

SI TË NDAHENI NGA NJËRI-TJETRI NË MËNYRË TË SIGURT NË SHTËPI:

Këshilla për njerëzit e diagnostikuar me ose të ekspozuar ndaj COVID-19

Qëndrimi brenda

- + Mos dilni jashtë përveçse kur keni nevojë për kujdes mjekësor thelbësor të tillë si dializë ose për një urgjencë mjekësore.
 - Nëse keni nevojë të dilni jashtë për të marrë kujdesin mjekësor, vishni një mbulesë të fytyrës dhe lajmëroni ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor para kohe se jeni diagnostikuar me ose ekspozuar ndaj COVID-19.
 - Nëse keni nevojë për kujdes tjetër mjekësor, përpiquni të flisni me një ofrues të kujdesit shëndetësor përmes telefonit ose videos. Nëse nuk keni një ofrues, mund të telefononi 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) dhe të flisni me një ofrues.
- + Mos shkoni në shkollë.
- + Mos shkoni në punë.
 - Nëse jeni një **punonjës thelbësor** që ishte i ekspozuar ndaj COVID-19, mund të shkoni në punë. Punonjësit thelbësorë nuk duhet të shkojnë në punë nëse u diagnostikuan me COVID-19.
- + Mos i ftoni njerëzit në shtëpinë tuaj.
- + Porosisni që sendet ushqimore dhe sende të tjera t'ju dërgohen në shtëpi.

Mbrojtja e njerëzve në shtëpinë tuaj

- + Qëndroni të paktën 6 feet larg nga të gjithë në shtëpinë tuaj në çdo kohë.
 - Nëse nuk mund të qëndroni 6 feet larg nga të tjerët, vishni një mbulesë të fytyrës.
 - Mbulimi i fytyrës mund t'i mbrojtë njerëzit e tjerë në familjen tuaj sepse mund të përhapni COVID-19 edhe nëse nuk ndjeheni i sëmurë.
- + Qëndroni në një dhomë të veçantë larg nga të tjerët. Nëse duhet të jeni në të njëjtën dhomë me të tjerët, lëvizni mobiljet në mënyrë që të mund të uleni më larg.
- + Flini vetëm në një dhomë që ka një dritare me qarkullim të mirë të ajrit. Nëse flini me dikë tjetër në krevat, flini me kokën të këmbët ose një person duhet të flerë në divan ose dysheme.
- + Nëse është e mundur, përdorni një banjo të veçantë. Nëse përdorni një banjo me dikë tjetër, pastroni çdo gjë që prekni pas çdo përdorimi.
- + Lani shpesh duart tuaja me sapun dhe ujë për të paktën 20 sekonda, veçanërisht para se të prekni njerëzit e tjerë (nëse jeni një kujdestar), përgatitsni ushqim për të tjerët, apo prekni gjithçka që ata do të prekin, si ilaçet.
 - Nëse ushqeni me gji, vazhdoni të ushqeni me gji. Vishni një mbulesë të fytyrës ndërsa ushqeni me gji dhe lani duart tuaja para se të ushqeni me gji.
 - Nëse përdorni pompën, lani menjëherë pjesët e pompës me sapun e ujë dhe pastroni pjesën e jashtme të shisheve nëse pjesëtarë të tjerë të familjes do ta ushqejnë foshnjën.
- + Telefononi 844-NYC-4NYC (844-692-4692) për informacion në lidhje me qëndrimin në një hotel nëse nuk jeni në gjendje të mbani 6 feet ose më shumë largësi nga njerëzit e tjerë në shtëpinë tuaj.

Larja e duarve

- + Lani shpesh duart tuaja me sapun dhe ujë për të pakëtn 20 sekonda.
- + Nëse sapuni dhe uji nuk janë në dispozicion, përdorni një dezinfektues dore që përmban të paktën 60% alkool.

Kollitja dhe teshtitja

- + Mbuloni gojën dhe hundën tuaj me një shami, bërrylin ose mëngën tuaj kur teshtini apo kolliteni.
- + Mos përdorni duart tuaja të mbuloni teshtimën ose kollën tuaj.
- + Hidhni menjëherë shamitë e përdorura dhe lani duart më pas.

Mbajtja e pastërtisë

- + Pastroni dhe dezinfektoni sipërfaqet e prekura shpesh, përfshirë tavolinat, dorezat e dyerve, çelësat e dritës, banakët, parmakët mbajtës, tryezat, telefonat, tastierat, banjot, rubinetat dhe lavamanët.
 - Pastroni sipërfaqet pas çdo përdorimi ose të paktën një herë në ditë. Përdorni sapun dhe ujë ose një spërkatës apo fshirës për pastrim dezinfektues shtëpiak.
- + Përdorni pjatën, tasin dhe lugën, pirunin e thikën tuaj - mos i ndani këto ose ushqimin me askënd.
- + Shmangni ndarjen e sendeve të tjera personale shtëpiake, të tilla si krehër, furça dhëmbësh, gota, çarçafë ose batanije.

Qëndrimi në shëndet të mirë

- + Shkoni në urgjencë ose telefononi 911 nëse keni simptoma të tilla si:
 - Vështirësi në frymëmarrje
 - Dhimbje të vazhdueshme ose presion në gjoks ose bark
 - Çorientim të ri ose pamundësi për të qëndruar zgjuar
 - Buzë ose fytyrë blu
 - Vështirësi në të folur
 - Shfytirim të papritur të fytyrës
 - Mpirje në fytyrë, krah ose këmbë
 - Krizë epileptike
 - Çdo dhimbje të patritur dhe të rëndë
 - Gjakderdhje të pakontrolluar
 - Të vjella të rënda ose të vazhdueshme apo diarre
- + Telefononi 844-NYC-4NYC (844-692-4692) nëse nuk keni një ofrues të kujdesit shëndetësor. Mund të merrni kujdes shëndetësor pavarësisht nga statusi juaj i imigracionit ose paaftësia për të paguar.
- + Kërkoni mbështetje të shëndetit mendor nëse keni nevojë për të. Mund të jeni të shqetësuar kur mësoni se u diagnostikuar me ose u ekspozuat ndaj COVID-19 dhe do t'ju duhet të qëndroni të ndarë nga njerëzit e tjerë. Ka burime të disponueshme për të gjithë Nju Jorkasit për të ndihmuar gjatë kësaj kohe të vështirë. Burimet janë të disponueshme pavarësisht nga statusi i imigracionit ose mbulimi i sigurimit.
 - [NYC Well](#) ofron mirëqenie dhe mbështetje emocionale 24/7. Për këshillim pa pagesë, telefononi 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), shkruani me tekst fjalën WELL në numrin 65173, ose vizitoni [faqen e internetit të NYC Well](#) që të flisni me një këshilltar.
 - Gjithashtu mund t'i telefononi Linjës Ndihmëse të Mbështetjes Emocionale për COVID-19 në Shtetin e Nju Jorkut që të flisni me profesionistë vullnetarë të trajnuar posaçërisht. Ata mund të dëgjojnë, mbështesin dhe ofrojnë rekomandime.
 - Për burime shtesë se si të përballoni këtë situatë, vizitoni faqen e internetit të Departamentit Shëndetësor të Qytetit të Nju Jorkut në [Coping and Emotional Well-Being \(Përballimi dhe mirëqenia emocionale\)](#).

Për informacion shtesë, vizitoni [TestandTrace.NYC](#) ose telefononi 311