



## Cfare eshte distancimi shoqeror

Distancimi shoqeror, gjithashtu i quajtur “te distancuar fizikisht” ka kuptimin e hapësirës që krijohet midis vehtes tuaj dhe te tjereve te cilet jetojne jashte baneses tuaj:

- Qendroni 2 metra (pothuajse gjatesia e te dy kraheve te hapura) larg nga te tjeret
- Mos u grumbulloni me njeri tjetrin
- Qendroni larg nga vendet e populluara dhe shmangni ambientet me nje numer shume te madh njerezish.

## Mbani distance te ngadalesoni perhapjen e virusit.

Duke kufizuar contactet fytyre-me -fytyre me te tjeret eshte menyra me e mire per te pakesuar perhapjen e semundjes se coronavirusit (COVID-19).

Vini një maskë ku distancimi shoqëror nuk është i mundur.

Te dhenat:

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/  
if-you-are-sick/quarantine-  
isolation.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html)



P.O. Box 8777  
Portland ME 04104  
AzeriSocietyofMaine@gmail.com  
[www.azemaine.com](http://www.azemaine.com)



## Karantina, Izolimi, dhe Distancimi Shoqeror





## Karantina

- Karantina perdoret ne rastin kur dikush eshte i expozuar nga COVID-19, dhe te mbahet i vecuar nga te tjeret.



- Karantina parandalon perhapjen e semundjes qe ndodh para se personi te dije qe te tjeret jane te semure, ose ne qofte se jane te infektuar nga virusi pa patur simptoma.

- Personat ne karantine duhet te qendrojne ne shtepi, te vecuar nga te tjeret, te kontrollojne gjendjen e tyre shendetesore, dhe te ndjekin udhezimet e mara nga departamenti shendetesor i shtetit ose i qytetit te tyre ent.

## Izolimi



- Izolimi perdoret ne rastin per te vecuar personat e infektuar me virusin (Personat qe jane te semure me COVID-19, dhe personat qe nuk kane simptomat) nga te tjeret.

- Personat qe jane ne izolim duhet te qendrojne ne shtepi deri sa te ndihen te sigurt qe jane mire qe te qendrojne rreth te tjereve.

- Brenda ne shtepi cdo person qe eshte i semure, ose i infektuar nga virusi duhet te vecohet nga te tjeret duke qendruar ne nje dhome te vecante "dhoma e te semurit", dhe duke perdorur banjen e vecante (ne qofte se jepet mundesia)

## Te dyja: Karantina dhe Izolimi

- ne te dyja rastet merr pjese vecimi i personave nga te tjeret per te mbrojtur publikun.
- ndihmon ne kufizimin e shperndarjes te metejshme te COVID-19
- mund ta beni me iniciativen tuaj ose nen kerkesen e autoriteteve te shendetesise

## Si mund ta di ne qofte se une duhet te rri i/e izoluar ose ne karantine?

### Ne qofte se ju...

Ne qofte se ju banoni ne qytetin ku COVID-19 eshte i perhapur( ne pergjithesi virusi eshte i perhapur kudo ne Shtetet e Bashkuara te Amerikes)

Ne qofte se jini te shendeteshem por:

Para pak ditesh kini qene ne kontakt nga afer me nje person te infektuar me COVID-19

Ne qofte se ju

jini diagnostikuar me COVID-19,

ose jini duke pritur per pergjigjen e analizes ne lidhje me COVID-19,

Kini kolle, temperature, ose veshtiresi ne frymemarrje, ose simptoma te tjera te COVID-19

### Masat qe duhet te mirrni...

1. Kushtoni vemendje shendetit tuaj
2. Kushtoni vemendje simptomave te COVID-19 si temperature , kolle, veshtiresi ne frymemarrje, ose simptoma te tjera qe krijon COVID-19
3. Kontrolloni temperaturen e trupit ne qofte se simptomat do te zhvillohen me shume
4. Ushtroni mbajtjen e distances nga njeri tjetri. Mbani 2 metra distance nga te tjeret, dhe shmangni ambientet e populluara.
5. Ndiqni udhezimet e Qendres te Kontrollit te Semundjeve (CDC)

Qendroni ne shtepi dhe kontrolloni shendetit tuaj (Karantine)

- Qendroni ne shtepi per 14 dite mbas dites se fundit qe jini expozuar me personin e infektuar .
- Kontrolloni temperaturen e trupit dy here ne dite dhe tregoni vemendje per ndonje simptome te COVID-19.
- Ne qofte se kini mundesi, menjanohuni nga personat qe kane probleme shendetesore te cilet jane me te favoreshem qe te infektohen nga COVID-19 dhe te semuren shume rende

Te Izoloheni nga te tjeret (Izolimi)

- Qendroni ne shtepi derisa ju te ndiheni te sigurt qe te qendroni rreth te tjereve.

- Ne qofte se banoni me pjesetare te tjere ne shtepi, qendroni ne nje dhome te vecante "dhoma e te semurit", ose ne nje ambient qe eshte i ndare nga pjesetaret e tjere ose nga kafshet shtepiake.

- Te lexoni informacione te rendesishme ne lidhje si te kujdeseni per vehten tuaj, ose per dike tjetere qe eshte i semure, duke perfshire informacionet ne lidhje me izolimin, dhe te dini kur eshte e pershtateshme dhe pa rrezik per te perfunduar ditet e izolimit.