



# Çfarë ju duhet për t'u veçuar të sigurt në shtëpi dhe për të luftuar COVID-19

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

 **Test & Trace  
Corps**

# Çfarë mund të bëni për të luftuar COVID-19

## TESTIM



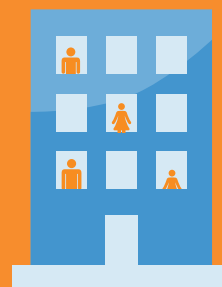
Mësoni gjendjen tuaj. Merrni testin e COVID-19 dhe testin e antitropave pa kosto për ju.

## GJURMIM



Përgjigjuni thirrjes së gjurmuesve tanë të kontakteve për të ndihmuar ndalimin e përhapjes së COVID-19 në komunitetin tuaj.

## PËRKUJDESJE



Veçohuni në mënyrë të sigurt për të mbrojtur të tjetër dhe merrni përkujdesje në hotel apo në shtëpi.

NYC Test & Trace Corps është i përkushtuar në mbrojtjen e privatësisë dhe të sigurisë së informacionit tuaj personal dhe shëndetësor. I gjithë informacioni është konfidencial dhe i mbrojtur sipas Kodit Shëndetësor të Qytetit të Nju-Jorkut. Test & Trace Corps nuk do të pyesë për statusin e imigrimit të askujt.

## Të nderuar njujorkezë:

Ju luani një rol të rëndësishëm në rihapjen e sigurt të qytetit tonë dhe në uljen e përhapjes së COVID-19. Është e rëndësishme që të përkujdeseni për veten dhe të mbroni njerëzit tuaj të dashur dhe komunitetin tuaj.

NYC Test & Trace Corps po jua dërgon këtë paketë Take Care me artikujt thelbësorë për t'ju ndihmuar të veçoheni të sigurt në shtëpi, të qëndroni të shëndetshëm dhe të mbroni njerëzit tuaj të dashur.

Gjurmuesi juaj i kontakteve do t'ju telefonojë gjithashtu çdo ditë për t'ju ndihmuar. Është e rëndësishme t'i përgjigjeni telefonatës së tij që të mund t'ju ndihmojë të monitoroni simptomat dhe të merrni materialet që keni nevojë për të qëndruar të shëndetshëm.

### Paketa juaj e Take Care përmban:

- Maska për t'i mbajtur kur ju duhet të qëndroni pranë të tjerëve
- Dezinfektues duarsh për të mbajtur duart pastër
- Peceta pastrimi ose spërkatës pastrimi për dezinfektimin e sipërfaqeve
- Një termometër njëpërdorimësh për matjen e temperaturës
- Ushqime të gatshme, lojëra dhe materiale edukative për t'ju mbajtur në humor
- Nëse keni rezultuar pozitiv në testin e COVID-19, kemi përfshirë dhe një matës oksigjeni që vendoset në majën e gishtit për kontrollin e nivelit tuaj të oksigjenit

Në këtë udhëzues Take Care do të gjeni informacion të mëtejshëm për veçimin e sigurt në shtëpi dhe për përdorimin e këtyre artikujve.

Për më shumë informacion, telefononi në nr. 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) ose vizitoni **testandtrace.nyc**.

Faleminderit për ndihmën në reduktimin e përhapjes së COVID-19.

**Jini të fortë! Jini të shëndetshëm!**  
**NYC Test & Trace Corps**



Vizitoni [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc)  
ose skanoni kodin QR për  
të mësuar më shumë.



## Mbroni njerëzit tuaj të dashur.

A keni qenë në kontakt të afërt (më pak se 6 këmbë ose më pak se 2 metra) me ndokënd gjatë 2 javëve të kaluara? Mos ua vini në rrezik shëndetin.

Të gjithë ju mund të rriini të qetë duke u testuar për COVID-19. Testi është falas, i sigurt, i shpejtë dhe konfidencial. Ndajeni këtë kod për të ndihmuar kontaktet tuaja të ngushta të mësojnë rreth COVID-19 dhe të gjejnë një pikë testimi pranë shtëpisë së tyre:



Mbajeni telefonin mbi kod dhe hapni lidhjen. Dërgojuani lidhjen me mesazh kontakteve dhe njerëzve tuaj të dashur.

## Këshilla për t'u veçuar të sigurt në shtëpi dhe për të luftuar COVID-19

Shumica e personave me COVID-19 kanë sëmundje të lehtë dhe mund të shërohen në shtëpi pa nevojën e kujdesit mjekësor. Është e rëndësishme të ndiqni këta hapa sigurie për të mbrojtur veten dhe të tjerët kur jeni të veçuar në shtëpi.

