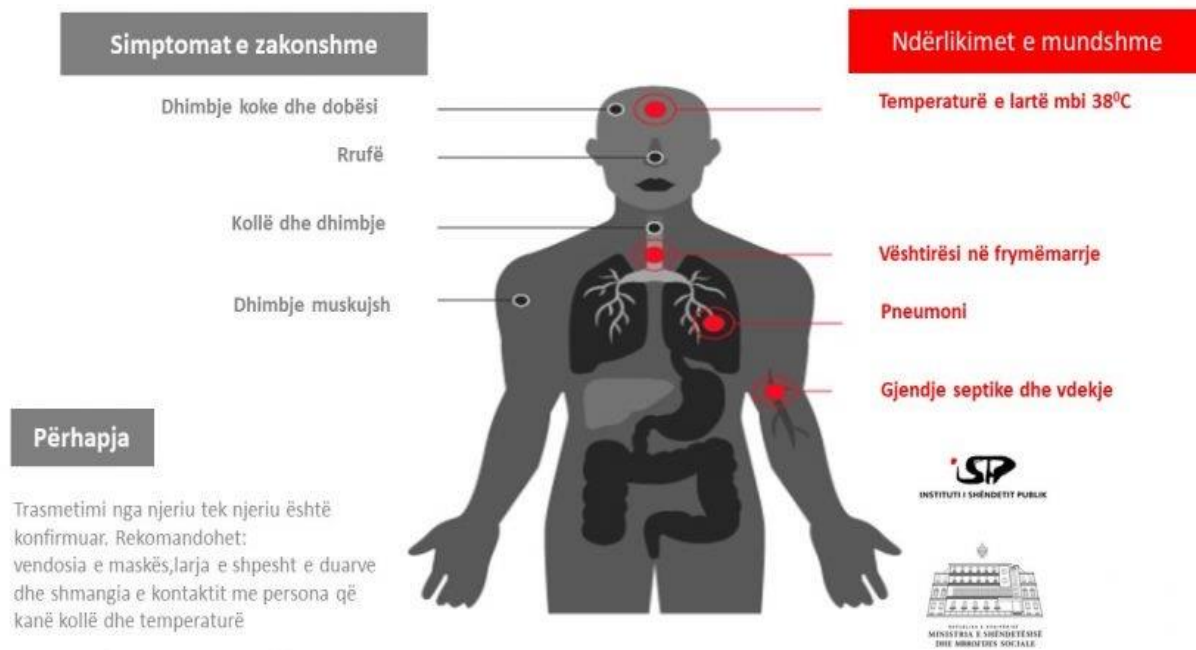
- Temperaturë mbi 38°C
- Lodhje, dobësi trupore
- Dispne
- Kollë e thatë
- Vështirësi në frymëmarrje

Mund të ketë edhe:

- Dhimbje muskujsh
- Dhimbje koke
- Humbje e ndjesise se nuhatjes
- Rrjedhje nga hundët
- Dhimbje fyti ose diarre

- Shenjat fillojnë gradualisht
- Në disa raste është pa shenja klinike
- 80% e personave shërohen pa ndonjë trajtim
- Forma të rënda të sëmundjes zhvillojnë personat e moshuar, ato me sistem imunitar të kompromentuar, ato me patologji kronike si HTA, diabet, Ca
- Personat me temperaturë, kollë dhe vështirësi në frymëmarrje duhet të kërkojnë ndihmë mjekësore

Koronaviruset janë familja e viruseve të cilat shkaktojnë sëmundje, nga rrufë e lehtë deri në sëmundje më të rënda, siç është Sindroma MERS dhe SARS



2.2 Masat parandaluese në mjediset e kujdesit shëndetësor parësor:

- Minimizimi i pranisë të përdoruesve të QSH. Të gjithë pacientët kronikë duhet të kontaktohen/ndiqen me telefon nga mjeku i familjes për recetën mujore dhe probleme shëndetësore (Urdhër, Drejtoria Qendrore e Operatorit (Nr.30, Mars 16), Udhëzimet e FSDKSH, nr.4 date 12.03.2020, nr.5, date 19.03.2020)
- Të mbahet distanca prej mbi 1.5 m larg njëri-tjetrit
- Nëse dikush ka kollë patjetër duhet të vendosë maskë kirurgjikale
- Në hyrje të mjedisëve të kujdesit shëndetësor duhet të mundësohet dizinfektimi i duarve, psh me xhel me bazë alkooli
- Personeli nuk duhet të vizitojë pacientë pa doreza dhe pa maskë faciale

2.3 Përkufizimi i rastit për survejancën e COVID-19

Rasti i dyshuar ose person nën hetim:

Kritere klinike dhe epidemiologjike

Çdo person me:

Infeksion akut të traktit respirator (fillim i menjëhershëm i temperaturës dhe të paktën një prej shenjave të mëposhtme të sëmundjes respiratore si p.sh. kollë, vështirësi në frymëmarje) DHE pa etiologji tjetër që të shpjegojë plotësisht paraqitjen klinike DHE me një histori udhëtimi ose qëndrimi në një vend apo zonë që ka raportuar transmetim lokal ose komunitar*, gjatë 14 ditëve përpara fillimit të shenjave klinike.

Sëmundje akute respiratore DHE që ka qenë në kontakt të ngushtë me një rast COVID - të konfirmuar gjatë 14 ditëve të fundit, përpara fillimit të shenjave klinike.

Sëmundje respiratore e rëndë akute (temperaturë dhe të paktën një shenjë të sëmundjes respiratore p.sh. kollë, vështirësi në frymëmarje) DHE që kërkon hospitalizim (SRRA ose STRA*) DHE pa etiologji tjetër që të shpjegojë plotësisht paraqitjen klinike.

Klinicistët duhet të jenë në gatishmëri për të parë edhe mundësinë e paraqitjeve atipike në pacientë me imunitet të kompromentuar.

Testimi laboratorik për COVID-19 duhet të kryhet për të gjitha rastet e dyshuara, bazuar në kriteret e përshkruara më lart.

Rast i mundshëm:

Një rast i dyshuar për të cilin testimi për virusin që shkakton COVID-19 nuk është përfundues (sipas rezultateve të testit të raportuara nga laboratorit) ose rezulton pozitiv gjatë testimit me testin për pan -coronavirus.

Rast i konfirmuar

Çdo person për të cilin ka konfirmim laboratorik për virusin që shkakton COVID-19 pavarësisht shenjave klinike.

2.4 Përkufizimi i kontaktit

Kontakt përbën çdo person si në rastet më poshtë:

- Ka ofruar apo ofron direkt kujdes shëndetësor për pacientët me COVID-19 pa mjetet e duhura të mbrojtjes personale (MMP)
- Ka qëndruar apo qëndron në të njëjtin mjedis të ngushtë me pacientin me COVID-19 (shtëpi, shkollë, vend pune, zyrë, tubim)
- Ka udhëtuar së bashku me një pacient me COVID-19 dhe ka qenë në afërsi me të (në një distancë prej 1 m) në çdo mjet udhëtimi brenda 14 ditëve të fillimit të shenjave të sëmundjes të rastit që merret në konsideratë

Kontakte të ngushta të rastit të dyshuar ose të konfirmuar:

- Një person që jeton në të njëjtën shtëpi me një rast me COVID-19
- Një person që ka patur kontakt direkt fizik me një rast me COVID-19 (p.sh. shtrëngimi i duarve)
- Një person që ka patur kontakt direkt të pambrojtur me sekrecionet e një rasti me COVID-19
- Një person që ka patur kontakt ballë për ballë me një rast me COVID-19 brenda 2 metrave dhe në më shumë se 15 minuta
- Një person që ka qenë në një mjedis të mbyllur (p.sh. klasë, zyrë, dhomë mbledhjeje, mjedis apo dhomë pritjeje në spital etj.) me një rast me COVID-19 për 15 minuta ose më shumë, dhe në një distancë me më pak se 1.5 metra
- Një punonjës shëndetësor OSE person tjetër që ofron kujdes shëndetësor apo kujdes direkt për një rast me COVID-19 OSE punonjës laborator që merret me manipulimin e mostrave të rastit me COVID-19 pa MMP-në e rekomanduar OSE që ka dëmtim të MMP-së apo rregullave të përdorimit të tyre
- Një kontakt në një avion ku personi është ulur brenda dy vendeve në çdo drejtim të rastit me COVID-19, shokë udhëtimi ose persona që ofrojnë kujdes, si dhe anëtarët e stafit të avionit që shërbejnë në atë seksion të avionit ku ka qenë ulur rasti i caktuar apo indeks.
- Nëse shenjat apo lëvizjet e rastit tregojnë për një ekspozim më të gjerë, pasagjerët e ulur në të gjithë seksionin ose të gjithë pasagjerët e avionit mund të konsiderohen kontakte të ngushta.
- *Kujdes duhet të kemi dhe për çdo person që është një punonjës shëndetësor i cili ka qëndruar apo punuar në një mjedis ku është ofruar kujdes për raste me infeksione të rënda respiratore akute, me etiologji të panjohur.*

2.5 Njoftimi:

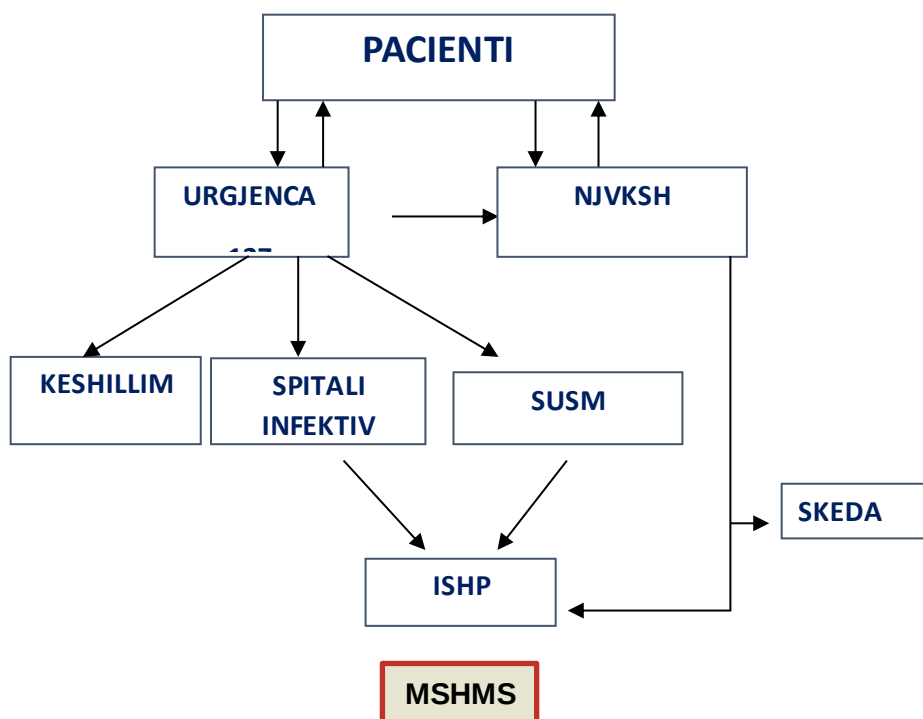
- Çdo rast i dyshuar, i mundshëm ose i konfirmuar me COVID-19 duhet të raportohet pranë Njesisë Vendore të Kujdesit Shëndetësor (NJKSH) përkatëse menjëherë, dhe më pas prej NJVKSH-së ose menjëherë pranë Institutit të Shëndetit Publik (ISHP) me formularin rutinë të njoftimit

Kjo procedurë duhet të kryhet menjëherë dhe brenda 24 orëve

- Çdo rast duhet të hetohet sipas udhëzimit përkatës dhe të plotësohet skeda përkatëse e hetimit për COVID -19 brenda 24 orëve.

Gjithashtu, duhet të hetohen kontaktet sipas udhëzuesit përkatës

- Çdo **individ që raporton çfarëdolloj** kontakti me një rast të dyshuar, të mundshëm ose të konfirmuar me COVID-19 duhet të raportohet pranë NJVKSH-së përkatëse menjëherë, dhe më pas, prej NJVKSH-së pranë ISHP-së me formularin e hetimit. Kjo procedurë duhet të kryhet menjëherë dhe brenda 24 orëve.



