

## Udhëzime personit që është vendosur në karantinë apo izolim shtëpiak

Ty të kanë vendosur në karantinë / izolim sipas 60§ të Aktit infektiv (e tepërta të fshihet) për shkak të sëmundjes ngjitëse me rrezik të përgjithshëm (dhënësi i udhëzimit e emërton këtu) \_\_\_\_\_ në bazë të **sëmundjes** / apo **eksponimit sëmundjes** (e tepërta të fshihet). Për këtë arsye duhet ti kufizosh veprimet deri sa mjeku apo infermierja të udhëzojnë ndryshe. Qëndro në shtëpi, mos shko në vizita dhe mos fto askend në vizitë te ti. Gjatë karantinës je nën mbikqyrjen e mjekut / infermieres lidhur me gjendjen tënde shëndetësore. Për secilin përcaktohet mënyra e kontaktimit me shërbimet shëndetësore sipas rastit.

### Gjatë kohës së karantinës/izolimit nuk të lejohet

- Shkuarja në vend të punës. Mund të punosh nga shtëpia në distancë dhe për këtë mund të dakordohesh me punëdhënësin tënd.
- Shkuarja në shkollë ose në vend tjetër të mësimit. Shkolla të jep udhëzime për mësim eventual në distancë.
- Shkuarja në kishë, xhami ose në ndonjë vend të tillë.
- Shkuarja në shitore, në qendra tregtare ose në vende tjera publike.
- Shkuarja në pishinë ose në vende të tilla sportive.
- Shkuarja në vende për hobi të ndryshme.
- Shkuarja në teatër, kino, restorante dhe në bar.
- Shkuarja te ondulisti/berberi, kozmetologu, masazheri dhe pedikyristi.
- Përdorimi i mjeteve të transportit publik: treni, autobusët apo taksit.
- Të shkoni në vizita apo ftoni dikend në vizitë.
- Të ftoni nga jashtë pastrues të shtëpisë apo punëtorë tjerë. Kjo nuk i përket shërbimieve shtëpiake, shërbimeve shëndetësore shtëpiake ose shërbimeve të ngjajshme. Këta persona duhet të informohen për karantinën tënde para se të vijnë në shtëpinë tënde.

### Në shtëpi

- Mund të qëndrosh në dhomaë të njejtë me anëtarët e familjes tënde. Nëse ke simptome duhet ta mbajsh distancën 1 - 2 m nga personat tjerë.
- Flej në dhomën tënde vetëm.
- Ajrose dhomën duke e hapur dritarën në mëngjes dhe në mbrëmje të paktën 15 minuta.
- Mbuloje mirë gojën dhe hundën me faculetë për një përdorim kur të kollitesh apo tështitë. Nëse nuk ke faculetë, kolliyu apo tështis në pjesën e sipërme të mangës e jo në duar. Hudhe faculetën në qese të plastikës menjëherë pas përdorimit dhe/ose hudhe në shportën e plehërave. Laj duart me ujë dhe sapun dhe/ose përdore mjetet dezinfikuese.
- Pajisjet ushqimore që ke përdorur mund të lahen normalisht.
- Shtëpinë mund ta pastrosh normalisht.
- Sekrecionet si vjelljet apo pështymat duhet të fshihen me detergjentet që gjinden në shtëpi, mundësisht me mjete dezinfikuese
- Rrobat dhe çarçafët lahen normalisht në lavatriqe.

## Jashtë

- Nëse je në **izolim shtëpiak**
  - nëse ke temperaturë duhet të qëndrosh në shtëpi duke pushuar.
  - nëse banon në vend me shtëpia të vogla apo me banim të rrallë, mund të qëndrosh jashtë në oborrin tënd pas largimit të temperaturës por nuk guxon të jesh në kontakt direkt me personat jashtë familjes tënde, mbaje distancën të paktën 2 m nga personat tjerë.
  - laj duart me kujdes para se të largohesh nga shtëpia
  - nëse banon në qytet apo në ndërtesë shumëkatshe, nuk guxon të del jashtë banesës apo të shkosh në hapsirat tjera të ndërtesës.
- Nëse je në **karantinë**, mund të del jashtë, **nëse nuk ke simptome të organeve frymëmarrëse**:
  - laj duart me kujdes para se të largohesh nga shtëpia.
  - nëse banon në vend me shtëpia të vogla apo me banim të rrallë, mund të del jashtë në oborrin tënd por nuk guxon të jesh në kontakt direkt me personat jashtë familjes tënde, mbaje distancën të paktën 2 m nga personat tjerë.
  - nëse banon në qytet apo në ndërtesë shumëkatshe, mund të del jashtë në afërsi të ndërtesës por nuk guxon të jesh në kontakt direkt me personat jashtë familjes tënde, mbaje distancën mbi 2 m nga personat tjerë.
  - gjithmonë qarkullo vetëm në ashensor.
  - shetitje e qenit/macës është e lejuar nëse në shtëpinë e juaj nuk ka askush tjetër për ti shetititur. Mbaje distancën të paktën 2 m nga personat tjerë.
  - mund të qarkullon me automobilin tënd privat, por nuk guxon të shkosh në vende ku mund të vijsh në kontakt direkt (nën 2 m) nga personat jashtë familjes tënde.

