

Si të qëndroni të shëndetshëm

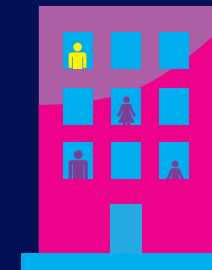
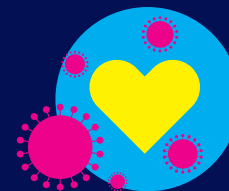


- + Paraqituni në urgjencë ose telefonojini 911 nëse keni simptoma si:
 - Vështirësi në frymëmarrje
 - Marrje fryme
 - Dhimbje në kraharor
 - Hutim
 - Buzë apo faqe mavi
 - Vështirësi në të folur
 - Rënie të fytyrës
 - Mpirje të fytyrës, krahut apo këmbës
 - Krizë
 - Hemorragji të pakontrolluar
 - Dobësi apo të fikët
 - Të vjella që nuk pushojnë
- + Kërkoni mbështetje për shëndetin mendor nëse keni nevojë për të. Qëndrimi të ndarë nga të tjerët mund të jetë stresues. Ka burime për të gjithë banorët e Nju-Jorkut, pavarësisht statusit të imigracionit apo siguracionit.
- + **NYC Well** ofron mbështetje emocionale dhe të mirëqenies 24/7. Për këshillim falas:
 - Telefonojini **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) ose SMS **WELL** te **65173**

NYC Test & Trace Corps do të sigurohet që cilido që ka pasur COVID-19 apo që ka qenë në kontakt me dikë me COVID-19, të ketë burimet për t'u veçuar në mënyrë të sigurt në shtëpi. **Mund të kërkoni të flisni me një orientues të burimeve** përmes gjurmuesit tuaj të kontakteve ose monitoruesit.

Për të kontaktuar drejtpërdrejt me orientuesin e burimeve, telefononi nr. **1-212-COVID19 (1-212-268-4319)**, shtypni 5 për ndihmesë në veçimin në mënyrë të sigurt dhe shtypni 5 për të lënë mesazh në sekretarinë telefonike me emrin, numrin e telefonit dhe burimin për të cilin keni nevojë. Orientuesi i burimeve do t'ju marrë mbrapsht në telefon.

Për të mësuar më shumë, vizitoni **TestandTrace.NYC** ose telefonojini Linjës Direkte Test & Trace në nr. **1-212-COVID19 (212-268-4319)**



SI TË VEÇOHENI NË MËNYRË TË SIGURT NË SHTËPI:

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

Nëse mendoni se keni qenë i ekspozuar ndaj COVID-19 ose ju janë shfaqur simptoma, MOS PRISNI. VEÇOHUNI!

Mund të kualifikoheni për një dhomë hoteli FALAS për deri në 10 ditë për t'u veçuar në mënyrë të sigurt dhe për të mbrojtur të dashurit tuaj.

Transmetimi i COVID-19 është i zakonshëm në familje dhe kjo ndodh shpejt midis familjeve dhe shokëve të dhomës që jetojnë së bashku. Telefonojini 1-212-COVID19 (212-268-4319) dhe shtypni 4 për të prenotuar një dhomë.

Diagnostikimi me COVID-19 do të thotë që keni kryer testin e COVID-19 dhe ka rezultuar pozitiv (që do të thotë se keni COVID-19).

Ekspozimi ndaj COVID-19 do të thotë se keni qenë në kontakt të ngushtë me dikë që ka pasur COVID-19.

Qëndrimi brenda



- + **Mos dilni jashtë** nëse nuk keni nevojë për kujdes thelbësor mjekësor, si p.sh. dializë apo urgjenca mjekësore.
 - Nëse keni nevojë të dilni jashtë për të marrë kujdes mjekësor, **mbani maskë**. Njoftojeni para kohe mjekun tuaj se jeni diagnostikuar apo ekspozuar ndaj COVID-19.
 - Telefononi në nr. **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** nëse nuk keni një mjek. Nëse keni nevojë për kujdes tjetër mjekësor, përpiquni të flisni me një mjek në telefon ose video. Kujdesin mjekësor mund ta merrni pavarësisht statusit tuaj të imigracionit apo aftësisë për të paguar.
 - Nëse jeni veçuar në mënyrë të sigurt në shtëpi dhe keni nevojë për kujdes urgjent, përdorni shërbimin tonë virtual **ExpressCare** te **expresscare.nyc**
 - Lidhuni në mënyrë të sigurt dhe të shpejtë me një mjek të urgjencës (ER) duke përdorur smartfonin ose kompjuterin tuaj. Mjeku do të përshkruajë ilaçe nëse është e nevojshme ose do t'ju japë detaje mbi marrjen e kujdesit shtesë pas vizitës tuaj virtuale.
 - Përkthyesit në ekran janë të disponueshëm në mbi 200 gjuhë, duke përfshirë gjuhën e shenjave amerikane. Kujdesin mjekësor mund ta merrni pavarësisht statusit tuaj të imigracionit apo aftësisë për të paguar.
- + Mos shkoni në shkollë apo në punë.