2.6 Raportimi i rasteve:

- Cdo rast i dyshuar duhet të trajtohet sipas procedurës së përgjithshme bazuar në ligjin 15/2016 për sëmundjet infektive
- Mjekët e qendrave shëndetësore që trajtojnë një pacient që plotëson përkufizimin e një rasti të dyshuar apo të mundshëm, duhet të njoftojnë sipas ligjit 15/2016 dhe të kontaktojnë mjekun infeksionist dhe Qendrën Kombëtare të Urgjencës/ telefon 127, nëse rasti duhet të paraqitet apo të shtrohet në spital
- Nëse pacienti kontakton sistemin e kujdesit shëndetësor parësor (mjekun e familjes, Qendrën Kombëtare të Urgjencës Shëndetësore 127), këshillohet që të mos e drejtoni menjëherë në urgjencë, por të organizoni kujdesin e tij me masat e mëposhtme në mënyrë që të shmanget kontakti me pacientët e tjerë, madje edhe në mungesën e shenjave në favor të transmetimit nga njeriu tek njeriu. Po ashtu organizohet dhe marrja e mostres ne banese apo ne qendren shendetesore nga NJVKSH

2.7 Menaxhimi i rastit

- Që në klasifikimin si rast i dyshuar dhe më pas rast i mundshëm, mjeku që trajton pacientin duhet ta raportojë atë menjëherë sipas ligjit 16/2016 me telefon, ëhats up, e-mail etj pranë Shërbimit të epidemiologjisë të NJVKSH-së dhe NJVKSH-së pranë ISHP-së; ose direkt në ISHP
- Po ashtu ai duhet të lajmërojë drejtuesit e tij, shërbimin e kontrollit të infeksionit dhe nëse vendos të transportojë rastin në shërbimin infektiv edhe shërbimin e infektivit, si dhe urgjencën mjekësore në numrin 127

- Në pritje të të dhënave epidemiologjike, virologjike dhe klinike më të detajuara është e nevojshme të zbatohet monitorimi i çdo rasti të klasifikuar si i dyshuar apo dhe i mundshëm.
- Masat paraprake higjienike duhet të vendosen menjëherë kur kemi një rast të dyshuar, **në një qendër shëndetësore**
- Në përgjithësi, duhet të kihet parasysh që nëse ndodh në Qendrën Shëndetësore (vizita, konsultime, etj.) që pacienti paraqet shenja respiratore infektive, në veçanti kollë, duhet t'i vendoset menjëherë një maskë respiratore, si dhe personeli shëndetësor duhet të sigurojë mbrojtjen e tij (maskë, syze dhe higjienën e duarve)
- Një mjek që kujdeset për një pacient (halka e parë në zinxhirin e kujdesit) ka mundësinë e përjashtimit të rastit për të cilin shenjat klinike ose ekspozimi nuk korrespondon në mënyrë të qartë me përkufizimin e rastit
- Nëse është e nevojshme, ai mund të mbështetet në një ekspertizë kolegjiale përmes një konsulte, veçanërisht nga specialistët e ISHP-së dhe mjekun infeksionist.

3. UDHËZIME PËR FUQIZIMIN E PERSONELIT SHËNDETËSOR NË KSHP PËR TË MBROJTUR VETEN DHE PACIENTËT NDAJ INFEKSIONIT COVID-19

Informacioni i mëposhtëm synon të tregojë:

- Masat standarte për reduktimin e rrezikut të transmetimit të patogjeneve nga burime të njohura dhe të panjohura në ambientet e QSH
- Mënyrat e dezinfektimit të ambjenteve të KSHP sipas sipërfaqeve dhe llojit të pajisjeve



3.1 Përdorimi i pajisjeve personale mbrojtëse

Pajisjet personale mbrojtëse janë si më poshtë:

- Kominoshe speciale
- Maske me filtër, FP2, FP3, ose respirator N95
- Syze mbrojtëse ose Tendë mbrojtëse
- Doreza
- Çizme gome

Pika kyçe për t'u mbajtur mend

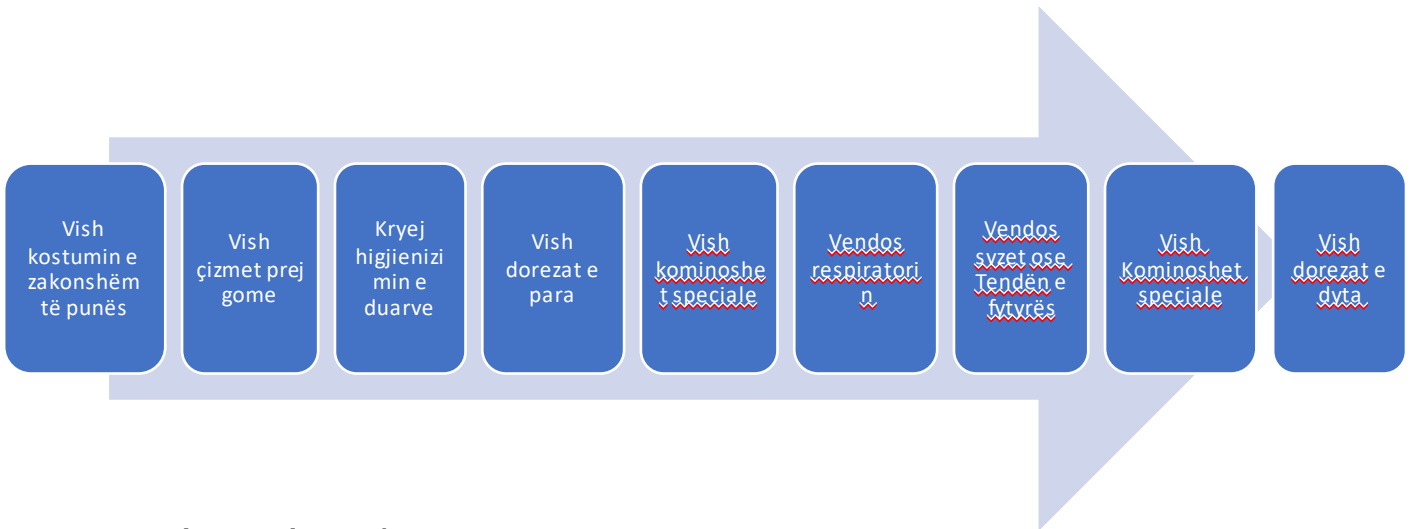
- Vetëm personeli shëndetësor i trajnuar, kompetent dhe i pajisur me Pajisje personale mbrojtëse duhet të realizojë një vizitë, të realizojë tamponimin, kujdesin për pacientin e dyshuar ose të konfirmuar me Covid 19, si dhe transportimin e pacientit në situatë emergjence të kërkuar
- Punonjësit shëndetësor duhet të jenë të familjarizuar me bazën materiale të nevojshme në situata të tilla si për sigurinë e pacientit por dhe sigurinë e tij
- Institucionet shëndetësore duhet të specifikojnë zonën e sigurt të veshjes dhe të heqjes së këtyre pajisjeve
- Duart duhet të mbahen larg fytyrës
- Limitizoni sa më shumë prekjen e sipërfaqeve të ndryshme
- Ndërroni dorezat nëse dëmtohen apo janë kontaminuar shumë
- Kryeni higjienën e duarve vazhdimisht

HAPAT – veshja e pajisjeve personale mbrojtëse

Përpara veshjes së pajisjeve personale mbrojtëse duhet që personeli shëndetësor të jetë hidratuar dhe flokët të lidhur prapa dhe të vendosë një kapuç në të cilin futen të gjithë flokët:

- Hiq sendet personale
- Vish kostumin e zakonshëm të punës
- Vish çizmet
- Shko në një vend të pastër të njesisë

- Zgjidh kominoshet në masën e duhur për ty
- Fillo procedurën e veshjes nën vëzhgimin e një kolegu të trajnuar
- Kryej higjienën e duarve
- Vish dorezat e para
- Vish kominoshet speciale
- Vendos respiratorin: Fiksohet respiratori ne fytyrei cili duhet të mbulojë plotësisht hundën dhe gojën. Lidhëset vendosen mirë pas koke dhe në qafë. Modelohet nëpërmjet gishtave në zonën e hundës
- Vendos tendën e fytyrës
- Vazhdo veshjen e kominosheve speciale tek pjesa e kapucit
- Vish dorezat e dyta



Zona të kontaminuara/Zona të pastra

Zona të kontaminuara:

- Pjesa e jashtme e dorezave
- Pjesa e përparme e kominosheve
- Pjesa e përparme e tendës mbrojtëse dhe syzeve
- Pjesa e përparme e maskës/respiratorit

Zona të pastra

- Pjesa e brendshme e dorezave
- Pjesa e pasme e kominosheve
- Rripat e maskës
- Lidhëset e syzeve dhe tendës mbrojtëse

HAPAT – Heqja e pajisjeve personale mbrojtëse

Gjithmonë heqja e pajisjeve mbrojtëse duhet kryer nën observimin e një kolegu të trajnuar:

- Kryej higjienizimin e duarve sipër dorezave që keni veshur
- Hiq pjesën e kapuçit të kominosheve speciale
- Kryej sërish higjienizimin e duarve sipër dorezave
- Hiq kominoshet dhe dorezat e para së bashku
- Kryej sërish higjienizimin e duarve sipër dorezave
- Hiq syzet mbrojtëse

- Kryej sërish higjenizimin e duarve sipër dorezave
- Hiq maskën/respiratorin
- Kryej higjenizimin e duarve sipër dorezave
- Hiq çizmet pa i prekur ato me dorë
- Kryej higjenizimin e duarve sipër dorezave
- Hiq dorezat e dyta me kujdes dhe hidhi në koshin e duhur
- Kryej sërish higjenizimin e duarve

Ndërkohë stafi tjetër realizon higjenën e zonës dhe më pas heq veshjet sipas radhës së që realizoi kolegu i parë.

Ndarja e koshave

Kosh për mbetje të kontaminuara,
nje perdorimshe



Kosh për mbetje të kontaminuara, **disa perdorimshe**



3.2 Mbrojtja faciale

Mbrojtja e fytyrës bëhet për të mbrojtur membranat mukotike të syve, hundës & gojës gjatë kontaktit të afërt me personat si dhe gjatë procedurave që mund të përhapin spërklë ose të sprucojnë gjak, likide trupore, sekrecione, të vjella, pështyma.

Veprime dhe strategji për mbrojtjen faciale

CDC rekomandon veprime dhe strategji për kontrollin e infeksionit COVID-19, të cilat nuk janë të reja. Këto masa funksionojnë dhe jo gjithmonë janë në varësi të pajisjeve personale mbrojtëse. Këto strategji bazohen në parimin nr 1 të masave për parandalimin e infektimit nëpërmjet KUFIZIMIT TË BURIMIT TË INFEKSIONIT.

Kufizimi i burimit synon në parandalimin e përhapjes së spërklave në mënyrë të hapur gjatë testitjes apo kollitjes. Për këtë arsye pajisjet mbrojtëse të rekomanduara janë si më poshtë:

Mbrojtja	PM e sugjeruar
Respiratore	• Maska respiratore FFP2 ose FFP3
Sytë	• Syze mbrojtëse • Tenda mbrojtëse e fytyrës

Vendosja e maskës

- Fiksohet maska në fytyrë e cila duhet të mbulojë plotësisht hundën dhe gojën
- Lidhëset vendosen mirë pas koke dhe në qafë.
- Modelohet nëpërmjet gishtave në zonën e hundës



KUJDES!

**Sigurohu që ke mbuluar hundën
dhe gojën!**

Heqja e maskës

- Pastroni duart me sapun dhe ujë ose dezinfektant duarsh para se të prekni maskën.
- Mos prekni pjesën e përparme të maskës. Pjesa e përparme e maskës është e kontaminuar. Prekni vetëm unazat / lidhjet / mbajtësen e veshit.
- Maskë me mbajtëse të veshit: Mbajini të dy mbajtëset e maskës në vesh dhe ngrijeni lart maskën duke e hequr
- Maskë me lidhëse: Nxirrni së pari harkun e poshtëm, pastaj zgjidh harkun e sipërm dhe tërhiqeni maskën larg jush, pasi lidhjet janë të lira
- Maskë me shirita: Ngjitni rripin e poshtëm mbi kokën tuaj së pari, pastaj tërhiqni rripin e sipërm mbi kokën tuaj.
- Kujdes: Hidhjeni direkt maskën tek koshi për mbetjeve të kontaminuara.
- Pastroni duart me sapun dhe ujë ose dezinfektant duarsh

Praktika të sigurma / të gabuara

- Maska është efikase vetëm nëse ju e shoqëroni këtë masë edhe me higjienizimin e shpeshtë të duarve me ujë dhe sapun ose solucion hydroalkolik
- Përpara vendosjes së maskës laji duart me ujë dhe sapun ose pastroji me një solucion dizinfektues me bazë alkooli
- Maska duhet të hiqet dhe të hidhet nëse ndotet, dëmtohet ose ke vështirësi të marrësh frymë
- Mos prek fytyrën
- Nëse prekni ose rregulloni maskën, menjëherë kryeni higjienën e duarve
- Kur të ndërroni maskën duhet të largoheni nga zona e kujdesit për pacientin

Prioritizoni përdorimin e maskës

- Nëse i shërbeni personave që dyshohet të jenë të infektuar nga 2019-nCoV vendoseni maskën profesionale
- Nëse keni kollë ose teshtima
- Në raste kur ju duhet të jeni në kontakt të ngushtë me pacientin
- Në raste kur duhet të kryeni mikrokirurgji dhe procedura invazive
- Gjatë aktiviteteve kur ka prani të sekrecioneve dhe spërklave