## Furnizimi me ushqim

- Anëtarët e familjes që banojnë me ty mund të shkojnë normalisht në shitore nëse ata nuk janë vendosur në karantinë.
- Të afërmit ose shokët tu që banojnë tjetërkund mund të shkojnë në shitore për ty dhe mund ti lënë prodhimet ushqimore te dera jote. Sidoqoftë gjësendet duhet të mirren pa kontakt me personin që i sjellë.
- Ushqimet mund të porositen në internet dhe të sjellen në shtëpi. Sidoqoftë, pagesa e tyre duhet të bëhet pa kontakt me personin që i sjellë ushqimet.
- Nëse furnizimi me ushqim nuk ka sukses ndryshe, për këtë përgjigjet komuna jote sipas 68§ të Aktit nfektiv. Atëherë furnizimin me ushqim e organizon kujdestaria e zyrës sociale.

## Anëtarët tjerë të familjes

- Kur në familje **është dëshmuar** te ndonjë anëtar i familjes sëmundja ngjitëse me rrezik të përgjithshëm, tërë familja vendoset në karantinë dhe duhet ti përmbaheni tërsisht udhëzimeve.
- Nëse në shtëpi me ty banojnë persona të moshuar ose me sëmundje themelore, punëtori i shtëpisë së shëndetit përgjegjës për sëmundje ngjitëse vlerëson veq e veq mundësitë e tyre për të banuar së bashku me ty.
- Nëse në familjen tënde është një anëtar që është vendosur në karantinë për shkak të **eksponimit** sëmundjes ngjitëse me rrezik të përgjithshëm, anëtarët tjerë të familjes jetojnë jetë normale. Anëtarët e familjes nuk janë në karantinë, nëse nuk kanë qenë vet në kontakt të afërt me personin me sëmundjen e rrezikshme ngjitëse pra nuk janë eksponuar infeksionit. Situata ndryshon nëse personi që është vendosur në karantinë për shkak të eksponimit sëmuret.

## Tjetër

- Nëse gjatë karantinës / izolimit ke kohë të rezervuar më parë në ordinancë të shtëpisë së shëndetit, duhet të kontaktosh një herë me ta dhe të ju tregon se je në karantinë / izolim. Nuk duhet të shkosh në ordinancë pa paralajmërim. Si rregull e përgjithshme është që kohërat e rezervuara dhe operacionet shtyhen deri sa të largohet rreziku i infeksionit.

- Mëditjet e sëmundjes ngjitëse kompenzojnë humbjet e pagës nëse je detyruar të mungosh nga puna dhe të qëndrosh në karantinë apo në izolim për të penguar shpërndarjen e sëmundjes ngjitëse. Mund ti merr mëditjet e sëmundjes ngjitëse edhe nëse nuk je i pa aftë për punë. Mjeku i kujdesit shëndetësor regional ose komunal përgjegjës për sëmundje ngjitëse bën vendimin me shkrim për vendosjen tënde në karantinë. Mund ta përdorësh kopjen e vendimit për vendosje në izolim / karantinë ose SVA-vërtetimin e firmosur nga ana e mjekut përgjegjës për sëmundje ngjitëse për aplikimin në Kela për paratë e mëditjeve të sëmundjes ngjitëse për kohën sa të zgjatë karantina.
- Si mbikqyrës i fëmiut nën 16-vjeçar mund të merr mëditjet e sëmundjes ngjitëse nëse fëmiu është vendosur të qëndron në shtëpi për shkak të sëmundjes ngjitëse dhe ti nuk mund të shkosh në punë.
- Nëse gjatë kohës kur vendosesh në karantinë / izolim duhet ta përdorësh ambulancën, kur të telefonon qendrën e emergjencës trego se je në karantinë / izolim.

**Kontakt shenimet:**

Jakobstad/Pietarsaari, Larsmo/Luoto & Pedersöre 06 786 1333

Nykarleby/Uusikaarlepyy: 06 786 2701

[www.sochv.jakobstad.fi/](http://www.sochv.jakobstad.fi/)



Social- och hälsovårdsverket  
Sosiaali- ja terveystieteisto