

Informacione mbi virusin dhe situatën në Zvicër

Qeveria zicerane ka deklaruar gjëndjen e jashtëzakonshme në gjithë territorin e vendit. Kjo do të thotë që të gjithë restorantet, vendet e argëtimit, shkollat e dyqanet janë të mbyllura. Vetëm dyqanet ushqimore dhe farmacitë mbeten të hapura. Qeveria siguron gjithë popullatën që rezervat ushqimore janë të mjaftueshme. Njerëzit duhen të qëndrojnë në shtëpi, mund të dalin vetëm nëse janë të detyruar të shkojnë në punë, të bëjnë pazaret ose të shkojnë tek mjeku.

Të gjithë ne duhet të respektojmë rregullat e higjenës dhe të vetëmbrojtjes, rregulla e masa të marra nga qeveria. Duhet të mbrojmë vetveten por jemi gjithashtu përgjegjës të mbrojtjes së shëndetit të të tjerëve. Duke vepruar në këtë mënyrë, evitojmë përhapjen e virusit dhe mbrojmë sistemin shëndetësor sikurse dhe spitalet. Nëse masat e rregullat nuk respektohen, numri i personave që do humbin jetën do të shtohet sepse spitalet nuk do mund të kenë më vend për të shëruar pacientët.

Cfarë duhet të bëjmë?**+ Të qëndrojmë në shtëpi**

- Nëse dilni për të marrë ajër, shkoni në vende ku nuk ka shumë njerëz dhe dilni vetëm. Nëse keni fëmijë, dilni me ta por të mos luajnë me fëmijë të tjerë. Duhet evituar rreptësisht sportet në grup apo shëtitjet në familje.
- Mos ftoni njerëz të tjerë (familjarë apo miq) në shtëpinë tuaj. Secili qëndron në shtëpinë e tij.

+ Në shtëpi

- Lani shpesh duart, me sapun dhe uji gjatë 30 sekondave minimum.
- Tështini në bërryl.
- Pastrimi i hundëve të bëhet me piceta letre që mbas përdorimi hidhen.
- Mbani distancë midis jush nëse është e mundur (2 metra minimum) ... me fëmijët është më e vështirë. Fëmijët kanë më pak rrezik se të rriturit por mund të transmetojnë virusin.
- Puthjet të evitohen, përqaqimet, prekjet panvarësisht nga dëshira që mund të kemi.
- Ushqehuni në mënyrë të shëndetëshme, në këtë mënyrë ndikojmë për përforcimin e imunitetit të trupit.
- Dëgjoni muzikë, kërceni, luani me fëmijët, gatuani, lexoni por mos harroni të mbani distancën 2 metra.
- Të gjithë jemi të izoluar por mund të komunikojmë me njëri tjetrin nëpërmjet telefonit apo vidjove.

+ Dyqanet

- Dyqanet ushqimore sikurse dhe farmacitë qëndrojnë të hapura e furnizohen në mënyrë të vazhdueshme. Në Zvicër nuk do të vdesim nga uria, ka rezerva të mjaftueshme. Edhe gjatë luftës së dytë botërore, Zvicra nuk ka vuajtur nga uria. Nuk është e nevojshme të blini ushqime për një muaj.

- Bëni pazaret një herë në javë dhe vetëm një person të merret me këtë! Në dyqan mbani një distancë 2 metra. Kur ktheheni në shtëpi lani mirë duart.

+ Ajo që secili nga ne mund të bëjë kundër COVID 19

- Po të respektojmë rregullat e duhura shpëtojmë jetë njerëzish.

- Komunikoni nëpërmjet telefonit me miqtë e familjet tuaja. Informohuni çdo ditë mbi shëndetin e personave të moshuar dhe atyre që kanë shëndet të dobët.

- Nëse keni në rrethin tuaj persona të moshuar, mund ti propozoni ti ndihmoni duke i bërë pazaret në mënyrë që ata të mos dalin nga shtëpia (pyetini nëpërmjet telefonit se përse kanë novojë e lërjani pazaret e bëra tek pragu derës). Shumë persona janë mobilizuar për ti shërbyer të tjerëve duke lënë mesazh në një grup facebook, në grupet që punojnë në mënyrë vullnetare, apo duke lënë një mesazh poshtë pallatit.

Nëse juve vetë jeni një person i moshuar apo nëse keni shëndet të dobët, kërkoni ndihmën e dikujt që t'ju bëjë pazaret. Shumë persona do jenë dakort madje ndjehen shumë mirë t'ju jepet mundësia t'ju ndihmojnë.

VIRUSI

+ Vdekja nuk do trokasë në portën e të gjithëve. Shumë persona janë të sëmurë por dhe shumë të tjerë shërohen.

+ Personat e moshuar dhe personat që kanë probleme shëndeti (kancer, zemër, mushkëri, diabet) duhet të mbrohen në mënyre kategorike sepse përndryshe rrezikojnë shëndetin.

+ Kafshët nuk sëmuren nga COVID 19 dhe nuk janë transmetues të virusit.

+ Në rast se keni shenjat (simptomat) e mëposhtme: kollë të thatë – temperaturë – dhimbje fyti – vështirësi në frymëmarrje, mos merrni anti inflamator (jo aspirinë, jo ibuprofene, etj.), mund të merrni vetëm Dafalgan, qëndroni në shtëpi e telefononi mjekut tuaj. Nëse nuk keni mjek, telefononi në numrin 0800 316 800 (nga ora 8:00 deri në orën 20:00) ose në qendrën mjekësore 0848 133 133.

Situata që po përjetojmë është e vështirë por nëse jemi të bashkuar e solidarë e lehtësojmë disi këtë gjendje. Qeveria ka marrë masat e duhura, duhet ti respektojmë. Kështu mbrojmë njëri-tjetrin.

Nëse keni frikë, nëse ndjeheni vetëm, nëse keni nevojë për ndonjë gjë, nëse keni pyetje, merrni në telefon dikë.

Kujdesuni për veten, mendoni dhe për të tjerët, te ruajmë dashurinë me njëri tjetrin.