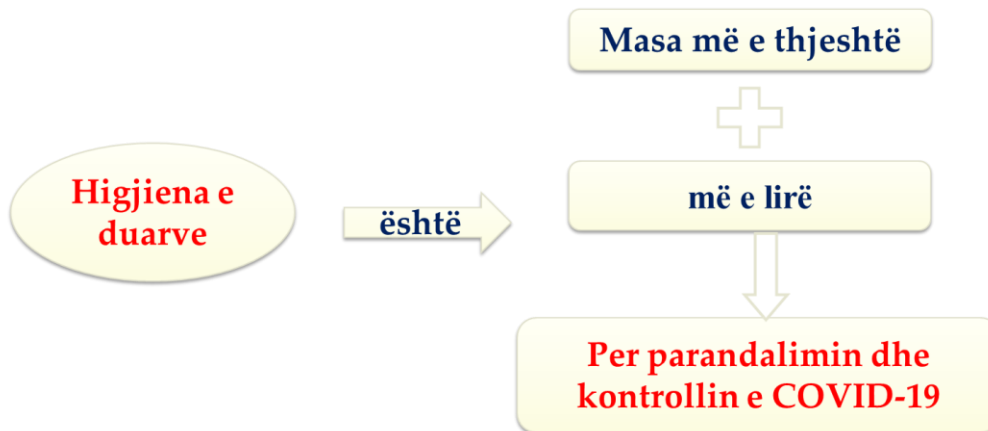
- Gjatë aktiviteteve ku kontakti i zgjatur fytyrë më fytyrë me pacientin është e paevitueshëm
- Kur performoni procedura aerosoli

Përdorimi i maskave kirurgjikale

- Maska respiratore FFP2 ose FFP3, janë dizenuar për të n'a mbrojtur nga spërklat dhe sekrecionet dhe kanë prioritet për përdorim kur kemi kontakt me personat e dyshuar ose konfirmuar me Covid-19
- Maskat kirurgjikale përdoren për qëllime izolimi dhe ka mundësi që nuk sigurojnë mbrojtje të plotë, prandaj sugjerohen të përdoren kur nuk kemi ekspozim me persona që paraqesin shenja klinike dhe epidemiologjike për Covid-19

3.3 Higjienizimi i duarve

Korrelacioni mes higjienës së duarve dhe infeksioneve të kujdesit shëndetësor



Higjena e duarve duhet të kryhet:

- Nëse duart duken të ndotura
- Nëse dyshoni që janë të ekspozuara ndaj organizmave sporogjene
- Para dhe pas kontaktit me një pacient
- Para vendosjes së maskës
- Menjëherë pas heqjes së dorezave
- Menjëherë pas kontaktit me gjakun, likidet e trupit
- Pas kontaktit me lëkurën dhe mukozat e dëmtuara
- Sendeve të kontaminuara
- Pasi prekni objektet dhe pajisjet mjekësore
- Para ngrënies
- Pasi përdorni tualetin etj

Dezinfektimi i duarve me dizinfektant me bazë alkooli bëhet:

- Nëse duart nuk duken të ndotura
- Nëse për momentin nuk keni ujë & sapun

- Pas larjes se duarve

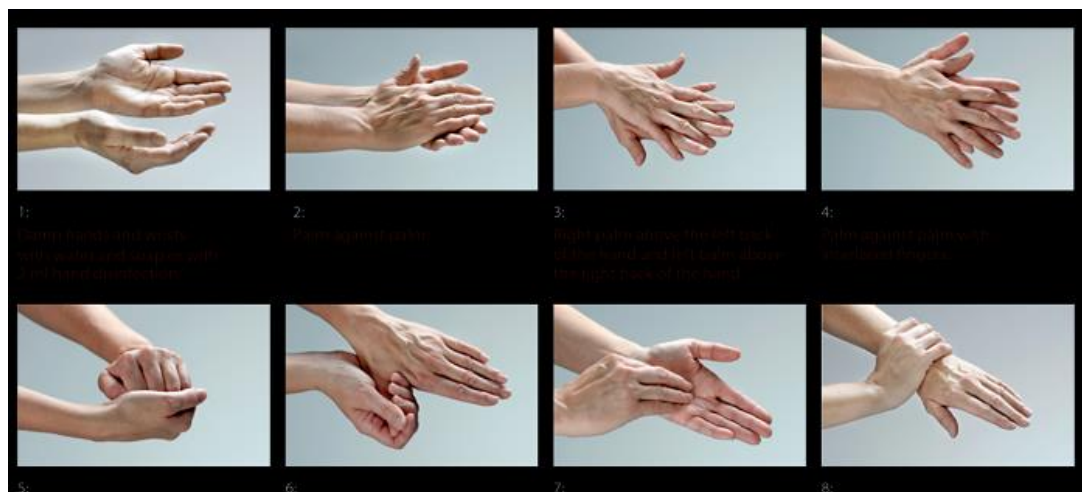
Pengesë për higjienën efektive të duarve janë:

- Bizhuteritë
- Manikyri i thonjve
- Thonjtë artificial
- Thonjtë e gjatë

Efikasiteti i Higjienës së Duarve



Teknika e higjienizimit te duarve



3.4 Përdorimi i dorezave

Veshja e dorezave

Për veshjen e dorezave të pastra nuk ka një teknik të veçantë por është e rëndësishme që pas veshjes të kontrollojmë nëse dorezat janë të dëmtuara ose jo, sepse mund të bëhen shkak për transmetimin e infeksionit

Heqja e dorezave

- Kur dorezat janë ende të veshura, secila prej tyre duhet të prekë vetëm tjetrën dhe jo lëkurën apo pulsën e dorës
- Kapni një dorezë nën zonën e pulsit (si në foto)
- Hiqni dorezën në drejtim të dorës duke e kthyer pjesën e brendshme të dorezës nga jashtë
- Mbani dorezën e hequr me dorën tjetër të veshur me dorezë



Praktika të sigurt / të gabuara:

- Bëj higjienizimin e duarve para se të veshësh dorezat
- Hiq dorezat dhe laj duart pas vizitës së çdo pacienti
- Hiq dorezën e njëjës dorë kur të duhet të hapësh derën
- Përdor krahun për të hapur dhe mbyllur derën. Nëse e hap me dorën pa doreza atëherë mos harro të lash duart para se të vazhdosh me cdo veprim tjetër
- Mos dil nëpër korridore me doreza veshur sepse rrezikon të kontaminosh objekte si (doreza dyersh, tastierën e kompjuterit, parvazet e shkallëve, nr e ashensorit, fletushkat informuese etj, telefonin etj)
- Mos hiq dorezat në zonën e kujdesit të pacientit por afër koshit me mbetje të kontaminuara dhe hidhi direkt aty
- Vendosni dy gishtat e dorës pa dorezë në brendësi të dorezës tjetër në lartësinë e pulsit.
- Hiqni dorezën tjetër duke e kthyer dhe atë mbrapsht mbi dorë.
- Hidhni dorezat në koshin e veçantë.
- Kryeni higjienen e duarve
- Pas heqjes së dorezave sipërfaqja e brendshme e dorezës tashmë ndodhet nga jashtë, kjo anë konsiderohet e "pastër".

3.5 Pastrimi dhe dezinfektimi i ambjenteve

Objektet dhe pajisjet

Sipërfaqet e tavolinave, pajisjet mjekësore të ekzaminimit, tastiera e kompjuterit, dorezat e dyerve, dorezat e dollapëve, butonat e ashensorit, rubinetat, karrocet e medikamenteve, parvazet e shkallëve, telefonat etj

Pajisje kritike:

- Instrumentet dhe spekulumet vaginale pas çdo përdorimi (Në kontakt me lëngje trupore dhe gjak)
- Çdo pajisje të terapisë respiratore pas çdo përdorimi (pajisje që kanë rënë në kontakt me membranat mukoze ose lëkurën e padëmtuar) (nebulizatorët, metrat e frymëxjerrjes maksimale)

Pajisje jo kritike:

- Spekulumet e veshëve
- Stetoskopet
- Manshetat e matjes së presionit të gjakut
- Termometrat (aksilare)
- Patericat dhe shkopinj të ndihmës
- Glukometrat, pajisja e nebulizatorit dhe elektodat e pajisjes EKG

Sa kohë jeton virusi në sipërfaqje të ndryshme?

- Akoma nuk ka evidenca që të zbulojnë kohën sesa jeton në sipërfaqe të objekteve
- Duke u nisur nga koronaviruset e tjerë kjo kohë shkon nga disa orë në disa ditë
- Mbijetesa e virusit varet nga lloji i sipërfaqes, temperatura e jashtme, lagështia e mjedisit

Masa parandaluese standarte

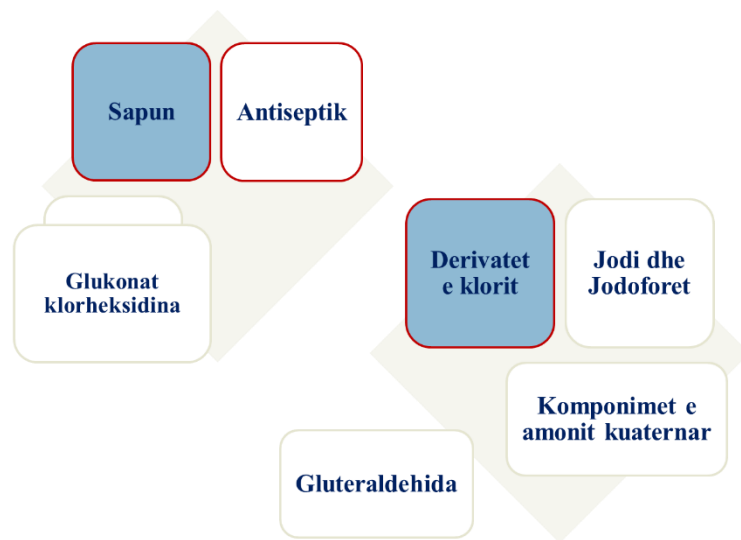
Dezinfektimi është bashkësia e veprimeve direkte për t'i bërë të padëmshëm, reduktuar ose për të shkatërruar, mikroorganizmat patogjenë në ambjentet e kujdesit shëndetësor.

Pse është e rëndësishëm dezinfektimi?

Dezinfektimi parandalon përhapjen e infeksionit:

- Zvogëlimi i ngarkesës patogjene në mjedis do të ulë rrezikun e sëmundjeve
- Disinfektantet janë agjentët kimikë që mund të vrasin Viruset
- Pastrimi para dezinfektimit ekspozon mikrobet patogjene

Produktet për higjenizimin e ambjenteve të kujdesit shëndetësor për COVID-19



Llojet e dezinfektantëve:

A- Klori

- Klori është një dezinfektant i përshtatshëm
- Klori duhet holluar në raporte të ndryshme sipas përdorimit në raportin
- Klori si dezinfektant me përdorim të përgjithshëm në ambjentet e kujdesit shëndetësor përdoret në përqëndrimin 1gr/L (hollimi bëhet në raportin 1 :10) .
- Klori të mos përziehet me asgjë tjetër veçse ujit të rubinetit

Llojet e klorit:

Nr	Llojet e Clorit	Kushte pastertie	Kushte Ndotje
1	Klor aktiv	0,1% (1g/l)	05% (5 g/l)
2	Solucion hipoklorit natriumi (klor aktiv 5 %)	20 ml/l	100 ml/l
3	Solucion hipoklorit kalciumi (klor aktiv 70 %)	1,4 g/l	7.0g/l
4	Pluhur dikloroizocianurat natriumi (klor aktiv 60 %)	1,7 gr/l	8,5g/l
5	Tablete dikloroizocianurat natriumi (klor aktiv 1,5g/tablet)	1 tablete /l	4 tableta/l
6	Kloramine (klor aktiv 25%)	20 g/l	20g/l

Komponimet e KLORIT:

- Klori (hipokloriti i natriumit) është një dezinfektant me veprim të fortë të shpejtë dhe me spektër të gjerë veprimi
- Klori si dezinfektant me përdorim të përgjithshëm në ambientet e kujdesit shëndetësor përdoret në përqëndrimin 1gr/L. (hollimi është në raportin 1:10)
- Nje sol më i fuqishëm i cili përmban 5gr/L klor aktiv përdoret për ndotjet në rastin konkret për dezinfektimin e ambienteve me COVID-19 (hollimi është në raportin 1:50).
- Kloraminat mund të gjenden në formën e pluhurit që përmbajnë 25 % të klorit aktiv.
- Rekomandohet përdorimi i përqëndrimeve 20 gr/L si për ambientet e pastra ashtu edhe për të ndoturat.