- Lajini ose dezinfektojini mirë dhe shpesh duart
- Mbani maskë nëse ju duhet të jeni pranë të tjerëve
- Pastrojini çdo ditë sipërfaqet e përdorura shpesh
- Mos ndani gjëra me të tjerët! Mbajini gjërat për vete, sidomos në ambiente të përbashkëta, si p.sh. banjat
- Gjeni hapësirën tuaj të veçantë. Është e rëndësishme të keni një dhomë ku mund të veçoheni të sigurt nga të tjerët.
- Flini vetëm në një dhomë që ka një dritare me ajrim të mirë. Nëse ndani një krevat, flini një nga këmbët e një nga koka ose njëri nga personat të flejë në një divan apo dysheme.
- Monitoroni temperaturën dhe simptomat tuaja
- Nëse keni rezultuar pozitiv në testin për COVID-19, monitoroni nivelin e oksigjenit me një matës oksigjeni nga maja e gishtit

## Nuk veçoheni dot në mënyrë të sigurt në shtëpi?

Nuk është gjithnjë e lehtë të veçoheni të sigurt në shtëpi, nëse banoni me të tjerë apo nëse keni hapësira të kufizuara për ruajtjen e distancave të sigurisë. NYC Test & Trace Corps ofron dhoma falas dhe private hoteli për t'ju ndihmuar të veçoheni nga njerëzit tuaj të dashur për deri në 14 ditë duke i mbajtur kështu të gjithë të sigurt.

### Hotelet e Take Care ofrojnë FALAS:

- Transportin vajtje-ardhje në hotel dhe vizitat e mundshme e të nevojshme mjekësore
- Dhomat private dhe banjat
- Testimin në vend për COVID-19

- Wi-Fi dhe televizion kabllor
- Telefonata pa kufizim për të ruajtur kontaktin me njerëzit
- Mëngjes, drekë dhe darkë çdo ditë
- Dërgesa mjekësore
- Shërbime përkthimi me gojë
- Mbështetje kujdesi shëndetësor në vend nga mjekë dhe infermiere të specializuara
- Telepsikiatri për të shfrytëzuar ofruesit ekspertë të shëndetit mendor

Nëse ju duhet një hapësirë për t'u veçuar nga njerëzit tuaj të afërm, ju lutemi telefononi 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) dhe shtypni 4 për të rezervuar një dhomë në një hotel Take Care.



## Mbani maskë

A e dinit se ka një mënyrë të saktë dhe një të gabuar të përdorimit të maskës?

### Si ta mbani maskën?

- Lajini duart me ujë e sapun ose përdorni një dezinfektues duarsh me bazë alkooli për të shmangur kontaminimin e maskës.
- Mbajeni maskën nga rripat apo lidhëset. Në vijim, vendoseni secilin lak përreth veshit përkatës ose lidhini lidhëset pas koke.
- Hapeni maskën për të mbuluar edhe hundën edhe gojën. Fiksojeni nën mjekër.
- Nëse keni të tillë, shtypeni pjesën e përkulshme mbi shpinën e hundës për ta fiksuar.
- Sigurohuni që maska të puthitet mirë me anët e fytyrës.

### Si ta hiqni maskën?

- Zgjidhni lidhëset pas kokës ose kapni lakët rreth veshit. Shmangni kapjen e pjesës së parme të maskës.
- Tërhiqeni përpara dhe larg fytyrës. Bëni kujdes të mos prekni fytyrën.
- Lajini duart me ujë e sapun ose përdorni një dezinfektues duarsh me bazë alkooli.

## Këshilla për mbajtjen e maskës:

- Pjesa e jashtme e maskës ndotet. Nëse e prekni, duhet të lani duart ose të përdorni menjëherë dezinfektues duarsh me bazë alkooli.
- Shmangni vënien e maskës së përdorur mbi sipërfaqe të pambuluara apo mbi banak. Mbajeni maskën mbi një pecetë apo brenda një qeske letre.
- Nuk është e nevojshme ta ndërroni çdo ditë maskën, përveç nëse merr lagështi apo dëmtohet. Nëse ndodh diçka e tillë, hidhjeni dhe përdorni një maskë të re.



## Mbajini duart të pastra!

Larja e duarve është një nga mënyrat më të mira për të shmangur përhapjen e mikrobeve. Larja e duarve me ujë e sapun është mënyra më e mirë për largimin e mikrobeve, por mund të përdorni dhe dezinfektues duarsh me së paku 60% alkool.

