

Pyetjet me normale rreth COVID - 19

- ▶ Cfarë duhet të dijë personeli shëndetësor (menyrat e ekspozimit, kushtet e karantines apo te vetkarantines, kur nje pacient gjykohet se ka nevojë për shërbimin e urgjences apo për hospitalizim

- ▶ Dr. Dritan ULQINAKU

Çfarë janë coronaviruses?

Coronaviruset janë një familje e madhe e viruseve, disa nga të cilat infektojnë njerëzit. Disa janë përgjegjëse për rrufat stinore ose të njohura si “common colds.

“Disa të tjera kanë potencialin të shkaktojnë sëmundje të rënda dhe fatale të tilla si :

Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV), e cila vazhdon të qarkullojë në disa vende të botës edhe sot që flasim.

The Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) një shpërthim i shkaktuar nga një coronavirus. Sëmundje e rëndë por që nuk është më në qarkullim. Rrezervuari natyror i koronaviruseve janë kafshët.

Disa shtame janë eficient në transmetimin person person, disa të jera jo.

Çfarë do të thotë "novel"?

- ▶ Novel do të thotë “i ri”. Në këtë rast, the 2019-novel coronavirus iu dha emir I ri SARS-CoV-2 që nga 12 Shkurti, për të treguar që ky virus është I lidhur me SARS coronavirus që shpërtheu me 2002. Sëmundja e shkaktuar nga ky virus quhet njëkohesisht edhe COVID-19, ose Coronavirus Disease-2019.

Kush mund të infektohet?

- ▶ Sëmundja kalon nga nje person tek tjetri nëpërmjet ajrit dhe nëpërmjet feçeve? Rastet e para të rraportuara kishin vizituar dyqanet e peshkur si dhe të kafshëve të gjalla(flitet për Kinën).
- ▶ Sidoqoftë rruga më e gjithpranuar është rruga **aerogene** e përhapjes së sëmundjes.
- ▶ Aerogene me droplës që do të thotë me spërklës e pështymës gjatë kollitjes apo teshtitjes, distanca e rekomanduar për qytetarët është 1 m për stafin mjekësor 1.5 m

A janë gratë shtatzëna në risk të lartë dhe a ka transmetim vertical nga nëna tek fetusin apo fëmija?

- ▶ Informacioni i grumbulluar deri tani na sugjeron që gratë shtatzëna janë një nga grupet e riskut ose e kalojnë infeksionin shumë më rëndë se njerëzit e shëndetshëm.
- ▶ Por gratë shtatzëna nuk janë më shumë të prekshme se pjesa tjetër e popullatës. I gjithë problem qendron tek zvogëlimi i hapësirës respiratore si pasojë e ngritjes së diafragmës

Cilat janë simptomat e COVID-19?

- ▶ Duhet të thuhet se sëmundja është akoma duke u studiuar. Megjithatë tashmë dihet që simptomat më kryesore janë temperaturë (nga e moderuar tek e lartë), kollë l thatë, terje fyti, frymëmarje e shpeshtë dhe vështësi në frymemarrje.
- ▶ Këto simptoma nuk janë karakteristike vetem për COVID-19 por edhe për viruse të tjera apo dhe baktere. Simptoma të tjera përfshijnë dhimbje muskulare, dhimbje koke, nausea dhe diarre.

Çfarë do të thotë etika e të kolliturit?

- ▶ Etika e të kolliturit ose higjena respiratore, janë veprime dhe masa për të reduktuar transmetimin person-to-person nga infektimi me anë të droplets. Stafi mjekësor duhet ti bëjë këto veprime edhe midis vetes dhe të sigurohet që gjithmonë të ketë me vete shami, dhe të mbulojë hundën dhe gojen kur teshtit apo kollitet. Është shumë e rëndësishme që të keni një kosh mbeturinash të vecantë vetëm për këto façoleta dhe mbas përdorimit të tyre sigurohu të lash duart me sapun dhe ujë ose ti dizinfektosh me lende që përmbajnë 60-85% alkol.

A ka vaksinë ?

- ▶ Jo. Mund të duhen muaj ose vite pët të dalë në treg. Puna ka filluar kjo dihet.

Sa është parashikuar të zgjasë?

- ▶ Nëse nuk vetndërpritet si pasojë e motit ose masave tepër drastike (shembulli I Kinës)parashikohet që të infektojë 70% të globit, detyra jonë është ta vonojmë me qëllim daljen e vaksinës dhe mos futjen në kolaps të sistemit shëndetsor.
- ▶ Tashme jemi në pandemic dhe mbi 150 vende kanë raportuar raste.

A përhapet COVID-19 nga ajri I kondicionuar apo nga ambientet e hapura(lulishte, parqe etj)?

- ▶ Nuk ka evidence për përhapjen e virusit në ajër ose jo me droplës apo nëpërmjet ajrit të kondicionuar. Kufizimi I hapësirave publike bëhet vetëm për të shmangur kontaktet e njerëzve me njeri - tjetrin.
- ▶ Sidoqoftë në spital rekomandohen masa të tjera sic janë dhomat me presion negative sidomos në kushtet e kujdesit intensive.