Sipërfaqet e domosdoshme për pastrim: (Kur duken të ndotura & si dhe në baza ditore)

- Tavolina pune, peshore bebi, krevati i ekzaminimit, dysheme, jastëkët, karriget, dritat e ekzaminimit
- Dorezat e derës, lavamanet, lodrat
- Dezinfektues për pajisjet më pak kritike: Sol Klor i holluar 1:10 klor/ujë (shishe spray në çdo dhomë)
- Dezinfektues për artikuj jo-kritike: Sol Klor i holluar 1: 100 klor/ ujë

Pastrimi i ambientit (pastrimi nga kontaminimi i dukshëm me likide trupore)

- Vishni dorezat
- Pastroni kontaminimet e dukshme me lëngje trupore me letër duarsh & hidhini ato në koshin e mbetjeve të kontaminuara
- Dezinfektoni të gjithë zonën që mund të jetë kontaminuar me solucion klor

Raporti **1L klor X 10 L uje**

- Lëreni solucionin e klorit të qëndrojë në kontakt me zonën e kontaminuar si tavolina, karrige, idealisht 10 min për të maksimizuar veprimin e saj
- Behet tharja me peshqir letre

Një shishe me sol klor 10%. duhet të gjendet në çdo dhomë pacienti

Pastrimi dhe dezinfektimi (Pajisjeve kritike dhe më pak kritike)

(a) Pajisjet kritike: Pastro, dezinfekto me sol klor te holluar raporti 1:10

- Instrumentet dhe spekulimet vaginale pas çdo përdorimi (Në kontakt me lëngje trupore dhe gjak)
- Çdo pajisje të terapisë respiratore pas çdo përdorimi (pajisje që kanë rënë në kontakt me membranat mukoze ose lëkurën e padëmtuar) (nebulizatorët, metrat e frymënxjerrjes maksimale)
- Spekulumet e veshëve

MENJEHERE: Çdo sipërfaqe e ambientit që ka rënë në kontakt me gjak apo lëngje trupore

(b)Pajisje jo kritike: Pastro dhe dezinfekto pas përdorimit tek cdo pacient; Sol Klor 1:100

- Stetoskopet
- Manshetat e matjes së presionit te gjakut
- Termometrat (aksilare)
- Patericat dhe shkopinjë ndihmës
- Glukometrat, pajisja e nebulizatorit dhe elektrodat e pajisjes EKG

B- Glutaraldehyda 2 %

- Gluteradehida është aktiv ndaj formave vegjetative të:
 - bakterieve,
 - sporeve,
 - kërpudhave
 - viruseve me veshje lipidike dhe ndaj atyre pa veshje lipidike
- Nuk është korroziv
- Ka veprim me te shpejte se Formaldehida

Gluteraldehide 20gr/L (2 %) është një dezinfektues i nivelit të lartë

- Është efikas për dezinfektimin e sipërfaqeve dhe dyshemeve në ambjentet e kujdesit shëndetësor

C- Alkoolet

- Për një efikasitet të lartë Akoolet duhen të përdoren në përqëndrimin 70 %.
- Alkooli 70 % përdoret për dezinfektimin e lëkurës
- Sipërfaqet e punës në ambjentet e kujdesit shëndetësor
- Tryezat, karriget , shtrati i vizitave
- Kapakët e sigurisë biologjike
- Për të zhytur instrumentat e ndryshëm kirurgjikal

"Alkoolet", Alkooli etilik dhe alkooli isopropyl.

Baktericid , kundër formave vegjetative të baktereve (Gram + dhe Gram -), ata gjithashtu janë tuberculocid, fungicid, dhe virucidal.



Aplikimi direkt i letrave me permbajtje alkoli



Letrat higjienizuese per Dz te monitoreve



Shkume me Incidin per Dz mjeteve mjekesore

Veprim baktericid dhe Virusicid

4. ÇRREGULLIME TË STRESIT POST-TRAUMATIK TË LIDHURA ME PANDEMINË COVID-19

Pandemia COVID-19 është një situatë e veçantë dhe e rrallë e cila mund të prekë njerëzit fizikisht, por edhe psikologjikisht. Për t'iu rikthyer normalitetit të ri pas kalimit të pandemisë, kemi dy lloj tendencash. Nga njëra anë kemi mall dhe uri për gjërat që nuk kemi bërë këto dy muaj, nga ana tjetër kemi ankth dhe paqartësi për të ndryshuar rutinat tona të zakonshme të mësuara gjatë këtyre dy muajve. Gjithashtu kjo periudhë u shoqërua dhe vazhdon me prezencën e situatave të pakëndshme.

Çrregullimi i stresit postraumatik (PTSD) është një çrregullim psikiatrik që mund të ndodhë tek njerëzit që kanë përjetuar ose kanë qenë dëshmitarë të një ngjarje traumatike siç është një fatkeqësi natyrore, një aksident i rëndë, një veprim terrorist, luftë ose sulm personal i dhunshëm.



Ky informacion prezanton simptomat e PTSD, llojet e suportit të ofruar në drejtim të ndihmës së parë psikologjike, menaxhimin e situatave të lidhura posaçërisht me çrregullimet e stresit dhe mund të ndihmojë njerëzit e prekur në drejtim të identifikimit dhe fuqizimit të metodave pozitive të përballimit të tij, duke kontribuar në zvogëlimin e kujtimeve të gjalla, të padëshiruara dhe të përsëritura të ngjarjeve traumatike.

Çfarë është PTSD?

Çrregullimi i stresit post-traumatik (PTSD) është një gjendje e shëndetit mendor që shkaktohet nga një ngjarje e tmerrshme – dhe/ose që është duke u përjetuar dhe/ose dëshmuar nga personi. Simptomat mund të përfshijnë atake paniku sidomos gjatë natës dhe ankthin e gjeneralizuar, si dhe mendime të pakontrollueshme për ngjarjen e ndodhur.

Shumica e njerëzve që kalojnë ngjarje traumatike mund të kenë vështirësi të përkohshme në përballjen me të, por me kohën dhe kujdesin e mirë për veten, ata zakonisht përmirësohen. Nëse simptomat përkeqësohen, zgjasin me muaj ose edhe me vite, dhe ndërhyjnë në funksionimin e tyre të përditshëm, mund të kenë PTSD.

Simptomat e çrregullimeve të stresit post-traumatik

Simptomat e çrregullimeve të stresit post-traumatik mund të fillojnë brenda një muaji nga një ngjarje traumatike, por nganjëherë simptomat mund të mos shfaqen deri në vite pas ngjarjes. Këto simptoma shkaktojnë probleme të rëndësishme në situata sociale ose në punë dhe në marrëdhënie. Ata gjithashtu mund të ndërhyjnë në aftësinë tuaj për të marrë përsipër detyrat tuaja normale ditore.

Simptomat e PTSD grupohen përgjithësisht në katër lloje: kujtime ndërhyrëse, shmangie, ndryshime negative në të menduar dhe gjendje shpirtërore dhe ndryshime në reaguesime fizike dhe emocionale. Simptomat mund të ndryshojnë me kalimin e kohës ose ndryshojnë nga personi në person.

- *Kujtime ndërhyrëse*: Simptomat e kujtimeve ndërhyrës mund të përfshijnë:
 - Kujtime shqetësuese përsëritëse, të padëshiruara të ngjarjes traumatike
 - Rivendosja e ngjarjes traumatike sikur të ndodhte përsëri (bastisje flash)
 - Zbërthimi i ëndrrave ose këqija për ngjarjen traumatike
 - Shqetësim i rëndë emocional ose reagime fizike ndaj diçkaje që të kujton ngjarjen traumatike
- *Shmangie*: Simptomat e shmangies mund të përfshijnë:
 - Përpjekja për të shmangur të menduarit ose të folurit rreth ngjarjes traumatike
 - Shmangia e vendeve, veprimtarive ose njerëzve që ju kujtojnë ngjarjen traumatike
- *Ndryshimet në reagimet fizike dhe emocionale*: Simptomat e ndryshimeve në reaksionet fizike dhe emocionale (të quajtura gjithashtu simptoma zgjimi) mund të përfshijnë:
 - Tronditësh ose i frikësohesh lehtë
 - Gjithmonë duke qenë në gjendje alerti për rrezik
 - Sjellja vetë-shkatërruese, të tilla si konsumimi i tepërt i substancave narkotike, alkool, duhan
 - Probleme me gjumin
 - Përqendrimi i problemeve tek vetja
 - Irritueshmëri, shpërthime të zemëruara ose sjellje agresive
 - Faji apo turpi i tepërt
 - Për fëmijët 6 vjeç dhe më të vegjël, shenjat dhe simptomat mund të përfshijnë gjithashtu rivendosje të ngjarjes traumatike ose aspektet e ngjarjes traumatike përmes lojës, ëndërra të frikshme që mund ose nuk përfshijnë aspekte të ngjarjes traumatike
- *Ndryshime negative në të menduar dhe humor*: simptomat e ndryshimeve negative në të menduar dhe humor mund të përfshijnë:
 - Mendime negative për veten, njerëzit e tjerë ose botën
 - Mungesë e shpresës për të ardhmen
 - Problemet e kujtesës, por nuk harrojnë dot aspektet e rëndësishme të ngjarjes traumatike
 - Vështirësi për të mbajtur marrëdhënie të ngushta
 - Ndjenjë e shkëputur nga familja dhe miqtë
 - Mungesa e interesit për aktivitetet që keni shijuar dikur
 - Vështirësi duke provuar emocione pozitive
 - Ndjenja e mpirjes emocionale

Intensiteti i simptomave

Simptomat e PTSD mund të ndryshojnë në intensitet me kalimin e kohës. Ju mund të keni më shumë simptoma PTSD kur jeni të stresuar në përgjithësi, ose kur hasni në kujtesë të asaj që kaluat. Për shembull, ju mund të dëgjoni shtim të rasteve të personave të prekur me Covid 19 në media dhe Covid 19 dhe përjetoni ankthin e shoqëruar me vështirësi në frymëmarrje dhe ndjesinë që jeni prekur nga kjo sëmundje.

Kur duhet të merrni ndihmë urgjente?

Nëse keni mendime për të lënduar veten dhe të kryeni vetëvrasje, telefononi menjëherë në linjën e gjelbër (falas) që ka vendosur në dispozicion Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale: Nr 0800 40 40 si dhe merrni ndihmë menjëherë përmes një ose më shumë prej këtyre burimeve:

- Flisni me një mikun tuaj të ngushtë
- Bëni urgjentisht një takim me mjekun e familjes

Nëse njihni dikë që ka rrezik të bëjë vetëvrasje ose ka bërë një tentativë vetëvrasje, sigurohuni që dikush të qëndrojë me atë person për ta mbajtur atë të sigurt.

Ose, nëse mund ta bëni këtë me siguri, çojeni personin në qendrën shëndetësore më të afërt.

Shënim: Merrni shumë seriozisht këdo që shprehet verbalisht se do të kryejë vetëvrasje, për t'a adresuar në burimet e mësipërme

Kërkoni diagnostikim të hershëm:

Nëse mendoni se ju ose dikush që ju intereson ka patologji stresi post-traumatik gjëja më e mirë për të bërë është të bisedoni me mjekun e familjes. Së bashku mund të vendosni se cili nga trajtimet e mësipërme, nëse ka, do të ishte më i miri për ju.

Nëse keni mendime shqetësuese dhe ndjenja për një ngjarje traumatike për më shumë se një muaj, nëse ato janë të rënda, ose nëse mendoni se keni probleme për të rikthyer jetën tuaj nën kontroll, bisedoni me mjekun e familjes. Marrja e trajtimit sa më shpejt të jetë e mundur mund të ndihmojë në parandalimin e përkeqësimit të simptomave të PTSD.

Marrja e një trajtimi efektiv pas shfaqjes së simptomave PTSD mund të jetë thelbësore për të zvogëluar simptomat dhe për të përmirësuar funksionimin.

Përveç bisedës me mjekun tuaj të familjes, kontrolloni burimet më poshtë për më shumë informacion mbi PTSD.

Merrni kontakt me mjekun e familjes: Kërkoni diagnostikim të hershëm

Nëse keni mendime shqetësuese dhe ndjenja për një ngjarje traumatike për më shumë se një muaj, nëse ato janë të rënda, ose nëse mendoni se keni probleme për të rikthyer jetën tuaj nën kontroll, bisedoni me mjekun e familjes. Marrja e trajtimit sa më shpejt të jetë e mundur mund të ndihmojë në parandalimin e përkeqësimit të simptomave të PTSD.

Marrja e një trajtimi efektiv pas shfaqjes së simptomave PTSD mund të jetë thelbësore për të zvogëluar simptomat dhe për të përmirësuar funksionimin.