### Si t'i lani duart mirë me ujë e sapun:

1. Lagini duart me ujë të pastër të rrjedhshëm (të ngrohtë ose të ftohtë) dhe përdorni sapun.
2. Vishini duart me sapun duke i fërkuar me njëra-tjetrën, duke u siguruar që sapuni të mbulojë shpinën e duarve, pjesët mes gishtave, nën thonj dhe mbi kyçe.
3. Fërkoni duart për së paku 20 sekonda.
4. Shpëlajini mirë duart me ujë të pastër të rrjedhshëm.
5. Thajini duart me një peshqir të pastës ose me tharëse me ajër. Mbylleni rubinetin me një pecetë të pastër letre.

### Si të përdorni dezinfektuesin e duarve:

1. Vendoseni dezinfektuesin e duarve në pëllëmbën e njërës dorë.
2. Mbulojini duart duke i fërkuar me njëra-tjetrën, duke u siguruar që dezinfektuesi të mbulojë shpinën e duarve, pjesët mes gishtave, nën thonj dhe mbi kyçe. Vijoni t'i fërkoni derisa duart të thahen.

## Ndjekja e nivelit të oksigjenit



**Nëse keni rezultuar pozitiv në testin e COVID-19**, do të merrni një matës oksigjeni nga maja e gishtit — një pajisje e vogël e praktike për t'ju ndihmuar të monitoroni nivelin e oksigjenit në gjak. Për sigurinë tuaj, ju rekomandojmë ta masni çdo ditë nivelin e oksigjenit.

Nëse rezultoni pozitiv në testin e COVID-19 pas marrjes së kësaj pakete Take Care, matësi i oksigjenit nga maja e gishtit do t'ju dërgohet veçmas.

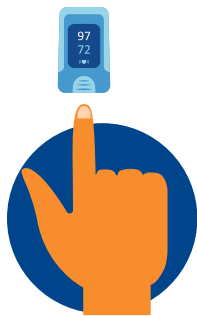
### Regjistrohuni për mbështetje të personalizuar me mesazhe teksti

Mund të merrni çdo ditë udhëzime të personalizuar me mesazhe teksti për t'ju ndihmuar të monitoroni nivelin e oksigjenit. Do t'ju kërkohet matja e nivelit të oksigjenit dhe e rrahjeve të zemrës. Sipas përgjigjes suaj, do të merrni këshilla dhe udhëzime të personalizuar. **Për t'u regjistruar, dërgoni mesazh me tekstin "COVID" te 89888.**

Do të vijoni gjithsesi të merrni një telefonatë të veçantë çdo ditë nga gjurmuesi juaj i kontakteve. Është e rëndësishme të përgjigjeni kur ju telefonojnë.

### Çfarë është matësi i oksigjenit nga maja e gishtit?

Matësi i oksigjenit nga maja e gishtit është një pajisje e vogël e praktike për t'ju ndihmuar të monitoroni nivelin e oksigjenit në gjak. Për sigurinë tuaj, ju rekomandojmë ta masni çdo ditë nivelin e oksigjenit.



## Përse është e rëndësishme të monitoroj nivelin e oksigjenit?

COVID-19 mund t'ju shkaktojë një infeksion në mushkëri, që mund t'ju ulë nivelin e oksigjenit në gjak përpara se të arrini ta kuptoni vetë. Kjo mund të jetë e rrezikshme. Duhet ta ndiqni nivelin e oksigjenit duke përdorur çdo ditë një matës oksigjeni nga maja e gishtit. Nëse ju bie niveli i oksigjenit, duhet të kërkonti menjëherë ndihmë mjekësore.

## Si ta përdor matësin e nivelit të oksigjenit?

Ndizni pajisjen. Vendosni gishtin tregues në matësin e oksigjenit me thoin lart. Prisni sa në ekran të shfaqet një numër. Nëse ekrani nuk tregon ndonjë numër, provoni me një gisht tjetër (jo me të madhin). Sigurohuni që gishtin të mos e keni të lagur apo të ftohtë. Matësit e oksigjenit mund të mos funksionojnë në gishta të lagur apo të ftohtë, apo me manikyr.

## A mund ta përdor te fëmijët matësin e oksigjenit nga maja e gishtit?

Matësit e oksigjenit nga maja e gishtit nuk rekomandohen për fëmijë nën 14 vjeç. Monitorojini nga afër simptomat e fëmijës dhe thërrisni mjekun nëse fëmija duket i sëmurë, ka përkeqësim të kollës apo vështirësi në frymëmarrje.

