
Çka duhet të dinë prindërit për sëmundjen, që e shkakton virusi korona (KOVID19)



Si ta mbroni veten dhe fëmijët tuaj.

UNICEF

Çka është virusi “i ri” korona?

Virusi i ri korona është lloj i ri i viruseve korona.

Sëmundja e shkaktuar nga lloji i ri virusit korona ishte emërtuar **sëmundje e shkaktuar nga virusi korona 2019 (KOVID-19)** – “KO” është shkurtesë për korona, “VI” virus, ndërsa “D” *diseas*, që do të thotë sëmundje në gjuhën angleze.

Si përhapet virusi korona?

Virusi përcillet përmes kontaktit të drejtpërdrejtë me pikat respiratore të personit të infektuar (që shkaktohet përmes kollitjes ose teshtitjes) dhe përmes prekjes së sipërfaqeve të kontaminuara me virus të atyre pikave respiratore. Virusit korona mbijeton në sipërfaqe edhe për disa orë, por mund të shkatërrohet me mjete të thjeshta të dezinfektimit.

Cilat janë simptomat e sëmundjes së shkaktuar nga virusi korona (KOVID 19)?

Simptomat mund të jenë ngritje të temperaturës, kollitje dhe vështirësi në frymëmarrje. Në rastet më të rënda, infeksioni mund të shkaktojë pneumoni ose vështirësi me frymëmarrjen. Në raste të rralla sëmundja mund të jetë vdekjeprurëse.

Këto simptoma janë të ngjashme me gripin, i cili paraqitet shumë më shpesh se sëmundja e shkaktuar nga virusi korona. Për këtë arsye nevojitet të bëhet testimi, me qëllim që të verifikohet nëse ndonjë person ka virusin korona ose jo. Me rëndësi është të mbahet mend se masat kyçe të parandalimit janë të njëjta - larje e shpeshtë e duarve dhe higjiena e organeve të frymëmarrjes (kur kolliteni ose teshtini, mbulojeni gojën me bërryl ose me shami të letrës, pastaj hidheni shaminë në kosh të mbyllur).

Si ta evitohet rrezikun nga infeksioni?

Ja katër masa të kujdesit për ju dhe për familjen tuaj, me të cilat do të mund t'i shmangeni infeksionit:



Lani shpesh duart me sapun dhe ujë, ose me tretje mi bazë të alkoolit



Mbulojeni gojën dhe hundën me bërryl ose me shami të letrës gjatë kollitjes ose teshtitjes. Hidheni menjëherë shaminë e përdorë



Shmangni kontaktin e afërt me secilin, që ka ftohje ose simptoma të ngjashme me gripin



Menjëherë kërkoni ndihmë mjekësore nëse ju ose fëmija juaj keni rritje të temperaturës, kollitjes ose frymëmarrje të vështirësuar.

A duhet të mbaj maskë mjekësore?

Rekomandohet përdorimi i një maskë mjekësore nëse keni simptoma të (vështirësimit të) frymëmarrjes (kollitje ose teshtitje) ose nëse kujdeseni për dikë me simptoma të (vështirësimit të) frymëmarrjes, me qëllim të mbrojtjes së të tjerëve. Nëse nuk keni simptoma, nuk keni nevojë të mbani maskë.

Nëse mbahen maskat, ato duhet të përdoren dhe të hidhen në mënyrë adekuate, me qëllim që të jenë efektive dhe të shmangët rreziku më i lartë i përcjelljes së virusit. Mbajtja e maskës vetvetiu nuk është e mjaftueshme për ta ndaluar infeksionin, andaj duhet të kombinohet me larje të shpeshtë të duarve, mbulim të teshtitjes dhe kollitjes dhe shmangia e kontakt të afërt me njerëzit, që kanë ftohje ose simptoma të ngjashme me gripin (kollitje, teshtitje, ethe).

A i prek fëmijët KOVID-19?

Ky është një virus i ri dhe ende nuk dimë të mjaftueshme për atë se si i prek fëmijët ose gratë shtatzëna. Ne e dimë që virusi mund të infektojë njerëz të të gjitha moshave, por deri më tani relativisht pak raste të KOVID-19 janë raportuar te fëmijët. Virusit është vdekjeprurës në raste të rralla, deri më tani kryesisht është i tillë ndaj të moshuarve me gjendje të konstatuar mjekësore.

Çka duhet të bëj nëse fëmija im ka simptoma të KOVID-19?

Kërkoni kujdes mjekësor, por mos harroni se simptomat e KOVID-19 si kolla ose ethet janë të ngjashme me simptomat e gripit – i cili është më i shpeshtë. Edhe më tej vazhdoni të praktikoni larje të shpeshtë të duarve dhe higjienë të mirë të organeve të frymëmarrjes, ndërsa fëmijët le t'i marrin [vaksinat](#) me rregull – me qëllim që të jenë të mbrojtur nga viruset dhe bakteret tjera, që shkaktojnë sëmundje.

Sikurse edhe te tjerët infeksionet e organeve respiratore të ngjashme me gripin, menjëherë kërkoni ndihmë, nëse ju ose fëmija juaj keni simptoma, po ashtu shmanguni shkuarjes në vende publike (në punë, në shkollë, në transport publik), në mënyrë që ta parandaloni përhapjen e virusit.

Çka duhet të bëj, nëse ndonjë anëtar i familjes ka simptoma?

Menjëherë duhet të kërkoni ndihmë mjekësore, nëse ju ose fëmija juaj keni ethe, kollitje ose frymëmarrje të vështirësuar. Ndiqni rekomandimet e Qeverisë dhe paraqituni në njërin nga numrat e përcaktuara të telefonit, nëse keni simptoma pas udhëtimit në mjediset, në të cilat është përhapur KOVID-19, ose nëse keni pasur kontakt të afërt me ndonjë person që ka udhëtuar nga ato mjedise, ose person që ka simptoma të frymëmarrjes.

A duhet ta ndal fëmijën nga shkolla?

Nëse fëmija juaj ka simptoma, kërkoni ndihmë mjekësore dhe ndiqni udhëzimet e mjekut. Në fakt, sikurse edhe te të tjerët infeksionet e organeve të frymëmarrjes të ngjashme me gripin, kujdesuni për fëmijën në shtëpi, le të pushojë aty derisa i ka simptomat, po ashtu shmanguni shkuarjes në vende publike, me qëllim që ta parandaloni përhapjen e sëmundjes te të tjerët.

Nëse fëmija juaj nuk shfaq simptoma si ethet ose kollitje – dhe nëse nuk është dhënë raport publik shëndetësor, vërejtje tjetër relevante ose komunikatë zyrtare për shkollën dhe fëmijën – më së miri është që fëmija të ngel në shkollë.

Në vend se t'i ndalni fëmijët në shkolla, mësoni ata për praktikat e mira të larjes së duarve dhe higjienës së organeve të frymëmarrjes për në shkollë dhe në vende tjera, si dhe larjen e shpeshtë të duarve (shih më poshtë), mbulimin (e gojës/hundës) gjatë kollitjes dhe teshtitjes me bërryl dhe me shami të letrës, gjegjësisht hedhje të shamisë në kosh të mbuluar, t'i mësoni të mos i prekin sytë, gojën ose hundën, nëse nuk i kanë larë duart mirë.

Si të lahen duart në mënyrë më adekuate?

Hapi 1: Lagni duart me ujin e çezmës

Hapi 2: Bëni shkumë të mjaftueshme, që t'i mbuloni duart e lagura

Hapi 3: Pastrojeni mirë lëkurën e duarve, shputat, hapësirën ndërmjet gishtave dhe nën thonjtë – lani së kapu 20 sekonda.

Hapi 4: Shpërlani duart mirë me ujë të çezmës

Hapi 5: Thani duart me shami të pastër ose me letër për përdorim të njëhershëm

Lani duart shpesh, në veçanti para ushqimit, pas fryrjes së hundës, kollitjes ose teshtitjes; edhe pas shkuarjes në tualet.

Nëse nuk keni sapun dhe ujë në dispozicion, shfrytëzoni mjete për dezinfektim mbi bazë të alkoolit me së paku 60% alkool. Gjithnjë lani duart me sapun dhe ujë, nëse duket se duart janë të palara.

Çfarë masa duhet të ndërmerren me familjen, në rast se udhëtojmë?

Secili që planifikon të udhëtojë në vend të huaj, gjithnjë duhet t'i ndjek rekomandimet për udhëtim në destinacionin përkatës, në lidhje me kufizimin për hyrje, kërkesën për karantinë gjatë hyrjes, ose informacionet tjera relevante. Përpos masave standarde të kujdesit për udhëtim, si dhe me qëllim që të shmangët karantina ose refuzimi i hyrjes së serishme në vendin amë, rekomandohet t'i ndiqni [informacionet më të reja për KOVID-19 në ueb faqen e Asociacionit Ndërkombëtar të Aviacionit](#), ku është dhënë lista e shteteve dhe masave të kufizimit.

Gjatë udhëtimit, të gjithë prindërit duhet t'i ndjekin masat standarde higjienike për veten dhe fëmijët e tyre: Lani duart shpesh ose përdorni mjet dezinfektues mbi bazë të alkoolit me së paku 60 për qind alkool, praktikoni higjienë të mirë të organeve të frymëmarrjes (mbulimi i gojës dhe hundës me bërrylin ose me shami të letrës gjatë kollitjes ose teshtitjes dhe hedhjes së menjëhershme të shamisë) si dhe shmangni kontakt të përafërt me ndokënd që kollitet ose teshtinë. Po ashtu rekomandohet që prindërit gjithnjë të mbajnë mjet dezinfektues pranë vetes, pako me shami të letrës dhe shami të lagura për përdorim të njëhershëm.

Rekomandime shtesë: Pastrojeni me shami të lagur ulësen, krahët e saj, ekranin me prekje të celularit të mençur, tabletin ose kompjuterin, kur të hyni në aeroplan ose në mjet tjetër udhëtimi. Përdorni shami të lagur edhe për t'i fshirë sipërfaqet e pastra me susta, dorezat e dymve, telekomandën e gjëra të ngjashme në hotel, ose aty ku qëndroni me fëmijët.

A mund gratë shtatzëna t'ua përcjellin virusin korona fëmijëve ende të palindur (fetusit)?

Për momentin nuk ka dëshmi të mjaftueshme për të verifikuar nëse virusi përcillet nga nëna te foshnja gjatë lindjes, ose për efektin potencial që mund ta ketë ndaj fëmijës. Për momentin kjo është duke u hulumtuar. Gratë shtatzëna duhet të vazhdojnë t'i ndjekin masat adekuate për mbrojtje nga ekspozimi në virus, dhe menjëherë duhet të kërkojnë ndihmë mjekësore, nëse kanë simptoma të etheve, kollitjes ose vështirësisë së frymëmarrjes.

A është e sigurt që nëna t'i jep gjë fëmijës, nëse është e infektuar me virusin korona?

Të gjitha nënat në mjediset e prekura dhe në mjediset e rrezikuara, të cilat kanë simptoma të etheve, kollitjes ose frymëmarrjes së vështirësuar, menjëherë duhet të kërkojnë ndihmë mjekësore dhe t'i ndjekin udhëzimet e mjekut të tyre.

Duke pasur parasysh dobritë e gjë dhënies dhe rolit të vogël të qumështit të nënës në përcjelljen e viruseve tjera të frymëmarrjes, nëna mund të vazhdojë me gjë dhënien, duke i zbatuar të gjitha masat e nevojshme të kujdesit.

Për nënat me simptoma, të cilat ndjehen mjaft mirë për ta ushqyer foshnjën me gjë, kjo do të thotë se ato duhet të mbajnë maskë kur janë afër foshnjës (dhe kur e ushqejnë), t'i lajnë duart para dhe pas kontaktit me foshnjën (si dhe kur e ushqejnë atë), dhe t'i pastrojnë/dezinfektojnë sipërfaqet e kontaminuara - siç duhet të bëhet në të gjitha rastet

kur dikush me KOVID-19 të konfirmuar ose të dyshuar komunikon me të tjerët, përfshirë fëmijën.