Trajtimi

Ka shumë trajtime të ndryshme për çrregullimin e stresit post-traumatik, duke përfshirë:

- **Terapia konjitive e sjelljes:** Një terapist mund t'ju ndihmojë të mësoni mënyra më të mira për të përballuar ankthin tuaj dhe të punoni me ju për t'ju

*Flisni për mënyrën sesi ndiheni me persona të cilëve, ju besoni se ruajnë koefidencialitetin
*Mbajeni veten të zënë me punë
*Dëgjoni muzikë
*Bëni kujdes me dietën
*Kryeni aktivitet fizik

ndihmuar të ndryshoni mendimet, ndjenjat dhe sjelljet tuaja të dëmshme. Terapia njohese e sjelljes mund të bëhet një me një ose në një grup.

- **Terapia e ekspozimit** shpesh është pjesë e terapisë konjitive të sjelljes. Në ekspozim, ju udhëzoheni që të rivleroni gradualisht dhe me kujdes pjesët e përvojës për të punuar përmes traumës dhe të përballeni me frikën dhe reagimet tuaja.
- **Grupet mbështetëse**: Shumë njerëz me çrregullim të stresit post-traumatik, i ndihmojnë grupet mbështetëse të ankthit. Ata mund t'ju ndihmojnë të kuptoni se nuk jeni vetëm dhe ajo që po kaloni është shumë e kuptueshme.
- **Barnat**: Disa lloje të barnave kundër depresionit ose kundër ankthit mund të jenë të dobishëm në menaxhimin e disa prej simptomave të çrregullimit të stresit post-traumatik ose duke ndihmuar në parandalimin e relapsave.

Përfundimisht, me trajtimin, shumica e njerëzve janë në gjendje të ndjehen përsëri të qetë në dhe të shkojnë deri në atë pikë sa të mund të kujtojnë ngjarjen traumatike pa e hequr atë. Kjo kërkon diagnostikim të hershëm dhe ndjekje korrekte të llojit të trajtimit të përzgjedhur.

Ndjekja nga Ekipet e mjekësisë familjare

Stafi i kujdesit parësor shëndetësor paralajmërohet gjithashtu kundër disa trajtimeve të zakonshme. Për shembull, benzodiazepinat, të cilat janë medikamente kundër ankthit, nuk duhet të ofrohen për të zvogëluar simptomat e stresit traumatik akut ose problemet e gjumit në muajin e parë pas një ngjarje potencialisht traumatike.

PTSD duhet të menaxhohet së bashku me çrregullime të tjera të zakonshme mendore" raporton Dr Mark van Ommeren, Shkencëtar në Departamentin e OBSH për Shëndetin Mendor dhe Abuzimin e Substancave.

OBSH – UNHCR kanë vendosur në dispozicion një protokoll të trajtimit të PTSD që ka për qëllim që të udhëzojë profesionistët e shëndetit në të gjithë botën të ndihmojnë të rriturit dhe fëmijët që vuajnë nga kushte të lidhura posaçërisht me stresin. Udhëzimet dhe protokollin në fjalë janë publikuar në linkun më poshtë:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85119/9789241505406_eng.pdf

5. KUJDESI PËR FËMIJËT DHE ADOLESHENTËT, NË MENAXHIMIN E STRESIT GJATË PANDEMISË COVID-19

Fëmijët nuk janë fytyra e kësaj pandemie, por ata rrezikojnë të jenë ndër viktimat më të mëdha të saj. Fatmirësisht është kursyer shëndeti i drejtpërdrejtë nga efektet e COVID-19 (të paktën deri më sot), por kriza ka një efekt të thellë në mirëqenien e tyre. Të gjithë fëmijët, të të gjitha moshave, dhe në të gjitha vendet, janë prekur, veçanërisht nga ndikimet socio-ekonomike dhe në disa raste, si dhe nga masat e marra, të cilat pa dashje mund të bëjnë më shumë dëm sesa mirë. Kjo është një krizë universale dhe, për disa fëmijë, ndikimi mund të jetë i përhershëm.



Fëmijët dhe adoleshentët reagojnë, pjesërisht, mbi ato që shohin nga të rriturit përreth tyre. Kur prindërit dhe kujdestarët merren me COVID-19 me qetësi dhe besim, ata mund të japin mbështetjen më të mirë për fëmijët e tyre. Prindërit mund të jenë më sigurues për të tjerët rreth tyre, veçanërisht fëmijët, nëse ata janë më të përgatitur.

Ky material është publikimi i një serie materialesh trajnimi lidhur me COVID-19 bazuar në pyetjet që u bëhen profesionistëve shëndetësorë nga publiku me qëllim informimin motivues të publikut të lidhura me disa mënyra mbështetëse për fëmijët dhe adoleshentët për menaxhimin e stresit gjatë shpërthimit epidemik COVID-19.

Bazuar në provat në dispozicion, fëmijët nuk duket se janë në rrezik më të lartë për COVID-19 sesa të rriturit. Ndërsa disa fëmijë dhe foshnje kanë qenë të sëmurë me COVID-19, të rriturit përbëjnë shumicën e rasteve të njohura deri më tani.

Kjo është një krizë e paprecedentë dhe paraqet rreziqe të paprecedentë për të drejtat, sigurinë dhe zhvillimin e fëmijëve. Këto rreziqe mund të zbuten vetëm përmes një solidariteti ndërkombëtar për fëmijët dhe njerëzimin.

Ekzistojnë tre kanale kryesore përmes të cilave fëmijët preken nga kjo krizë: infeksion me virusin; ndikimi socio-ekonomik i menjëhershëm në kuadër të masave për të ndaluar transmetimin e virusit dhe efektet e mundshme afatgjata të zbatimit të vonuar të zhvillimit të qëndrueshëm.

Duhet të punojmë së bashku për të përparuar në këto tre fronte — informacion, solidaritet dhe veprim. Ne kemi shanse që jo vetëm të mposhtim këtë pandemi, por që t'a shndërrojmë në mënyrë të tillë që të investojmë në gjeneratën e re. Por duhet që të veprojmë tani dhe të kemi vendosmëri dhe në shkallë shumë të gjerë, duke identifikuar problematikat me të cilat hasen fëmijët dhe adoleshentët dhe qasjet e duhura për të suportuar këtë brez. Një nga situatat që prodhojnë kriza të tilla si pandemia Covid 19, janë crregullimet e stresit.

Rreziqet për sigurinë e fëmijëve gjatë Covid 19

- Qëndrimi mbyllur dhe shoqërohen me rrezik të shtuar të fëmijëve dëshmitarë ose duke pësuar dhunë dhe abuzim.
- Fëmijët në parametrat e konfliktit, si dhe ata që jetojnë brenda të mbyllur në kushte josanitare dhe të mbushura me njerëz të tilla si: vendbanimet e refugjatëve, gjithashtu janë në rrezik të konsiderueshëm.

- Mbështetja e fëmijëve me platforma online për mësimin në distancë gjithashtu rriti rrezikun e tyre të ekspozimit ndaj përmbajtjes së papërshtatshme si dhe abuzuesve në internet.
- Ofrimi i mbështetjes praktike për prindërit dhe kujdestarët, përfshirë mënyrën e të folurit për pandeminë me fëmijët, si dhe sesi të menaxhojnë shëndetin e tyre mendor dhe shëndetin mendor të fëmijëve të tyre, dhe mjetet për të ndihmuar për të mbështetur fëmijët e tyre, marrin një rëndësi shumë të madhe në këtë periudhë.

Këshilla për prindërit

Shenjat që fëmija juaj po kalon stres

- Vëzhgoni fëmijën për shenja të stresit ose ndryshimeve të sjelljes
- Jo të gjithë fëmijët dhe adoleshentët i përgjigjen stresit në të njëjtën mënyrë. Disa ndryshime të zakonshme për t'u marrë seriozisht janë:
 - Shqetësim ose trishtim i tepërt
 - Zakonet e pashëndetshme të ngrënies
 - Zakonet jo të shëndetshme të gjumit
 - Vështirësi me vëmendje dhe përqendrim
 - Qarja apo acarimi i tepërt të fëmijët e vegjël
 - Irritueshmëri dhe sjellje jashtë normales në adoleshencë
 - Performanca e dobët e shkollës ose shmangia e shkollës
 - Shmangia e aktiviteteve të shijuara në të kaluarën
 - Dhimbje koke të pashpjegueshme ose dhimbje në trup
 - Përdorimi i alkoolit, duhanit ose drogave të tjera



Jini mbështetës për fëmijën tuaj!

- Përgjigjuni reagimeve të fëmijës tuaj në një mënyrë mbështetëse, dëgjoni shqetësimet e tyre dhe jepni atyre dashuri shtesë dhe vëmendje
- Fëmijët kanë nevojë për dashurinë dhe vëmendjen e të rriturve gjatë periudhave të vështira.
- Jepuni atyre kohë dhe vëmendje shtesë.
- Siguroni fëmijën tuaj se ai është i sigurt. Tregojini se është mirë nëse ndjehen të mërzitur. Ndani me ta se si merreni me stresin tuaj në mënyrë që ata të mësojnë se si të përballeni ju.
- Kufizoni ekspozimin e familjes suaj ndaj mbulimit të lajmeve të ngjarjes, përfshirë mediat sociale. Fëmijët mund të keqinterpretojnë atë që dëgjojnë dhe mund të frikësohen për diçka që nuk e kuptojnë.
- Mundohuni të vazhdoni me rutinat e rregullta. Nëse shkollat janë të mbyllura, krijoni një orar për aktivitete mësimore dhe aktivitete relaksuese ose argëtuese.
- Bëhuni një model roli. Bëni pushime, bëni shumë gjumë, stërvituni dhe hani mirë.
- Kaloni kohë me fëmijën tuaj në aktivitete domethënëse, duke lexuar së bashku, duke ushtruar, duke luajtur lojëra në bord.

Sigurimi i informacionit të duhur për fëmijën tuaj

- Mbajini fëmijën të shëndetshëm gjatë shpërthimit të COVID-19 (zbatoni vetë dhe mësoni fëmijët tuaj në lidhje me masat parandaluese të transmetimit të Covid 19)
- Siguroni fakte për atë që ka ndodhur, shpjegoni se çfarë është duke ndodhur dhe t'u jepni atyre informacion të qartë se si duhet të veprojnë për të zvogëluar rrezikun e tyre për t'u infektuar nga sëmundja në fjalë, që ata mund të kuptojnë në varësi të moshës së tyre.
- Kjo gjithashtu përfshin sigurimin e informacionit për atë që mund të ndodhë (p.sh. një anëtar i familjes dhe / ose fëmija mund të fillojë të mos ndjehet mirë dhe mund të ketë nevojë për të shkuar në spital për ca kohë në mënyrë që mjekët të mund të ndihmojnë ata ndjehen më mirë).

Ndihmoni fëmijën tuaj të qëndrojë aktiv:

- Inkurajoni fëmijën tuaj të luajë jashtë - është mirë për shëndetin fizik dhe mendor. Bëni një shëtitje me fëmijën tuaj ose shkoni në një udhëtim me biçikletë.
- Përdorni pushime në aktivitete shtëpie (si pushime duke qëndruar së bashku shtrirë ose vallëzoni) gjatë gjithë ditës për të ndihmuar fëmijën tuaj të qëndrojë i shëndetshëm dhe i përqendruar.
- Kaloni kohë me fëmijën tuaj në aktivitete domethënëse, duke lexuar së bashku, duke ushtruar, duke luajtur lojëra.

Ndihmoni fëmijën tuaj të qëndrojë i lidhur nga ana sociale:

- Të mbajë kontakte me familjarët dhe shokët përmes bisedave telefonike ose video.
- Shkruaj letra për anëtarët e familjes që ata nuk mund të jenë në gjendje t'i vizitojnë.
- Kontrolloni nëse shkolla e tyre ka këshilla dhe udhëzime për të ndihmuar në mbështetjen e nevojave sociale dhe emocionale të fëmijës tuaj.
- Kërkoni për shkolla që po mbajnë ambiente shkollore të hapura për të lejuar fëmijët që të përdorin ambientet e tyre për të luajtur ose të ndjekin kurse mësimore në distancë ose në klasë.

Krijoni rutina dhe orare të rregullta:

- Vazhdoni me rutinat dhe oraret e rregullta sa më shumë sa të jetë e mundur, ose ndihmoni në krijimin e rutinave të reja në një mjedis të ri, përfshirë shkollën/ mësimin/kurset e ndryshme, si dhe
- Ndani mënjatë një kohë dhe për t'u çlodhur së bashku me ta

Në rast se jeni prekur me COVID-19

Nëse ju ose fëmija juaj, jeni prekur nga Covid 19, përpiquni të mbani sa më afër fëmijën dhe shmangni ndarjen nga fëmijët duke përdorur masa të mundshme parandaluese kundër transmetimit të infektimit.

Nëse ndodh ndarja (p.sh. shtrimi në spital) siguroni kontakt të rregullt (p.sh. përmes telefonit) dhe komunikimit të vazhdueshëm me video).