## Si t'i lexoj numrat në ekran?

Matësi i oksigjenit tregon dy numra. Niveli i oksigjenit etiketohet si "SpO2". Numri tjetër tregon rrahjet e zemrës.

Për shumicën e njerëzve, një nivel normal oksigjeni është 94% e lart. Niveli i oksigjenit mund të ndryshojë në varësi të aktivitetit, pozicionit të trupit dhe shëndetit tuaj të përgjithshëm.

## Njoftoni mjekun për nivelin e oksigjenit

Gjurmuesi juaj i kontakteve do t'ju telefonojë çdo ditë për t'ju monitoruar simptomat. Kjo nuk zëvendëson mjekun tuaj të zakonshëm.

Është e rëndësishme ta mbani rregullisht në dijeni mjekun për shëndetin tuaj dhe nivelin e oksigjenit. Telefonojeni ose dërgojini çdo ditë email mjekut tuaj me nivelin përkatës të oksigjenit.

Nëse nuk keni një mjek, telefononi në nr. 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) për të gjetur një të tillë dhe për të kërkuar një vizitë me telefon apo video.

## Çfarë të bëj nëse e kam të ulët nivelin e oksigjenit?

Fillimisht, merrni disa herë frymë thellë dhe në vijim ndiqni këtë udhëzim.

Niveli i oksigjenit	Udhëzimi
Nën 90%	<b>Telefonojini 911</b> ose paraqituni menjëherë në shërbimin më të afërt të urgjencës. Mund të keni nevojë urgjente për grafi apo analiza zemre.
90% - 94%	<b>Telefonojini menjëherë mjekun tuaj.</b> Nëse nuk keni një mjek, kërkonti ndihmë urgjente mjekësore. Shkoni te <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> në çfarëdo pajisje ose telefonojini nr. 1-332-220-1337. Një mjek do t'ju vlerësojë përmes telefonit ose videos. Nuk do të ketë kosto për ju.



# Regjistroni dhe raportoni temperaturën dhe simptomat tuaja



Temperatura është një simptomë e shpeshtë e COVID-19 dhe mund të tregojë edhe sëmundje më të rënda. Shënojeni temperaturën dy herë në ditë, një herë një mëngjes dhe një herë në mbrëmje. Nëse temperaturën e keni mbi 100,4°F (38°C), telefonojini mjekut.



Gjurmuesi juaj i kontakteve do t'ju telefonojë çdo ditë për t'ju monitoruar simptomat. Kjo nuk zëvendëson mjekun tuaj të zakonshëm. Nëse nuk keni mjek telefononi në nr. 1-844-NYC-4NYC (844-692-4692) për t'u lidhur me një të tillë.



Përdorni tabelën e mëposhtme për të shënuar temperaturën dhe simptoma të tjera të mundshme gjatë 14 ditëve të veçimit.

## Regjistri i temperaturës dhe i simptomave për \_\_\_\_\_

VENDOSNI EMRIN

Data	Ora	Temperatura (përcaktoni nëse është °F apo °C)	Simptoma të tjera (p.sh. kollë, marrje fryme, probleme në frymëmarrje, probleme jo të frymëmarrjes) ose shënime
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		



Data	Ora	Temperatura (përcaktoni nëse është °F apo °C)	Simptoma të tjera (p.sh. kollë, marrje fryme, probleme në frymëmarrje, probleme jo të frymëmarrjes) ose shënime
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		
	Paradite		
	Pasdite		

### Informacion për temperaturën te moshat 18 e poshtë

Nëse mendoni se e keni shumë të sëmurë fëmijën, duhet të flisni me mjekun e tij, pavarësisht temperaturës. Nëse mendoni se simptomat kërkojnë kujdes urgjent mjekësor, telefonojini 911 ose paraqituni në shërbimin më të afërt të urgjencës.