A transmetohet me anë të objekteve të infektuara me COVID-19?

- ▶ Studimet e realizuara për SARS apo MERS, pra për corona viruse të tjera tregojnë që virusi mund të qëndrojë deri në 9 ditë në sipërfaqet e objekteve të kontaminuara

A transmetohet COVID-19 me anë të kartmonedhave apo lekëve metalike?

- ▶ Teorikisht po, si të gjitha objektet e tjera që janë kontaminuar me COVID-19. Njerëzit mund të infektojnë sytë, hundën dhe gojën me anë të duarve mbas prekjes së sendeve infekte, por nuk ka studime të mirëfillta që ta vertetojnë këtë teori.
- ▶ Sidoqoftë mos harroni për asnjë cast rruga kryesore është kontakti i afërt me anë të droplës pra kur dikush ju kollitet në fytyrë.
- ▶ Mundohuni të dizinfektoni pjesë të tjera më të ekspozuara siç janë dorezat e dyerve, porvazet e shkallëve, numrat e ashensorit etj të ngjashme.
- ▶ Mos harroni asnjëherë larjen e duarve pas çdo kontakti që e konsideroni të dyshimtë

Mundet një përsn pa shenja të transmetojë infeksionin?

- ▶ Përgjigja është PO, konsideroni të gjithë personat që teshtijnë apo kolliten, kanë apo kanë shenja të tjera si të infektuar të mundshëm. Virusi tek personat asimptomatik është gjetur në pjesën e sipërme të traktit respirator.
- ▶ Një studim kryesor tashme në Kinë me 72,314 raste ka treguar se rreth 1% e tyre nuk paraqesin shenja.

A është Covid-19 seksualisht i transmetueshëm?

- ▶ Nuk ka asnjë provë që Covid-19 mund të transmetohet përmes marrëdhënieve vaginale ose anale. Sidoqoftë, puthja është një praktikë shumë e zakonshme gjatë marrëdhënieve seksuale, dhe virusi mund të transmetohet përmes pështymës.
- ▶ Prandaj, virusi mund të transmetohet duke u puthur.

A mund të ri infektohemi me COVID-19?

- ▶ Nuk ka të dhëna të plota. Imuniteti ndaj COVID-19 nuk është kuptuar mirë ende. Virusi praktikisht persiston gjatë tek lengjet e trupit (gjak, bile, fece, lot, plazem).
- ▶ Fals pozitiviteti mund të ndollë ashtu si edhe falls negativiteti. Nga ana tjetër është e mundur që virusi të aktivizohet pse riaktivizohet kur ndryshojnë rrethanat.

A vepron Tamiflu?

- ▶ Deri tani nuk ka rezultuar e efekshme.

Cfarë duhet të bëj për tu mbrojtur?

- ▶ Shmang kontaktet, rrit higjenën dhe praktiko ushqimat e sigurta (mundësisht të ziera). Virusi degradohet në temp 58 gradë

A më mbron maska?

- ▶ Në kontakt me persona të sëmurë rekomandohet.
- ▶ Nuk rekomandohet kur je vetëm në dhomë, makinë, nëpër parkë jo të mbipopulluar.
- ▶ Maska kirurgjike nuk mund të mbahet për shumë kohë, jo më shumë se 30 min dhe qëllimi kryesor i saj është mbrojtja e fytyrës tuaj nga prekja sepse virusi mund të depertojë me anë të inhalacionit ose frymëmarrjes.
- ▶ Rrekomandohen të përdoren dhe nga njerëz me probleme të tjera shëndetsore.
- ▶ Mos harroni virusi mund të futet në organizmin tonë nga goja, hunda dhe syte.
- ▶ Maskat profesionale me filtër si 'P2', 'P3' ose 'N95' janë ato që rekomandohen fort nëse vizitoni një person i cili dyshohet për korona. Këto nuk rekomandohen për publikun e gjere por vetëm për staf mjekësor si dhe për individë të cilëve u shërbejnë individë në izolim.

Kush është diferenca midis karantinës dhe izolimit?

- ▶ **Quarantine** është veçimi dhe monitorimi i personave që kanë qenë të ekspozuar kundrejt një personi të konfirmuar (ose kanë qenë në një zonë të quajtur zonë e kuqe) për të ndjekur nëse do sëmuren apo jo. Ndarja, veçimi ndihmon për të ulur riskun përhapjes së sëmundjes. Karantina në përgjithësi kërkon që individë të caktuar të rrinë në shtëpi apo në një vend tjetër të njohur për një periudhë të caktuar, në rastin konkret rekomandohet të paktën 14 ditë mbas ekspozimit të tyre.
- ▶ **Isolation** është veçimi i personave të cilët janë pozitiv nga të gjithë të tjerët. Izolimi kërkon mundësisht që personi i sëmurë të ketë një dhomë dhe një tualet më vehte me qëllim mos infektimin e pjestarëve të familjes apo të afërme të tjerë.

