

Mund të keni Koronavirus 2019 (COVID-19) ose ndonjë virus tjetër. Simptomat në shumicën e rasteve janë të ngjashme me ato të një ftohjeje të zakonshme (temperaturë, kollë, dhembje fyti). Shumica e njerëzve me COVID-19 kanë një sëmundje të lehtë dhe duhet të qëndrojnë në shtëpi. Ju lutemi lexoni informacionin e mëposhtëm që të mbron vetveten, familjen tuaj dhe komunitetin.

BËNI

- ✓ Qëndroni në shtëpi dhe çlodhuni.
- ✓ Pini shumë lëngje (si ujë).
- ✓ Përdorni acetaminofen (si Tylenol) për dhembje dhe temperaturë, çdo 6 orë—ose siç udhëzohet në shishe.
- ✓ Mbuloni kollën dhe tështimën tuaj me një shami ose krahun tuaj.
- ✓ Lajini duart tuaja shpesh me sapun dhe ujë për të paktën 20 sekonda. Nëse nuk keni sapun dhe ujë, përdorni një dezinfektues duarsh që përmban të paktën 60% alkool. Mbuloni gjithë sipërfaqen e duarve tuaja dhe fërkojini ato derisa duart të ndihen të thata.
- ✓ Pastroni dhe dezinfektoni objektet dhe sipërfaqet që preken më shpesh (si banakët, tavolinat, dorezat e dyerve, pajisjet në banjë, banjot, telefonat, tastierat, tabletat dhe komodinat).
- ✓ Vini një maskë kur jeni përreth personave të tjerë që banojnë me ju.
- ✓ Kushtojini vëmendje azhurnimeve dhe këshillave nga NYC Department of Health and Mental Hygiene (Departamenti i Higjienës Shëndetësore e Mendore të Qytetit të Nju Jorkut) dhe nga Centers for Disease Control (Qendra për Kontrollin e Sëmundjeve).
- ✓ Telefononi dhënësin e kujdesit tuaj parësor dhe punëdhënësin tuaj para se të ktheheni në punë.

MOS BËNI

- × Largoheni nga shtëpia.
- × Përdorni transportin publik (të tillë si metroja ose autobusi).
- × Prekni sytë, hundën dhe gojën tuaj me duar të palara.
- × Jini në kontakt të afërt me personat që janë të sëmurë.
- × Kini kontakt të panevojshëm me të tjerët deri në 7 ditë pasi simptomat tuaja filluan ose derisa të mos keni patur temperaturë për 3 ditë—cilado qoftë më e gjata. Mos i lejoni të tjerët të vizitojnë shtëpinë tuaj.
- × Ndani gjërat tuaja personale të tilla si enët, gotat e pijes, mjetet e ngrënies, peshqirët ose çarçafët.
- × Ndani hapësirën e jetesës me dikë që është në rrezik të lartë për COVID-19. Personat në rrezik të lartë përfshijnë ato që janë shtatzëna, personat mbi 50 vjeç ose ata që kanë kushte mjekësore kronike (të tilla si sëmundje zemre, diabet apo sëmundje të mushkërive). Nëse kjo s'është e mundshme, përpiquni të qëndroni 6 këmbë larg.
- × Lejoni dikë që të vizitojë shtëpinë tuaj ndërsa keni temperaturë ose kollë.

PËR TË MARRË KUJDES MJEKËSOR:

- Telefononi 911-n nëse mendoni se është një urgjencë ose nëse keni vështirësi në frymëmarrje.
- Telefononi dhënësin e kujdesit tuaj parësor ose 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) nëse keni pyetje ose ndiheni më keq.