Këshilla për adoleshentët

- Gjeni mënyra për t'u relaksuar
- Merrni frymë thellë dhe praktikoni meditimin.
- Mundohuni të bëni aktivitete që ju pëlqejnë, si ushtrimi, lojërat, leximi ose hobi të tjera.
- Vazhdoni të planifikoni gjërat me orar. Planifikoni kohë për të bërë punë të shkollës, për t'u çlodhur dhe për t'u lidhur me miqtë.
- Shmangni përdorimin e alkoolit dhe drogave. Këto substanca mund të dobësojnë aftësinë e trupit tuaj për të luftuar infeksionet dhe për të rritur rrezikun e komplikimeve të caktuara që lidhen me COVID-19.
- Bisedoni me dikë që keni besim në lidhje me mendimet dhe ndjenjat tuaja.

Përdorimi i alkoolit dhe substancave

Stresi i shtuar mund të çojë në rritje të përdorimit të alkoolit dhe substancave. Nëse ju po filloni të përdorni alkool ose substanca të tjera, ose po rritni përdorimin e tyre gjatë pandemisë COVID-19, këtu janë disa sugjerime që mund të ndihmojnë:

- Kontaktoni me ofruesin e kujdesit shëndetësor, mjekun ose Infermierin e familjes.
- Përfshihuni në një program rehabilitimi
- Kjo mënyrë trajtimi e ndihmuar nga përdorimi i barnave për lënien e alkoolit mund të jetë një mundësi e mirë.
- Merrni barnat siç është përshkruar dhe vazhdoni terapinë, trajtimin ose terapinë mbështetëse (individualisht ose përmes shërbimeve online) kur është e mundur.

Merrni kontakt me mjekun e familjes

Kërkoni diagnostikim të hershëm:

Nëse keni mendime dhe ndjenja shqetësuese dhe mendoni se keni probleme për të rikthyer jetën tuaj nën kontroll, bisedoni me mjekun e familjes. Marrja e trajtimit sa më shpejt të jetë e mundur mund të ndihmojë në parandalimin e përkeqësimit të simptomave të stresit.

Marrja e një trajtimi efektiv pas shfaqjes së simptomave të stresit mund të jetë thelbësore për të zvogëluar simptomat dhe për të përmirësuar funksionimin.

6. UDHËZIME PËR NDJEKJEN E RASTEVE ME COVID-19 NGA PROFESIONISTËT E KUJDESIT PARËSOR SHËNDETËSOR

1611
16.10.2020

REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E SHËNDETËSISË DHE MBROJTJES SOCIALE
ZËVENDËSMINISTRI

Nr. 4621 Prot.

Tiranë, më 14/10 /2020

URDHËR

Nr. 579, Datë 14.10. 2020

PËR

**MIRATIMIN E UDHËZUESIT MBI NDJEKJEN NË SHTËPI TË RASTEVE ME
INFEKSION COVID-19**

Në mbështetje të nenit 102, pika 4 të Kushtetutës së Republikës së Shqipërisë, Ligjin Nr.10107 datë 30.03.2009, "Për kujdesin shëndetësor në Republikën e Shqipërisë", i ndryshuar, të Ligjit Nr. 57/2019, "Për parandalimin dhe luftimin e infeksioneve dhe sëmundjeve infektive", si edhe Autorizimit të Ministrit të Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale Nr. 6144 Prot, datë 25.10.2018,

URDHËROJ:

1. Miratimin e Udhëzuesit Mbi ndjekjen në shtëpi të rasteve me infeksion Covid -19, sipas tekstit që i bashkëlidhet këtij urdhri dhe është pjesë përbërëse e tij.

2. Ngarkohet për zbatimin e këtij urdhri Operatori i Shërbimeve të Kujdesit Shëndetësor.

Ky urdhër hyn në fuqi menjëherë.

ZËVENDËSMINISTRI



UDHËZUES

MBI NDJEKJEN NË SHTËPI TË RASTEVE ME INFEKSION COVID-19

1. Ndjekjen në shtëpi të rasteve me infektion COVID-19 nga mjekët e familjes si një nga mënyrat e vlefshme të menaxhimit të kësaj koronaviroze, me qëllim që:

- a) Të sëmurët të jenë në ndjekje mjekësore profesionale cilësore,
- b) Të sëmurët të shmangin mjekime të improvizuara dhe të panevojshme nga persona të ndryshëm,
- c) Të sëmurët të mos drejtohen të gjithë në spitale, duke rrezikuar ndër të tjera, shtimin e përhapjes së Infeksionit,
- d) Familjarëve t'u jepen këshillat e nevojshme nga mjekët, informacionet e duhura për ecurinë e sëmundjes, si edhe iu shpjegohet nga mjeku dhe mënyra e perkujdesjes që duhet të zbatojnë ndaj këtyre të sëmurëve,
- e) Familjarëve iu vihen në dukje dhe shenjat treguese fillestare të përkeqësimit, që mund të jetë dhe i shpejtë, në mënyrë, që të sinjalizohet në kohë mjeku i familjes dhe të merren masat e duhura. Nëpërmjet kësaj bëhet i mundur arritja e një konsensusi me familjarët të cilët duhet të bëjnë pjesën e tyre në ndjekjen në kushte shtëpije të të afërmeve të tyre të sëmurë me COVID 19.

2. Mjekët e familjes udhëzojnë që triazhi mbetet thelbësor, si edhe këshillojnë pacientin të rrijë në dhomë të izoluar, të përdorë maskën dhe të mos rrijë më afër se një metër distancë kur kontakton anëtarë të tjerë të familjes. Të përdoren enë të veçanta për të sëmurin.

3. Për mjekët e familjes kjo praktikë përfshin disa detyra:

Në rrafshin e diagnozës dhe përcaktimit të formës klinike të sëmundjes.

Inkubacioni i sëmundjes luhetet nga 1 deri 14 ditë, zakonisht 3-7 ditë.

Nga pikëpamja klinike infeksioni nga COVID 19 klasifikohet në disa forma:

3.1 Forma e lehtë (Stadi I)

Karakterizohet nga shenja të lehta si lodhje, temperaturë jo e lartë (deri 38 gradë C), kollë të thatë. Disa herë mund të kemi dhe dhimbje fyti, bllokim të hundëve, rinorre, artromialgji. Pa shenja të pneumonisë.

3.2 Forma e mesme. (Stadi II)

Shenjat e përgjithshme si këputja, temperatura (që zgjat mbi 5 ditë), kolla, mialgja dhe shenjat respiratore janë më të theksuara se në formën e lehtë. Dallimin nga forma e mësipërme e bën prania, në imazherinë pulmonare, e pneumonisë (në fazën fillestare të sëmundjes vërehet imazh nodular dhe /ose intersticial, sidomos në periferi të parenkimës. Më pas shihen alteracione

bilaterale me pamjen e “ground -glass” dhe infiltrime inflamatore. Tek të sëmurët rëndë shihen edhe shenja konsolidimi; ndërsa versamenti pleural është i rrallë).

3.3 Forma e rëndë. (Stadi III)

Shenjat si takipnea: frekuenca respiratore 30 ose mbi 30/minutë, sat O₂: 93 % ose në 93 % (në ajrin e mjedisit), grafia/CT pulmonare: progredim i lezioneve pulmonare të pneumonisë mbi 50% brenda 24-48 orëve.

3.4 Forma shumë e rëndë (Stadi IV)

Karakterizohet nga prania e njëres prej shenjave vijuese si: shfaqja e insuficiencës respiratore, që kushtëzon aplikimin e ventilimit mekanik, shfaqja e shokut, shfaqja e insuficiencës së organeve të tjera, të cilat detyrojnë kalimin e të sëmurit në njësinë e terapisë intensive. Është e rëndësishme të njihen shenjat e alarmit, treguese, që i sëmuri po shkon drejt formës së rëndë apo shumë të rëndë. Në to përfshihen: limfocitopenia progresive, shtimi progresiv i citokinave inflamatore sikundër IL-6 dhe proteinës C reaktive dhe progresioni i shpejtë i alteracioneve pulmonare në radiografinë/C T e pulmonit.

4. Mjekët e familjes udhëzojnë që në shtëpi mund të mjekohen:

4.1. Format e lehta,

4.2. Format e mesme dmth me pneumoni ku imazheria nuk evidenton leziona të shtrira dhe Sat O₂ është mbi 93%-94%.

4.3. I sëmuri duhet të dërgohet urgjentisht në spital, sapo të shfaqen treguesit e formës së rëndë apo shumë të rëndë.

4.4. Kryerjen e CT pulmonare ditën 5-6, për të orientuar shumë mbi vetë nozologjinë, ndihmon në selektimin e rasteve, që duhet të transferohen në kohën e duhur në spital dhe aplikimin e terapisë të përshtatshme në klinikë apo njësinë e terapisë intensive.

5. Në rrafshin e terapisë

5.1 Mjekimi etiologjik.

Sëmundja nuk ka ende mjekim etiologjik dmth antiviral antiCOVID 19 dhe për më tepër të certifikuar (pavarësisht disa artikujve inkurajues ku janë përdorur përgatesa të ndryshme apo kombinime të tyre në një numër të vogël të sëmurësh).

Po vazhdojnë përpjekjet për zbulimin e përgatesave specifike anti COVID 19.

5.2. Mjekimi simptomatik:

- Për temperaturën: këshillohet më shumë dhënia e paracetamolit se sa e antinflatoreve.

Mund të jepet paracetamoli 0.5 cdo 6 orë nga goja. Tachipirina (paracetamol efervescent vepron më shpejt) mund të jepet 1 gram x 2/në ditë i tretur në një gotë ujë. Përdorimi i tij lehtëson dhe mialgjinë.

-Për kollën,që zakonisht është e thatë dhe bezdisëse për të sëmurin, mund të përdoren përgatesa bimore zbutëse (zakonisht në formë shurupi),duke shmangur antitusigjenët qendrorë.

5.3 Terapi supportive:

Acid ascorbic 500 mg tre herë në ditë për 7 ditë

Piridoxine tre herë një tabletë për & ditë

Tiamine tre herë në ditë për 7 deri 10 ditë

5.4. Mjekimi zëvendësues

I sëmuri duhet të ruajë një hidratim të mirë sepse temperatura, pakësimi i oreksit e tjerë mund të shpien në dehidratim.

Veç lëngjeve dhe cajrave si dhe një diete të ekuilibruar, jo të rëndë, këshillohet përdorimi i solucionëve hidratues si trisolit (1 qese e tretur në një gotë ujë 3-4 herë në ditë për 3-5 ditë rresht).

Përdorimi i antibiotikëve nuk ka vlerë në rastet e pandërlikuara. Në rast nevojë mund të përdoren antibiotikë në vartësi të llojit të infeksionit bakteror shoqërues apo të mbivënë.

Gjithsesi në rast temperaturë të zgjatur,toksikoze të shprehur, kollë me sputum e rendim të frymemarrjes mund të përdoren) për 7 ditë ose azitromicina (tableta 0.5 x 1/ditë) për 3 ditë apo edhe moxifloxacin 400 mg x 1/dite për 5 ditë, ose levofloxacin 500 mg një tabletë në ditë.

I sëmuri cilësohet i shëruar kur temperatura qëndron normale prej mbi tre ditësh; gjendja e përgjithëshme është përmirësuar; ka përmirësim të ndjeshëm të simptomatologjisë respiratore; ka përmirësim të ndjeshëm të repertit radiologjik pulmonar dhe ka negativizim.

6. Trajtimi i të sëmurëve në shtëpi me Covid -19 duhet të bëhet sipas stadeve:

6.1 Forma e lehtë Stadi I

Në moshat e reja dhe të pa shoqëruar me sëmundje të tjera jepen:

- a) Vitaminoterapi (vitC).
- b) Lëngje.
- c) Antipiretike kur ka temperature (Paracetamol çdo 4 orë).
- d) Trisol kur ka diare.
- e) Shurup kolle kur ka kollë.

Format e lehta në të sëmurët kronikë mund të fillohet mjekim nga goja edhe me antibiotikë si azitromicin apo levofloxacin sipas rastit dhe antiagregant nga goja si aspirinë 100mg. Të sëmurët kronikë që marrin antikogulantin sipas diagnozës e vazhdojnë atë (psh xsarelto 15mg)

6.2 Forma e mesme Stadi II (oksigenoterapia >94)

- a) Marrjen e antibiotikëve nga goja (azitromicin 500mg , levofloxacin 500mg)
- b) Kortizonikët merret vetëm në rastet kur ka filluar vështirësia në frymëmarrje dhe ka të paktën 6--7 ditë me temperaturë.
Kortizoniku zgjidhet te merret nga goja si Medrol apo prednizon duke patur parasysh gjithmonë efektet anësore e kunderindikacionet që ai ka (Ulcera, HTA, diabet glaukoma etj).

6.3. Në këto forma jepen edhe antikoagulantë nga goja.

6.4. **Kujdes** kortizoni këtë injeksion nuk duhet të bëhen në kushte shtëpie Ato përdoren në kushte spitalore. Më me efekt është dexametazoni e metilprednizoloni.