Çfarë masash të tjera mund të merren?

- ▶ Masat mjedisore shtesë përfshijnë pastrimin e vazhdueshëm të tavolinës së punës dhe objekteve që mund të jenë sipër saj, foto, libra etj;
- ▶ Minimizimin e ndarjes së objekteve me të tjerët, psh stilolapsa, aparat tensioni etj; dhe ventilim i mire.
- ▶ Objektet që keni sipër tavolines së punës mirë është që her pas here të lahen me ujë dhe sapun dhe detergjenta të zakonshëm.
- ▶ Pastroni vazhdimisht telefonin tuaj celular si dhe tastjerën e kompjuterit tuaj.
- ▶ Kujdesuni shumë vecanarisht që tualeti të jetë shumë i pastër.
- ▶ Mundohuni të personalizoni objekte të tilla si gota të ujit apo të pijeve, pjata, luge, pirun, peshqirat etj.
- ▶ Mos harroni ajrosja e mirë është shumë e rëndësishme sidomos në ambiente ku mblidhen shumë njerëz, si psh guzhina.

Si të kujdesem për veten?

- ▶ 10 gjerat që duhet ti bësh në shtëpi nese je I konfirmuar apo I dyshuar me *COVID-19*:
 1. *Rri në shtëpi, nese duhet absolutisht të dalësh shmang transportin public apo taksit*
 2. Monitoro me kujdes shenjat klinik sidomos temperature dhe frekuencën e frymëmarrjes
 3. Qendro pushim dhe ri I hidratuar
 4. Nese të duhen ilace kontakto me tel mjekun e familjes apo kolegun tuaj.
 5. Nese gjykon se situatë ka agravuar lidhu me 127, tashme do jete mjeku I familjes qe do ta realizojë këte
 6. Mbulo gojen dhe hunden kur kollitesh apo teshtin
 7. Laj vazhdimisht duart me sapun për të pakten 20 sek ose me alkool 60%.
 8. Nëse e ke të mundur duhet të qëndrosh në dhomë me vehte dhe me tualet me vehte. Nese te duhet te dalesh vish gjithmone maskë.
 9. Mos ndaj asgje me personat qe te rrethojne,psh luge, pjata, sapun,etj
 10. Pastro cdo gje rreth teje sa me shpesh.

Personat më në rrisht

- ▶ Moshha e trete dhe
- ▶ Personat me problem shëndetsore si sëmundje pulmonare, kancer, problem zemre, sëmundje cerebrovaskulare, të veshkave, te heparit, diabet, imunodeficiency, dhe
- ▶ shtatzani.

Traitimi terapeutik

1. Mos përdor Corticosteroid sepse me shumë gjasa ndihmojnë në replikimin e virusit.
2. Nuk ka akoma antiviral të licensuar të jetë certifikuar në luftën ndaj COVID-19.
3. Remdesivir është një ilaç antiviral që ka dhënë rezultate në luftën kundrejt SARS-CoV-2.
4. Po testohen dhe ka të dhëna premtuese për sa i përket antimalarikeve (kinina)
5. Hydroxychloroquine e sapo miruar nga FDA (Federal Drug Administration) vetëm dhe

Grupet ne risk

- ▶ Të moshuarit mbi 85 vjec, 31% deri 71% kerkojne hospitalizim dhe 15% dri me 29% kalojne në intensive care. % e vdekshmerise ne personat e infektuar ne kete moshe shkon deri ne 27%.
- ▶ Ne contrast, midis njerezve me moshe 20 deri 44, 14% deri 21% e rasteve kane nevojte per hospitalizim dhe 2% deri 4% per ICUs; 0.1% deri 0.2% vdesin.
- ▶ Përqindja e moshës së mesme luhetet midis këyre shifrave
- ▶ Afersisht 49 million njeret jane mbi moshen 65 vetem ne USA.

Lajme te mira

1. Ka ndryshuar cilesia e ajrit
2. Nuk ka aksidente me makina
3. Nuk ka tren ne rritje te SST
4. Tre-katër ekipe prestigjioze në Europë, USA dhe Kinë kanë nisur provat e vaksinës në njerëz. Investimi i Komisionit European për kompaninë gjermane CureVac prej 80 milionë Euro garanton fonde të mjaftueshme për të ecur me ritme super të shpejta
5. Agjencia rregullator e Kinës miratoi medikamentin e parë në gjendje të trajtojë virusin dhe të ngadalësojë përhapjen e tij të mëtejshme. E gjithë kjo në më pak se tre muaj nga fillimi i epidemisë

Lajme te mira

1. Me kaq shumë vende të prekura, tashmë po kuptohet qartë se cilët janë më të rrezikuarit - të moshuarit dhe personat e sëmurë. Këto kategori kanë nevojë për superkujdes që të mos preken nga virusi