Mosha	Temperatura	Udhëzimi
0 - 3 muajsh	100,4°F (38°C) e lart	Telefonojini mjekut të tyre ose paraqituni menjëherë në shërbimin e urgjencës
3 muajsh - 3 vjeç	102,2°F (39°C) e lart	Telefonojini mjekut për të parë nëse fëmija duhet vizituar
3 muajsh - 18 vjeç	Mbi 2 ditë temperaturë 100,4°F (38°C) e lart	Telefonojini mjekut të fëmijës. Bëjini me dije nëse fëmija ka ndonjë prej simptomave të mëposhtme: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dhimbje barku</li> <li>■ Të vjella</li> <li>■ Diarre</li> <li>■ Rash</li> <li>■ Skuqje të syve</li> <li>■ Skuqje apo plasaritje të buzëve apo të gjuhës</li> <li>■ Ënjtje apo skuqje të duarve apo të këmbëve</li> <li>■ Dhimbje koke</li> <li>■ Dhimbje fyti ose ënjtje</li> </ul>

# Materiale të tjera për ju dhe njerëzit tuaj të dashur

Keni pyetje në lidhje me NYC Test & Trace apo rreth COVID-19? Telefononi në nr. 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) ose vizitoni [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov).

- **Vaksina e gripi rekomandohet për të gjithë personat e moshës 6 muaj e lart.** Vaksina e gripit është një mënyrë e sigurt dhe e efektshme për të mbrojtur veten dhe të tjerët. Ju mund ta gjeni vaksinën e gripit nëpërmjet lagjes ose kodit postar duke telefonuar 311, duke vizituar [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu), ose duke dërguar mesazh me tekstin “flu” te 877877.
- **Ndiheni në ankth apo të mërzhitur?** Telefononi në nr. 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), dërgoni mesazhin “WELL” në 65173 ose bisedoni në internet te [nycwell.cityofnewyork.us](https://nycwell.cityofnewyork.us) për të folur me një konsulent profesionist.
- **Keni shqetësime për dhunën në familje?** Telefononi në nr. 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673) për të folur me një konsulent të trajnuar që mund të ofrojë konsulencë konfidenciale për raste krizash, planifikime sigurie dhe për t’ju lidhur me një vend konfidencial dhe të sigurt ku të mund të jetoni.
- **Nëse ju duhet qasje në ushqime,** ju lutemi telefononi numrin e telefonimit mbrapsht të Test & Trace Corps 1-212-COVID19 (1-212-268-4319). Shtypni 5 nëse ju duhet ndihmë për t’u veçuar ose karantinuar në mënyrë të sigurt në shtëpi dhe më pas shtypni 2 për dërgime emergjente ushqimi. Për ndryshe, mund të telefononi 311 dhe të thoni “Get Food” (Merr ushqim) ose vizitoni [nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) për informacion rreth depos më të afërt të ushqimeve për të parë nëse kualifikoheni për dërgesa të ushqimeve falas.
- **Komunikimi me një gjurmues kontaktesh nuk jua cenon mundësinë e aplikimit për qëndrim të përhershëm (kartën e gjelbër).** Nëse keni pyetje për statusin tuaj të imigrimit, telefonojini linjës së ActionNYC në nr. 1-800-354-0365 dhe thoni “public charge” (faturim publik) nga ora 9:00 am deri në 6:00 pm, e hënë - e premte, për të marrë përgjigje ndaj pyetjeve tuaja.
- **Ju duhet kujdes shëndetësor apo sigurim shëndetësor?** Telefonojini 311 ose dërgoni mesazh “CoveredNYC” te 877877.
- **Raportoni diskriminimin që ka të bëjë me COVID-19 te Ekipi i Përgjigjes së COVID-19 në Komisionin e të Drejtave të Njeriut në Qytetin e Nju-Jorikut.** Të gjithë ata që janë përballur me ngacmimin ose diskriminimin në lidhje me strehim, në punë ose në një vend publik që ka lidhje me COVID-19 mund të bëjnë një raport duke plotësuar një formular në internet në faqen [nyc.gov/StopCOVIDHate](https://nyc.gov/StopCOVIDHate) ose duke telefonuar 1-212-416-0197.
- **Ndajeni reagimin tuaj rreth përvojës tuaj me gjurmimin e kontaktit** duke telefonuar linjën e reagimeve për gjurmimin në 646-614-3025 dhe lini një mesazh.
- **Nëse ju duhet një letër për të shpjeguar se nuk mund të shkoni në punë** ose keni pyetje rreth programit të ri të Lejes Familjare të Paguar që ka të bëjë me COVID-19, telefononi 855-491-2667
- **Për më shumë informacion mbi burimet e disponueshme për Nju-Jorkezët gjatë krizës së COVID-19,** vizitoni [nyc.gov/health/covidresources](https://nyc.gov/health/covidresources).





تفضّل بزيارة [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

[testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc)를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیو آر کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

**Test & Trace**  
**Corps**

[testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc)