REPUBLIKA E KOSOVËS
Republika Kosovo • Republic of Kosovo

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
Ministarstvo Zdravsta • Ministry of Health

INSTITUTI KOMBËTAR I SHËNDETËSISË PUBLIKE TË KOSOVËS
Nacionalni Institut za Javno Zdravstvo Kosova • National Institute Public Health of Kosova

MANUAL PËR MBROJTJE NGA PËRHAPJA E VIRUSIT COVID-19

QERSHOR 2020

Përmbajtja

1. UDHËZUES I PËRKOHSHËM PËR APLIKIMIN E MASAVE PËR PARANDALIMIN DHE LUFTIMIN E COVID-19 NË INSTITUCIONE PUBLIKE DHE PRIVATE 7

I. HYRJE 7

II. INFORMATA TË PËRGJITHSHME MBI PËRHAPJEN E COVID-19 8

b. SI PËRHAPET COVID-19? 8

d. ZVOGËLIMI I PËRHAPJES NË MESIN E PUNONJËSVE 9

2. ii. Identifikoni kur dhe si mund të ekspozohen punonjësit ndaj COVID-19 në punë: 9

3. iii. Ndani punonjësit e sëmurë: 10

4. iv. Mësoni punonjësit se si mund të zvogëlojnë përhapjen e COVID-19: 10

5. v. Ruani procedurat standarde të shëndetëshme të operimit në procesin e punës 11

6. vi. Shqyrtoni krijimin e rregulloreve dhe praktikave për distancimin social 13

7. vii. Ruani mjedisin e shëndetshëm punues 13

8. viii. Mbështetni ilustrimet udhëzuese për higjienë të duarve për punonjës, klientë dhe vizitorë të vendit të punës 13

9. ix. Kryeni pastrim dhe dezinfektim rutinor të mjedisit 14

10. MËNYRA TË THJESHTA PËR TË PARANDALUAR PËRHAPJEN E COVID-19 NË VENDIN E PUNËS 16

d. PERSONAT QË KRYEJNË PASTRIMIN 18

11. KLASIFIKIMI I EKSPOZIMIT TË PUNËTORËVE NË SARS-COV-2 20

a. RREZIK SHUMË I LARTË I EKSPOZIMIT 20

b. RREZIK I LARTË I EKSPOZIMIT 21

c. RREZIK MESATAR I EKSPOZIMIT 21

d. RREZIK I ULËT I EKSPOZIMIT (KUJDES) 21

12. SHTOJCË E UDHËZUESIT TË PËRKOHSHËM PËR APLIKIMIN E MASAVE PËR PARANDALIMIN DHE LUFTIMIN E COVID-19 NË INSTITUCIONE PUBLIKE DHE PRIVATE: MASAT MBROJTËSE PËR VEPRIMTARITË E LEJUARA NË FAZËN E DYTË TË HAPJES GRADUALE TË EKONOMISË ..... **Error! Bookmark not defined.**

13. UDHËZIME PRAKTIKE PËR PROFESIONISTËT E STOMATOLOGJISË NË SEKTORIN PRIVAT GJATË PANDEMISË ME VIRUSIN COVID-19 38

14. UDHËZUES PËR FIZIOTERAPEUTË PËR PARANDALIMIN E COVID-19 41

15. INFORMATË PRAKTIKE PËR SHËRBIMET E MATERNITETIT 43

Kujdesi Antenatal gjatë COVID-19 43
Hyrje 43
Kujdesi antenatal 44
Ofrimi alternativ i kujdesit antenatal (vizitave antenatale) 46
Ofrimi alternativ i vizitave antenatale gjatë COVID-15, Tabelat 48
16. **Tabela 1. Vizitat antenatale –vizita nga distanca në dispozicion** 48
Protokolet specifike shtetërore që duhet konsideruar 49
17. **SHTOJCA 1: Vizita 1 direkte dhe vizita 2 dhe 3 nga distanca** 51
18. **SHTOJCA 2: Vizita 4 direkte dhe vizita 5 nga distanca** 54
19. **SHTOJCA 3: Vizita 6 direkte, vizita 7 nga distanca, vizita 8 direkte** 57
Referencat: 61
COVID-19 Dokument udhëzues për shërbime të maternitetit 62
REKOMANDIMET 66
20. a. TRIAZHIMI DHE DEPISTIMI I RREZIKUT PËR COVID-19 66
21. b. KUJDESI ANTENATAL 70
ORGANIZIMI I KUJDESIT: 70
PËR GRATË ME SIMPTOMA TË COVID-19: 71
22. c. KUJDESI INTRAPARTAL 73
PËR TË GJITHA GRATË: 73
PËR GRATË ME SIMPTOMA TË INFEKSIONIT ME COVID-19 INFEKSION: 75
23. d. KUJDESI POSTNATAL 76
KUJDESI POSTNATAL PËR NËNAT E INFEKTUARA 77
KUJDESI POSTNATAL PËR NËNAT JO TË INFEKTUARA 78
PËR TË GJITHA GRATË: 78
24. e. SHËNDETI DHE SIGURIA PERSONALE 79
Personeli me simptoma të COVID-19 nuk duhet të shkoj në punë. 79
25. LITERATURA KYÇE: 81
SHTOJCA 2: REKOMANDIMET E OBSH-së PËR PMP 18
- Si mund të mbrohen gratë shtatzëna nga marrja e COVID-19? 24
- Nëse një grua shtatzënë zhvillon simptoma të tilla si kollë, ethe ose vështirësi në frymëmarrje, çfarë duhet të bëjë ajo? 25
- A mund COVID-19 të shkaktojë probleme për një shtatzëni? 25
- A mundet COVID-19 të bartet nga gruaja shtazënë tek fetusi apo i porsalinduri? 26
- A duhet që gratë shtatzëna me COVID-19 të dyshuar ose të konfirmuar të

lindin me anë të prerjes cezariane? 26

- A mundet nëna me COVID-19 të dyshuar apo konfirmuar, të ushqejë në gji foshnjën? 26
- A mundet nëna të prekë dhe mbajë fëmijën e saj të porsalindur nëse ka COVID-19? 26

26. Udhëzues i përgjithshëm për parandalimin dhe kontrollin e infeksioneve 27
27. Konsideratat që lidhen me trajtimin e sigurt të trupave të personave të vdekur me COVID-19 të dyshuar ose të konfirmuar 39
28. Rekomandimet për klubet e notit 29
29. Udhëzuesi për Rikthimin në Fushat e Basketbollit 32
30. Udhëzues për mbrotje nga Covid-19 Federata e volejbollit 38
31. UDHËZIMET PËR KLUBE DHE OBJEKTE SPORTIVE 40
32. Rekomandimet për fillimin e aktivitetit – SHIGJETARI 41

HYRJE

Manuali për mbrojtje nga përhapja e virusit COVID-19 ka për qëllim mbrojtjen e qytetarëve nga përhapja e infektimit me COVID-19.

Ky Manual është dokument dinamik i cili do të përditësohet varësisht nga situata epidemiologjike dhe vlerësimi i riskut. Në këtë dokument do të shtohen edhe udhëzues tjerë specifikë dhe do të përditësohet, plotësohet apo ndryshohet bazuar në të dhënat më të reja shkencore.

Manuali përmban udhëzues të hartuar nga fusha të ndryshme të cilët paraprakisht janë analizuar dhe vlerësuar nga profesionistët shëndetësorë të Institutit Kombëtar të Shëndetësisë Publike të Kosovës, të aprovuar nga Ministria e Shëndetësisë.

Të gjitha Institucionet respektive obligohen të zbatojnë masat e përcaktuara në këtë Manual, varësisht nga specifikat e tyre.

UDHËZUES I PËRKOHSHËM PËR APLIKIMIN E MASAVE PËR PARANDALIMIN DHE LUFTIMIN E COVID-19 NË INSTITUCIONE PUBLIKE DHE PRIVATE

I. HYRJE

Ky udhëzues është përgatitur në bazë të njohurive ekzistuese në lidhje me sëmundjen e koronavirusit 2019 (COVID-19) dhe duke shfrytëzuar udhëzimet e institucioneve më të besueshme si OBSh dhe CDC. Duke qenë se COVID-19 është një sëmundje respiratore, që nuk mund të parashikohet sa do të zgjasë dhe që mund të përcillet nga një person tek tjetri, masat mbrojtëse për parandalimin e përhapjes së infeksionit do të bëhen të detyrueshme për një kohë të pacaktuar. Prandaj, Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh) si dhe Qendra për kontrollin dhe parandalimin e sëmundjeve (CDC) kanë përgatitur udhëzues që janë në përditësim të vazhdueshëm, varësisht nga njohuritë e grumbulluara mbi sjelljen e virusit. Së këndejmi, edhe ky udhëzues në mënyrë periodike do të përditësohet dhe plotësohet.

Ky udhëzues i përkohshëm mund të ndihmojë parandalimin e ekspozimit në COVID-19 në vend të punës, në mjedise jo-mjekësore. Për të parandaluar stigmën dhe diskriminimin në vend të punës, përdorni vetëm udhëzuesin e përshkruar më poshtë gjatë përcaktimit të rrezikut të infektimit me COVID-19. Të mos përcaktohet rreziku duke u bazuar në racën apo vendin e prejardhjes dhe sigurohuni që të ruani konfidencialitetin e njerëzve me infeksion të konfirmuar me koronavirus.

Në janar të vitit 2020, Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh) shpalli shpërthimin e sëmundjes së Koronavirusit të ri në Provincën Hubei, Kinë si një Emergjencë të Shëndetit Publik me rëndësi ndërkombëtare. OBSh deklaroi se ekziston një rrezik i lartë i përhapjes së sëmundjes së koronavirusit të ri (COVID-19) në vendet e tjera të botës.

OBSh dhe autoritetet e shëndetit publik në të gjithë botën po ndërmarrin veprime për të kontrolluar shpërthimin e COVID-19. Sidoqoftë, suksesi afatgjatë nuk mund të merret si i garantuar. Të gjitha pjesët e shoqërisë tonë – përfshirë bizneset dhe punëdhënësit – duhet të luajnë rolet e tyre nëse duam të ndalojmë përhapjen e kësaj sëmundjeje.

VËREJTJE:

Ky udhëzues duhet të përdoret nga institucionet publike dhe private për të zhvilluar protokollet e veçanta specifike për natyrën e punës / veprimtarisë së tyre për zbatimin e masave për parandalimin dhe luftimin e përhapjes së COVID-19 në vendet e punës. Të dhënat ekzistuese dëshmojnë që ka ende shumë për të mësuar në lidhje me përcjelljen, rëndësinë dhe tiparet tjera të COVID-19 dhe hulumtimet janë në zhvillim e sipër. Për këtë arsye, ky udhëzues, varësisht nga situata epidemiologjike dhe të dhënave të reja shkencore, mund të përditësohet, plotësohet apo ndryshohet.

II. INFORMATA TË PËRGJITHSHME MBI PËRHAPJEN E COVID-19

a. SIMPTOMAT E COVID-19

Infeksioni me SARS-CoV-2, virusi që shkakton COVID-19, mund të shkaktojë sëmundje duke filluar nga forma e lehtë në të rëndë dhe në disa raste, mund të jetë fatale. Simptomat zakonisht përfshijnë ethe, kollë dhe vështirësi në frymëmarrje. Sëmundja mund të manifestohet me simptoma tjera si ato të infeksionit gastrointestinal. Po ashtu, personi mund të jetë asimptomatik por të jetë i infektuar me COVID-19. Sipas OBSh dhe CDC, simptomat e COVID- 19 mund të shfaqen prej 2 ditë deri në 14 ditë pas ekspozimit.

b. SI PËRHAPET COVID-19?