6.5. Niveli i oksigjenit duhet të vlerësohet edhe në varësi të moshës dhe të sëmundjeve të tjera që pacienti ka. Të vlerësohet drejt e të mos neglizhohet dhe të dërgohet shpejt në spital e jo kur ky nivel është shumë i ulur se rrezikon seriozisht jetën e të sëmurit.

7. Në të gjitha rastet jepen vitaminoterapi, antipiretike , lëngje për rehidrim sipas rastit , shurup për kollë apo medikamente lehtësuese sipas problematikave që paraqet i sëmuri.

Rastet e rënda detyrimisht duhet te trajtohen ne spital.

8. **Vini re:** Kujdes medikamentet në shtëpi duhet të jepen oral. Përjashtim rastet kur ka të vjella te cilat duhen trajtur dhe ndërprerë.

Në rastet kur gjykohet se i sëmuri duhet të marrë mjekim parenteral apo ka nevojë për perfusion lajmërohet 127.

Në rast komplikacionesh apo rëndimi i sëmuri transferohet në spital nëpërmjet 127

9. Analiza gjaku kërkohen vetëm në rastet që mjeku i gjykon të domosdoshme.

10. Analiza specifike për koagulim jepen vetëm në raste kur ka rrezik për ngjarje kardiovaskulare me rekomandimin e mjekut që e ka në ndjekje.

11. Marrja e gjakut në shtëpi do të kryhet vetëm nga personeli i caktuar në çdo Qendër Shëndetësore me të gjitha veshjet e paisjet përkatëse.

12. Në raste të veçanta kur mund të ketë nevojë për mjekim me injeksione të rekomanduara nga specialist, ky shërbim do ofrohet nga infermierët e Qendrave Shëndetësore në bazë të udhëzimeve të operatorit.



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
INSTITUTI I SHËNDETTIT PUBLIK

Nr. 1163/3 Prot.

Tiranë, më 12.11.2020

U D H Ë Z I M
P Ë R
P Ë R F U N D I M I N E I Z O L I M I T
P Ë R P E R S O N A T E I N F E K T U A R M E S A R S – C O V - 2

1. Raste të lehta dhe të moderuara me COVID-19

Rastet e mundshme ose të konfirmuara me COVID-19, të cilat nuk paraqesin kompromentim të imunitetit dhe nuk janë rezidentë në mjedise të mbyllura për popullata vulnerabël, e përfundojnë izolimin kur të mos kenë temperaturë për të paktën tre ditë, të kenë përmirësim të shenjave klinike të tjera, veç temperaturës, **pas 10 ditëve pas fillimit të shenjave.**

Personat ndalojnë vetë-izolimën pas 10 ditëve të fillimit të shenjave nëse ndihen mirë me shëndet, pra:

- Kur nuk kanë shenja;
- Ose kur kanë vetëm pak kollë ose ndryshime në shije dhe në nuhatje të cilat mund të zgjasin deri në disa javë kur infeksioni ka kaluar.

Personat vazhdojnë vetë-izolimën nëse kanë shenjat e mëposhtme pas 10 ditëve:

- Temperaturë e lartë ose ndihen të nxehtë dhe kanë ethe;
- Kanë rrjedhje hundësh dhe tështijnë;
- Kanë ndjesinë ose janë të sëmurë;
- Kanë diarre.

Vetë-izolimi përfundon kur këto shenja kanë përfunduar. **Rastet që paraqesin diarre ose ndihen të sëmurë duhet të rrijnë në izolim edhe 48 orë (dy ditë) pasi këto shenja të kenë përfunduar.**

Pacientët e hospitalizuar, të cilët dalin nga spitali bazuar në kriteret klinike sipas vlerësimit të mjekut kurues, duhet të instruktohen të vetë-izolohen në shtëpi ose në një vend tjetër të sigurt deri sa kriteret e mësipërme të jenë plotësuar.

2. Raste të rënda me COVID-19

Rastet e mundshme ose të konfirmuara me COVID-19, të cilat nuk paraqesin kompromentim të imunitetit dhe nuk janë rezidentë në mjedise të mbyllura për popullata vulnerabël, e përfundojnë izolimin kur të mos kenë temperaturë për të paktën tre ditë, të kenë përmirësim të shenjave klinike të tjera veç temperaturës dhe për një minimum **prej 14 deri 20 ditëve pas fillimit të shenjave**.

Personat ndalojnë izolimin pas 14-20 ditëve të fillimit të shenjave nëse ndjehen mirë me shëndet, pra:

- Kur nuk kanë shenja
- Ose kur kanë vetëm pak kollë ose ndryshime në shije dhe në nuhatje të cilat mund të zgjasin deri në disa javë kur infeksioni ka kaluar.

Personat vazhdojnë izolimin nëse kanë shenjat e mëposhtme pas 14 -20 ditëve:

- Temperaturë e lartë ose ndihen të nxehtë dhe kanë ethe;
- Kanë rrjedhje hundësh dhe tështijnë;
- Kanë ndjesinë ose janë të sëmurë;
- Kanë diarre.

Izolimi përfundon kur këto shenja kanë përfunduar. **Për rastet që paraqesin diarre ose ndihen të sëmurë duhet të rrijnë në izolim edhe 48 orë (dy ditë) pasi këto shenja të kenë përfunduar.**

Pacientët e hospitalizuar, të cilët dalin nga spitali bazuar në kriteret klinike sipas vlerësimit të mjekut kurues, duhet të instruktohen të vetë-izolohen në shtëpi ose në një vend tjetër të sigurt deri sa kriteret e mësipërme të jenë plotësuar.

3. Raste me kompromentim të imunitetit (pacientë që kanë kryer transplant, pacientë që kanë marrë trajtim me kortikosteroide për një kohë të gjatë, mjekime imunomodulatore, pacientë me kancer që marrin kemioterapi, pacientë me HIV dhe me nivele të ulëta të CD4, pacientë me defiqite të imunitetit)

Pacientët e përfundojnë izolimin kur kriteret e mëposhtme janë përmbushur:

- Të mos kenë temperaturë për të paktën tre ditë dhe të kenë përmirësim të shenjave klinike të tjera veç temperaturës dhe **pas 20 ditëve pas fillimit të shenjave**.
- **Ose të kenë, sipas gjykimit të mjekut kurues dhe kryesisht për pacientët e hospitalizuar, edhe dy teste negative RT-PCR për SARS-CoV-2 nga mostrat respiratore në një interval prej 24 orësh.**

4. Raste të cilët janë rezidentë ose personel në mjedise të mbyllura për popullata vulnerabël (qendra të kujdesit afatgjatë, burgje, qendra për emigrantë dhe refugjatë)

Pacientët e përfundojnë izolimin dhe kthehen në mjediset përkatëse kur kriteret e mëposhtme janë përmbushur:

- Të mos kenë temperaturë për të paktën tre ditë dhe të kenë përmirësim të shenjave klinike të tjera veç temperaturës dhe **pas 20 ditëve pas fillimit të shenjave**
- **Ose të kenë sipas gjykimit të mjekut kurues dhe kryesisht për pacientët e hospitalizuar edhe dy teste negative RT-PCR për SARS-CoV-2 nga mostrat respiratore në një interval prej 24 orësh.**

Rezidentët e këtyre mjediseve të cilët janë të hospitalizuar dhe dalin nga spitali bazuar në kriteret klinike sipas vlerësimit të mjekut kurues duhet të instruktohen të vetë-izolohen në një vend të sigurt deri sa kriteret e mësipërme të jenë plotësuar.

5. Persona asimptomatikë që kanë rezultuar pozitivë gjatë testimit për SARS-CoV-2

- Personat asimptomatikë që kanë rezultuar pozitivë gjatë testimit për SARS-CoV-2 dhe nuk kanë zhvilluar shenja gjatë ndjekjes së tyre, **e përfundojnë izolimin 10 ditë pas marjes së mostrës e cila ka rezultuar pozitive për SARS-CoV-2.**
- Personat asimptomatikë që kanë rezultuar pozitivë gjatë testimit për SARS-CoV-2 dhe zhvillojnë shenja gjatë ndjekjes së tyre pas testimit **e përfundojnë izolimin 10 ditë pas shfaqjes së shenjave pavarësisht datës së marjes së mostrës.**

6. Personat e dyshuar për COVID-19 të cilët nuk janë testuar

Personat e dyshuar për COVID-19 të cilët kanë shenja **por nuk janë testuar duhet të vetë-izolohen për 10 ditë pas shfaqjes së shenjave.**

Personat ndalojnë vetë-izolimin pas 10 ditëve të fillimit të shenjave nëse ndihen mirë me shëndet, pra:

- Kur nuk kanë shenja
- Ose kur kanë vetëm pak kollë ose ndryshime në shije dhe në nuhatje të cilat mund të zgjasin disa javë kur infeksioni ka kaluar.

Personat vazhdojnë vetë-izolimin nëse kanë shenjat e mëposhtme pas 10 ditëve:

- Temperaturë e lartë ose ndihen të nxehtë dhe kanë ethe;
- Kanë rrjedhje hundësh dhe tështijnë;
- Kanë ndjesinë ose janë të sëmurë;
- Kanë diarre.

Vetë-izolimi përfundon kur këto shenja kanë përfunduar. **Rastet që paraqesin diarre ose ndihen të sëmurë duhet të rrijnë në izolim edhe 48 orë (dy ditë) pasi këto shenja të kenë përfunduar.**

7. Persona të cilët janë kontakte familjare, pra jetojnë në një banesë me persona të cilët kanë rezultuar pozitiv për SARS-CoV-2 gjatë testimit

Personat të cilët janë kontakte familjare, pra jetojnë në një banesë me persona të cilët kanë rezultuar pozitivë për SARS-CoV-2 gjatë testimit **duhet të vetë-izolohen për 14 ditë, pavarësisht nëse personi që ka rezultuar pozitiv ka patur apo jo shenja. Periudha prej 14 ditësh është përcaktuar pasi ajo mbështetet në periudhën e inkubacionit të COVID-19, e cila mendohet të jetë 1-14 ditë, pra që të shfaqen shenjat do të duhet të presim deri në 14 ditë.**

14 ditët fillojnë:

- Nga dita kur personi i kontaktit në shtëpi ka filluar të shfaqë shenjat;
- Nga dita kur personi i kontaktit në shtëpi ka marrë mostrën kur ai është asimptomatik, por nëse personi i kontaktit shfaq shenja pasi të jetë testuar vetë-izolimi për personin ose personat në banesë **do të zgjasë për 14 ditë pas fillimit të shenjave të personit të kontaktit.**

Nëse këta persona shfaqin shenja gjatë vetë-izolimit ata duhet të testohen dhe

- **Nëse testi rezulton negativ ata duhet të vazhdojnë vetë-izolimin për 14 ditë.**
- Nëse testi rezulton pozitiv ata duhet të përfundojnë izolimin kur të mos kenë temperaturë, për të pakten tre ditë, dhe të kenë përmirësim të shenjave klinike të tjera veç temperaturës dhe **pas 10 ditëve pas fillimit të shenjave, pra do të vetë-izolohet për më shumë se 14 ditë.**

Personat ndalojnë vetë-izolimin pas 10 ditëve të fillimit të shenjave nëse ndihen mirë me shëndet, pra:

- Kur nuk kanë shenja;
- Ose kur kanë vetëm pak kollë ose ndryshime në shije dhe në nuhatje të cilat mund të zgjasin disa javë kur infeksioni ka kaluar.

Personat vazhdojnë vetë-izolimin nëse kanë shenjat e mëposhtme pas 10 ditëve:

- Temperaturë e lartë ose ndihen të nxehtë dhe kanë ethe;
- Kanë rrjedhje hundësh dhe teshtijnë;
- Kanë ndjesinë ose janë të sëmurë;
- Kanë diarre.

Vetë-izolimi përfundon kur këto shënja kanë përfunduar. **Për rastet që paraqesin diarre ose ndihen të sëmurë duhet të rrijnë në izolim edhe 48 orë (dy ditë) pasi këto shënja të kënë përfunduar.**

8. Persona të cilët janë kontakte të ngushta sociale apo në punë me persona të cilët kanë rezultuar pozitiv për SARS-CoV-2 gjatë testimit

- Personat të cilët janë kontakte të ngushta sociale apo në punë me persona të cilët kanë rezultuar pozitiv për SARS-CoV-2 gjatë testimit dhe kanë shfaqur shenja, duhet të vetë-izolohen për 14 ditë kur kanë qenë në kontakt të ngushtë me këta persona që kur ata kanë shfaqur shenjat ose gjatë 48 orëve përpara se ata të shfaqnin shenja. **Periudha e izolimit fillon 14 ditë pas kontaktit të fundit me ta.**
- Personat të cilët janë kontakte të ngushta sociale apo në punë me persona të cilët kanë rezultuar pozitiv për SARS-CoV-2 gjatë testimit, por janë asimptomatikë dhe kanë qenë në kontakt të ngushtë me ta që kur ata kanë marrë mostrën ose gjatë 48 orëve përpara se të kishin marrë mostrën, duhet të vetë-izolohen për 14 ditë. **Periudha e izolimit fillon 14 ditë pas kontaktit të fundit me ta.**

Periudha 14 ditore e vetë-izolimit përfundon pas 14 ditëve nëse personi nuk shfaq shenja klinike.

Nëse këta persona shfaqin shenja gjatë vetë-izolimit ata duhet të testohen dhe

- Nëse testi rezulton negativ ata duhet të vazhdojnë vetë-izolimin për 14 ditë.
- Nëse testi rezulton pozitiv ata duhet të përfundojnë izolimin kur të mos kenë temperaturë për të paktën tre ditë dhe të kenë përmirësim të shenjave klinike të tjera veç temperaturës dhe **pas 10 ditëve pas fillimit të shenjave, pra do të vetë-izolohet për më shumë se 14 ditë.**

Personat ndalojnë vetë-izolimin pas 10 ditëve të fillimit të shenjave nëse ndihen mirë me shëndet, pra:

- Kur nuk kanë shenja;
- Ose kur kanë vetëm pak kollë ose ndryshime në shije dhe në nuhatje të cilat mund të zgjasin disa javë kur infeksioni ka kaluar.

Personat vazhdojnë vetë-izolimin nëse kanë shenjat e mëposhtme pas 10 ditëve:

- Temperaturë e lartë ose ndihen të nxehtë dhe kanë ethe;
- Kanë rrjedhje hundësh dhe teshtijnë;
- Kanë ndjesinë ose janë të sëmurë;
- Kanë diarre.

Vetë-izolimi përfundon kur këto shenja kanë përfunduar. **Për rastet që paraqesin diarre ose ndihen të sëmurë duhet të rrijnë në izolim edhe 48 orë (dy ditë) pasi këto shenja të kenë përfunduar.**

9. Persona të cilët janë lajmëruar për tu vetë-izoluar nga shërbimi i epidemiologjisë pranë NJVKSH apo ISHP, si kontakte të ngushta me persona të cilët kanë rezultuar pozitiv për SARS-CoV-2 gjatë testimit

Personat të cilët janë lajmëruar për t'u vetë-izoluar nga shërbimi i epidemiologjisë pranë NJVKSH-së apo ISHP-së si kontakte të ngushta me persona të cilët kanë rezultuar pozitiv për SARS-CoV-2 gjatë testimit, **duhet të vetë-izolohen për 14 ditë sipas rekomandimit të këtyre shërbimeve dhe si më lart sipas specifikave.**

Vërtetimin për përfundimin e vetë-izolimit sipas rekomandimeve të mësipërme e lëshon mjeku i familjes apo mjeku dhe specialisti i shëndetit publik i shërbimit të epidemiologjisë pranë NJVKSH ku banon personi përkatës ky fundit kryesisht për kontaktet por edhe raste të tjera.

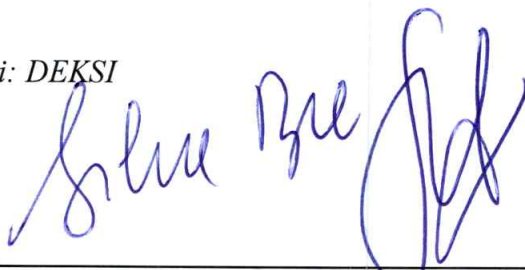
Ky vërtetim duhet të përmbajë të dhënat e përgjithshme si emër, atësi, mbiemër, datën dhe vendin e lindjes, numrin personal të identifikimit, adresën e banimit dhe vendin e punës dhe adresën përkatëse të saj nëse personat janë të punësuar, apo institucionin arësor kur personat janë nxënës apo studentë si dhe institucionin ku ata janë rezidentë ose personel për mjediset e mbyllura për popullata vulnerabel.

Vërtetimi është i unifikuar dhe i njëjtë dhe përgatitet dhe shpërndahet nga Operatori i Kujdesit Shëndetësor.

DREJTOR
Albana FICO



Konceptoi: DEKSI



Adresa: Rr. "Aleksander Moisiu" Tiranë, Tel. + 355 4 37 47 56 Fax. + 355 4 37 00 58. www.ishp.gov.al

Shtojca 1: Vlerësimi

Të dhënat e disponueshme tregojnë se personat me COVID-19 të lehtë deri të moderuar mbeten infektivë jo më gjatë se 10 ditë pas fillimit të simptomave. Personat me sëmundje më të rënda deri në kritike ose të imunokompromentuar rëndë ka të ngjarë të mbesin infektivë jo më gjatë se 20 ditë pas fillimit të shenjave. Personat e shëruar mund të vazhdojnë të hedhin ARN të SARS-CoV-2, ARN e cila zbulohet në mostrat e rrugëve të sipërme të frymëmarrjes deri në 3 muaj pas fillimit të sëmundjes, megjithëse në përqendrimet shumë më të ulëta se gjatë sëmundjes, në kufijtë ku virusi kompetent për t'u replikuar nuk është rikuperuar në mënyrë të mjaftueshme dhe ku ai nuk ka gjasa të infektojë. Etiologjia e kësaj ARN-je të zbulueshme vazhdimisht të SARS-CoV-2 ende nuk është përcaktuar. Studimet nuk kanë gjetur prova që personat e rikuperuar klinikisht që paraqesin persistencë të ARN virale kanë transmetuar SARS-CoV-2 tek të tjerët. Këto zbulime përforcojnë arsyetimin për t'u mbështetur në një strategji bazuar në shenja, në vend të një strategjie të bazuar në testim, për t'i dhënë fund izolimit të këtyre pacientëve, në mënyrë që personat ku sipas të dhënave të sotme janë jo më infektive, të mos mbahen të izoluar pa patur nevojë dhe të përjashtohen nga puna ose përgjegjësitë e tjera.

Nëse një person mund të riinfektohet me SARS-CoV-2 dhe kur ndodh kjo mbetet përsëri e panjohur dhe është subjekt i hetimit. Personat e infektuar me betakoronavirusin human endemik duket se bëhen të ndjeshëm, pra mund të infektohen përsëri për rreth 90 ditë pas fillimit të infeksionit. Kështu, për personat e rikuperuar nga infeksioni SARS-CoV-2, një PCR pozitive gjatë 90 ditëve pas fillimit të sëmundjes ka më shumë të ngjarë të përfaqësojë një derdhje të vazhdueshme të ARN virale sesa ri-infeksion.

- Nëse një person i tillë mbetet asimptomatik gjatë kësaj periudhe 90-ditore, atëherë çdo ri-testim nuk ka gjasa të japë informacion të dobishëm, edhe nëse personi ka pasur kontakt të ngushtë me një person të infektuar.
- Nëse një person i tillë bëhet simptomatik gjatë kësaj periudhe 90-ditore dhe një vlerësim nuk arrin të identifikojë një diagnozë tjetër përveç infeksionit SARS-CoV-2 (p.sh. gripi), atëherë për këtë person mund të konsiderojmë ri-infektimin me SARS-CoV-2 pas vlerësimit nga një ekspert i sëmundjeve infektive, apo të kontrollit të sëmundjeve infektive dhe infeksioneve. Izolimi mund të rekomandohet dhe kryhet gjatë këtij vlerësimi, veçanërisht nëse shenjat zhvillohen pas kontaktit të ngushtë me një person të infektuar.

Korrelacionet e imunitetit ndaj infeksionit SARS-CoV-2 nuk janë vendosur akoma. Në mënyrë të veçantë, dobia e testimit serologjik për të vërtetuar mungesën ose praninë e infeksionit ose ri-infektimit mbetet e papërcaktuar.

Rekomandimet e mësipërme bazohen në informacionin më të mirë të disponueshëm deri më tani dhe tregojnë se virusi mund të izolohet në kulturat përkatëse nga mostrat respiratore tepër rrallë pas 9 – 10 ditësh të shfaqjes së shenjave, sidomos tek pacientët me sëmundje të lehtë dhe pasqyrojnë realitetet e një pandemie në zhvillim. Edhe për patogjenët për të cilët kemi në dispozicion të dhënat e shume viteve, mund të mos jetë e mundur të vendosen rekomandime të cilat sigurojnë që 100% e personave që hedhin virusin kompetent për t'u replikuar të izolohen. ISHP do të vazhdojë të monitorojë të gjitha zhvillimet shkencore dhe rekomandimet e OBSH-së, ECDC-së dhe CDC-së për informacione që do të garantonin rishikimin e këtyre rekomandimeve.



Shtojca 2: Të dhëna mbështetëse

Të dhënat e deritanishme tregojnë se një person që ka pasur COVID-19 dhe është shëruar prej tij mund të ketë nivele të ulëta të virusit në trupat e tyre deri në 3 muaj pas diagnozës.

Kjo do të thotë që, nëse personi i cili është shëruar nga COVID-19 ritestohet brenda 3 muajve nga infeksioni fillestar, ai mund të vazhdojë të ketë një rezultat pozitiv të testit, edhe pse nuk është në gjendje të përhapë COVID-19.

1. Përqendrimet e ARN të SARS-CoV-2, të matura në mostrat e rrugeve të sipërme të frymëmarrjes, ulen pas fillimit të shenjave, (CDC, të dhëna të pabotuara, 2020; Midgley et al., 2020; Young et al., 2020; Zou et al., 2020; Wölfel et al., 2020; van Kampen et al., 2020).
2. Gjasat e rikuperimit të virusit të aftë për t'u replikuar gjithashtu ulen pas shfaqjes së shenjave. Për pacientët me COVID-19 të lehtë deri të moderuar, kompetenca për replikim të virusit nuk rikupërohet pas 10 ditësh të shfaqjes së shenjave (CDC, të dhëna të pabotuara, 2020; Wölfel et al., 2020; Arons et al., 2020; Bullard et al., 2020; Lu et al., 2020; komunikimi personal me Young et al., 2020; Korea CDC, 2020). Rimëkëmbja e virusit kompetent për t'u replikuar midis 10 dhe 20 ditëve pas shfaqjes së shenjave është dokumentuar në disa persona me COVID-19 të rënde që, në disa raste, kjo gjendje ishte ndërlikuar nga një gjendje tjetër bashkëshoqëruese me kompromentim të imunitetit (van Kampen et al., 2020). Sidoqoftë, edhe në këtë seri pacientësh, u vlerësua se në 88% deri 95% të mostrave të tyre nuk u zbuluan viruse të afta për replikim pas 10 dhe 15 ditësh, përkatësisht, pas shfaqjes së shenjave.
3. Një studim i madh për gjurmimin e kontakteve demonstroi se kontaktet me rrezik të lartë shtëpiak dhe ato në spital nuk zhvilluan infeksion nëse ekspozimi i tyre ndaj një rasti pacient kishte filluar 6 ditë ose më shumë pas fillimit të sëmundjes tek ky rast (Cheng et al., 2020).
4. Pacientët e rikuperuar mund të vazhdojnë të zbulojnë SARS-CoV-2 RNA në mostrat e tyre të rrugeve të sipërme të frymëmarrjes deri në 12 javë, megjithëse virusi kompetent për replikim nuk u izolua me 3 javë pas shfaqjes së shenjave (Korea CDC, 2020; Li et al., 2020; Xiao et al., 2020). Hetimi i 285 personave "vazhdimisht pozitivë", ku përfshiheshin 126 persona të cilët kishin zhvilluar shenja të përsëritura, nuk gjeti infeksione sekondare midis 790 kontakteve që mund t'i atribuoheshin kontaktit me këta pacientë. Përpjekjet për të izoluar virusin kompetent për replikim nga 108 prej këtyre pacientëve të rastit nuk ishin të suksesshme (Korea CDC, 2020).
5. Në mostrat e marra nga pacientët të cilët u shëruan nga një sëmundje fillestare COVID-19 dhe më pas zhvilluan shenja të reja dhe u ritestuan dhe rezultuan pozitivë me RT-PCR nuk u zbulua virusi kompetent për t'u replikuar (Korea CDC, 2020; Lu et al., 2020). Rreziku i ri-infektimit mund të jetë më i ulët në 3 muajt e parë pas infektimit fillestar,

bazuar në të dhena të kufizuara të përftuara nga një virus tjetër, betacoronavirus (HCoV-OC43), gjini të të cilit i përket edhe SARS-CoV-2 (Kiyuka et al, 2018)

6. Kohet e fundit pas 6 muajve t shfaqjes se SARS-CoV-2 jane evidentuar raste të rralla të reinfektimit. Gjithsesi numri i zonave ku ka vazhdim në qëndrueshmerinë e presionit të infeksionit dhe ku reinfeksionet ka gjasa të vërehen më shumë mbetet përsëri i kufizuar.
7. Korrelacionet serologjike ose të tjera të imunitetit nuk janë vërtetuar ende.