Nëse nëna është shumë e sëmurë, ajo duhet të inkurajohet ta nxjerr qumështin dhe t'ia jep fëmijës përmes një filxhanit dhe/ose lugës së pastër - në të njëjtën kohë duke ndjekur të njëjtat metoda të parandalimit.

Ka shumë informacione në internet. Çka duhet të bëj?

Në internet [hasen shumë mite dhe dezinformata](#) në lidhje me virusin korona – si dhe për mënyrën sesi përhapet COVID19, si të bëheni të sigurve, dhe çka të bëni, nëse jeni të brengosur se jeni të infektuar me këtë virus.

Prandaj, me rëndësi është të jeni të vëmendshëm, kur kërkoni informacione ose këshilla. Përpos udhëzimeve në këtë informator, Organizata Botërore e Shëndetësisë ka një [pjesë të dobishme](#), e cila më së shpeshti iu referohet pyetjeve të parashtruara. Po ashtu këshillohet që t'i mësoni rekomandimet më të reja dhe lajmet për udhëtim, shkuarje në shkollë dhe udhëzime tjera të dhëna nga autoritetet tuaja shtetërore dhe lokale.

Më brengos maltretimi, diskriminimi dhe stigmatizimi. Cila është mënyra më e mirë të filet për atë që po ndodh?

Është e kuptueshme që të shqetësoheni për virusin e koronës. Mirëpo frika dhe stigma e përkeqësojnë situatën. Për shembull, përhapen raporte nga individë anekënd botës, veçanërisht të atyre me prejardhje aziatike, se ato janë subjekt i abuzimit verbal ose edhe fizik.

Rrethanat e jashtëzakonshme shëndetësore paraqesin kohë stresuese për të gjitha palët. Me rëndësi është të jeni të informuar, të jeni të sjellshëm dhe ta mbështetni njëri-tjetrin.

Fjalët janë të rëndësishme, andaj përdorimi i gjuhës që i forcon stereotipat, i dekurajon njerëzit të bëjnë testime dhe të ndërmarrin veprime për ta mbrojtur veten dhe komunitetin e tyre.

Ja çfarë DUHET dhe NUK DUHET të bëni kur flisni për virusin korona me fëmijët, familjen dhe miqtë tuaj:

DUHET: të flisni për sëmundjen e re të shkaktuar nga virusi korona (KOVID-19)

NUK DUHET: të stigmatizoni vende dhe përkatësi etnike të sëmundjes. Mbani mend, viruset nuk mund të orientohen ndaj njerëzve të popullsive të caktuara, grupeve etnike, ose përkatësisë racore.

DUHET: të flisni për “njerëzit të cilët kanë KOVID-19”, “njerëz të cilat mjekohen nga KOVID-19, ose për njerëzit të cilët kanë vdekur pasi janë infektuar me KOVID-19”

NUK DUHET: t'i emërtoni njerëzit me këtë sëmundje si “raste ose viktima të KOVID-19”

DUHET: të flisni për “njerëzit të cilët “e kanë marrë” ose “janë infektuar” me KOVID-19”

NUK DUHET: të flisni për njerëzit, të cilët “e përcjellin KOVID-19”, “infektojnë të tjerët” ose “e përhapin virusin”, sepse ajo implikon përhapje të qëllimshme dhe hedhje të fajit.

DUHET: të flisni saktë për rrezikun nga KOVID-19, në bazë të të dhënave shkencore dhe raportimeve më të fundit shëndetësore

NUK DUHET: të përsëritni ose të përhapni thashetheme të paverifikuara, si dhe ta shmangni përdorimin e gjuhës hiperbolike, e cila shkakton frikë, si për shembull, “murtaja”, “apokalipsa” e të ngjashme.

DUHET: të flisni pozitivisht dhe ta theksoni rëndësinë e masave parandaluese efektive, si dhe t’i ndiqni këshillat tona për larjen e duarve. Për shumicën e njerëzve, kjo është një sëmundje që ata mund ta kalojnë. Ekzistojnë hapa të thjeshtë, të cilat mund t’i ndërmarrim të gjithë për të qenë vetë të sigurtë, të dashurit tanë dhe personat më vulnerabil.