- + Nëse keni nevojë për një letër që t'ia jepni punëdhënësit tuaj për të shpjeguar se nuk mund të shkoni në punë ose nëse keni pyetje në lidhje me mbrojtjen e vendit të punës dhe programin e ri të **lejes së paguar familjare** në lidhje me COVID-19, telefononi në nr. **855-491-2667**. Rregullat në lidhje me punën gjatë karantinës ndryshojnë sipas sektorit. Kontaktoni punëdhënësin tuaj nëse keni pyetje.
- + Mos ftoni njerëz në shtëpinë tuaj.
- + Ushqimet dhe artikuj të tjerë që ju duhen merrni përmes dërgesave nga të tjerët.



Mbrojtja e njerëzve në shtëpinë tuaj

- + **Qëndroni të paktën dy metra** larg të tjerëve gjatë gjithë kohës.
- + Mbani maskë. Kjo mbron të tjerët, sepse mund të jeni duke përhapur COVID-19 edhe nëse nuk ndiheni të sëmurë.
- + Qëndroni në një dhomë tjetër. Nëse keni nevojë të jeni në të njëjtën dhomë, lëvizni mobiliet për t'u ulur më larg.
- + Flini vetëm në një dhomë që ka një dritare me qarkullim të mirë të ajrit. Nëse ndani të njëjtin shtrat, flini me kokën nga ana e këmbëve. Njëri nga personat mund të flejë në shtrat ose në dysheme.
- + Përdorni një banjë tjetër, nëse është e mundur. Nëse ndani të njëjtën banjë, pastroni gjithçka që preknë pas çdo përdorimi.
- + Nëse ushqeni me gji, vazhdoni të ushqeni me gji. Mbani maskë gjatë gjidhënies. Lani duart para gjidhënies.
 - Nëse përdorni pompë gjiri, lajini menjëherë pjesët e pompës me ujë dhe sapun. Fshijeni pjesën e jashtme të shisheve nëse foshnjën do ta ushqejnë familjarët e tjerë.

Larja e duarve



- + **Lajini shpesh duart** me ujë e sapun për të paktën 20 sekonda. Sigurohuni që t'i lani përpara se:
 - Të prekni njerëz të tjerë (nëse ofroni kujdes shëndetësor p.sh.)
 - Të gatvani ushqim
 - Të prekni ndonjë artikull që e përdorin të tjerët, si p.sh. barnat
- + Nëse nuk keni ujë e sapun, përdorni dezinfektant duarsh me përmbajtje alkooli prej të paktën 60%.

Kollitja dhe teshtitja



- + **Mbulojeni gojën dhe hundën** kur teshtini apo kolliteni. Përdorni shami, bërrylin ose mëngën. Mos përdorni duart. Hidhni menjëherë shamitë e përdorura dhe më pas lajini duart.



Ruajtja e higjienës

- + **Pastrojini dhe dezinfektajini sipërfaqet** dhe sendet që prekni shpesh. Kjo përfshin tryezat, dorezat e dyerve, çelësat e dritave, sipërfaqet e punës në kuzhinë, dorezat, tryezat e punës, telefonat, tastierat, tualetat, rubinetat dhe lavamanët.
 - Pastrojini sipërfaqet pas çdo përdorimi ose të paktën një herë në ditë. Përdorni ujë dhe sapun ose spraj apo leckë pastrimi shtëpiak.
- + Përdorni pjatën, tasin dhe enët tuaja. Mos i ndani këto apo ushqimet me askënd.
- + Shmangni ndarjen e sendeve të tjera personale shtëpiake. Kjo përfshin krehërin, furçën e dhëmbëve, gotat, çarçafët ose batanijet.