Për rastet e para të COVID-19 është menduar se kanë qenë të ekspozuar ndaj kafshëve të infektuara, por tashmë është vërtetuar se tek njerëzit infeksioni mund të përhapet nga personi në person, duke përfshirë:

- Kontakt i ngushtë i personave me njeri-tjetrin (më pak se 2 metra).
- Nëpërmjet spërklave kur një person i infektuar kollitet ose teshtin. Këto spërkla mund të futen në gojë ose hundë tek personat në afërsi dhe kontaminojnë sipërfaqet të cilat më pas mund të preken me duar dhe përmes duarve të futen në gojë ose hundë.

Është e mundur që një person të infektohet me COVID-19 duke prekur sipërfaqen ose objektin e kontaminuar me SARS-CoV-2 dhe më pas duke prekur gojën, hundën ose edhe sytë e tyre.

Njerëzit kur kanë simptoma përhapin më lehtë virusin (d.m.th., kur kanë ethe, kollë dhe frymëmarrje të vështirësuar), por përhapja mund të jetë e mundshme edhe nga personat e infektuar por pa simptoma, megjithatë kjo nuk është rruga kryesore e përhapjes së virusit.

Kur një i infektuar COVID-19 kollitet ose nxjerr frymë, lëshon spërklat dhe lëngjet e infektuara me virusin. Shumica e këtyre spërklave bien në sipërfaqet dhe objektet e afërta – të tilla si tavolina e punës, tryeza ose telefoni. Njerëzit mund të marrin COVID-19 duke prekur sipërfaqet ose objektet e ndotura – dhe më pas duke prekur sytë, hundën ose gojën. Nëse personat qëndrojnë në distancë më pak se dy metra në afërsi të personit tjetër që ka COVID-19 personat mund ta marrin COVID-19 duke i futur në organizëm atë përmes spërklave të hedhura jashtë gjatë kollitjes apo nxjerrjes jashtë të frymës gjatë frymëmarrjes). Me fjalë të tjera, COVID-19 përhapet në një mënyrë të ngjashme me gripin. Shumica e personave të infektuar me COVID-19 shfaqin simptoma të buta dhe ata shërohen. Sidoqoftë, disa vazhdojnë të shfaqin simptoma më të rënda dhe mund të kërkojnë kujdes spitalor. Rreziku i sëmundjes së rëndë rritet me moshën: njerëzit mbi 40 vjeç duket të jenë më të ndjeshëm se ata nën moshën

40 vjeç. Njerëzit me sistem imunitar të dobësuar dhe njerëzit me sëmundje të tjera kronike si diabeti, sëmundjet e zemrës dhe mushkërive janë gjithashtu më të ndjeshëm.

c. PËRGATITJA E VENDIT TË PUNËS PËR COVID 19

Të gjithë punonjësit duhet të shqyrtojnë mundësitë e tyre më të mira për të zvogëluar përhapjen e COVID-19 dhe për të ulur ndikimin e tij në vendin e tyre të punës. Këtu mund të përfshihen një apo më shumë nga aspektet vijuese:

a. Zvogëlimi i transmetimit të sëmundjes në mesin e punonjësve;

b. Ruajtja e procedurave standarde të shëndetshme të operimit në procesin e punës; dhe

c. Ruajtja e mjedisit të shëndetshëm punues.

d. ZVOGËLIMI I PËRHAPJES NË MESIN E PUNONJËSVE

i. Inkurajoni në mënyrë aktive punonjësit e sëmurë që të qëndrojnë në shtëpi:

- Punonjësit që kanë simptoma (p.sh.: temperaturë, kollë apo vështirësi në frymëmarrje) duhet të njoftojnë punëdhënësin e tyre dhe të qëndrojnë në shtëpi.
- Punonjësit e sëmurë duhet të ndjekin udhëzimet dhe rekomandimet e Ministrisë së Shëndetësisë, Institutit Kombëtar të Shëndetësisë Publike (www.kosova.health) dhe të mjekëve të tyre familjarë. Punonjësit nuk duhet të kthehen në punë deri sa të plotësohen kushtet/kriteret e ndërprerjes së izolimit shtëpiak, në konsultim me mjekun familjarë dhe institucionet gjegjëse shëndetësore.
- Punonjësit që janë mirë me shëndet, por kanë anëtarë të sëmurë të familjes me COVID 19 në shtëpi, duhet gjithashtu të njoftojnë punëdhënësin e tyre dhe të ndjekin udhëzimet dhe rekomandimet e Ministrisë së Shëndetësisë, Institutit Kombëtarë të Shëndetit Publik (www.kosova.health) dhe të mjekëve të tyre familjarë.

ii. Identifikoni kur dhe si mund të ekspozohen punonjësit ndaj COVID-19 në punë:

Përgatituni që të zbatoni Masat themelore të parandalimit të infeksionit. Për shumicën e punëdhënësve, mbrojtja e punonjësve varet nga fuqizimi i masave themelore për parandalimin e infeksionit.

Për të përcaktuar shkallën e rrezikut të cilit i ekspozohen punonjësit tuaj shikoni Shtojcën 1 . Rekomandohet fuqishëm që të gjithë punonjësit të zbatojnë higjienën e mirë dhe praktikat e kontrollit të infeksionit, përfshirë:

- Promovoni pastrimin e shpeshtë dhe të kujdesshëm të duarve, duke përfshirë sigurimin e vendeve për pastrimin e duarve për punonjës, klientë dhe vizitorë. Nëse

sapuni dhe uji rrjedhës nuk janë në dispozicion menjëherë, siguroni peshqirë/faculeta me bazë alkooli që përmbajnë të paktën 70% alkool.

- Obligoni punonjësit që të qëndrojnë në shtëpi nëse janë të sëmurë.
- Obligoni masat për parandalimin e përcjelljes së infeksionit përmes rrugëve të frymëmarrjes (maskat). Gjatë kollitjes apo teshtitjes duhet mbuluar goja dhe hunda me parakrah ose faculetë. Mos harroni që disa punonjës mund të jenë në rrezik më të madh për sëmundje serioze, siç janë të rriturit e moshuar dhe ata me gjendje mjekësore kronike. Merrni parasysh minimizimin e kontaktit sy-më-sy ndërmjet këtyre punonjësve apo caktoni detyrat e punës që iu mundësojnë atyre që të mbajnë distancën 1.5 – 2 m nga punonjësit tjerë, klientët dhe vizitorët, ose aplikoni punën nga distanca nëse është e mundur.
- Sigurojuni klientëve dhe publikut shporta faculetash dhe mbeturinash dhe eventualisht doreza njëpërdorimëshe.
- Punëdhënësit duhet të shqyrtojnë mundësinë e zhvillimit të rregulloreve dhe praktikave, siç janë oraret fleksibile (p.sh. puna nga shtëpia, ndërrimet e fuzionuara), për të rritur distancën fizike ndërmjet punonjësve dhe të tjerëve.
- Udhëzoni punonjësit që të mos përdorin telefonat, tavolinat, zyrat apo mjetet apo pajisjet e punës të punonjësve tjerë, kur është e mundur.
- Zbatoni praktikat e rregullta të rendit shtëpiak, përfshirë pastrimin e rregullt dhe dezinfektimin e sipërfaqeve, pajisjeve dhe elementeve të tjera të mjedisit punues. Kimikatet për pastrim duhet të zgjidhen dhe përgatiten sipas udhëzimeve në Shtojcën 1 të këtij udhëzuesi.

iii. Ndani punonjësit e sëmurë:

- Punonjësit që duket se kanë simptoma (p.sh., temperaturë, kollitje apo vështirësi në frymëmarrje) kur arrijnë në punë apo sëmuren gjatë ditës, menjëherë duhet të ndahen nga punonjësit tjerë, klientët dhe vizitorët dhe duhet dërguar në shtëpi!
- Nëse një punonjës është konfirmuar të jetë i infektuar me COVID-19, punonjësit duhet të informojnë punonjësit tjerë për mundësinë e ekspozimit të tyre në COVID-19 në vendin e punës, por duhet të ruajnë konfidencialitetin sipas rregullave etike. Punëdhënësit duhet të udhëzojnë punonjësit se si të vazhdojnë punën duke u bazuar në udhëzimet e këtij udhëzuesi.

iv. Mësoni punonjësit se si mund të zvogëlojnë përhapjen e COVID-19:

- Punonjësit mund të ndërmarrin hapa për ta mbrojtur veten në punë dhe në shtëpi. Të moshuarit dhe njerëzit me sëmundje kronike janë në rrezik më të madh nga komplikimet.
- Ndiqni rregulloret dhe procedurat e punëdhënësit tuaj në lidhje me sëmundjet, pastrimin dhe dezinfektimin si dhe mbledhjet e punës dhe udhëtimet.

- Qëndroni në shtëpi nëse jeni të sëmurë, përveç kur duhet të merrni kujdesin mjekësor. Mësoni se çfarë duhet të bëni nëse jeni të sëmurë.
- Informoni mbikëqyrësin tuaj nëse keni anëtarë të familjes suaj të sëmurë me COVID 19 në shtëpi. Mësoni çfarë duhet të bëni nëse dikush në shtëpinë tuaj është i sëmurë.
- Pastroni duart shpesh me sapun dhe ujë, për të paktën 20 sekonda. Përdorni dezinfektues me së paku 70% alkool nëse sapuni dhe uji i rrjedhshëm nuk janë në dispozicion.
- Shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës me duar të papastërta.
- Mbuloni gojën dhe hundën me faculetë, shallë apo maskë, kur kolliteni apo teshtini ose përdorni brendësinë e bërrylit tuaj. Hidheni faculetën në mbeturina dhe menjëherë pastroni duart me ujë dhe sapun për të paktën 20 sekonda. Nëse nuk keni ujë dhe sapun, përdorni dezinfektues me së paku 70% alkool.
- Pastroni dhe dezinfektoni shpesh objektet dhe sipërfaqet e prekura siç janë tavolinat, tastierat, telefonat, parmakët dhe bravat e dyerve. Sipërfaqet e ndyra mund të pastrohen me sapun dhe ujë, para se të dezinfektohen. Për dezinfektim përdorni produktet nga Shtojca 1 e këtij udhëzuesi dhe janë të përshtatshëm për sipërfaqen gjegjëse.
- Shmangni përdorimin e telefonave, tavolinave, zyrave apo mjeteve dhe aparateve të tjera të punës, kurdo që është e mundur. Nëse është e domosdoshme pastroni dhe dezinfektoni para dhe pas përdorimit.
- Zbatoni distancimin fizik dhe social, duke shmangur organizimet me të afërm, miq etj brenda shtëpiake, grumbullimet e mëdha dhe ruajtjen e distancës (përafërsisht 1.5 – 2 metra) prej të tjerëve kur është e mundur.

V. Ruani procedurat standarde të shëndetëshme të operimit në procesin e punës

- Identifikoni një koordinator të vendit të punës që do të jetë përgjegjës për çështjet në lidhje me COVID-19 dhe ndikimin e tyre në vendin e punës.
- Sigurohuni që rregulloret e pushimeve mjekësore janë fleksibile dhe konsistente me udhëzimet e shëndetit publik në përputhje me dispozitat ligjore në fuqi.
- Zbatoni rregullore fleksibile, që i lejojnë punonjësit që të qëndrojnë në shtëpi për t'u kujdesur për anëtarët e sëmurë të familjeve, apo të kujdesen për fëmijët, për shkak të mbylljes së shkollave dhe kopshteve të fëmijëve. Fleksibilitetet shtesë mund të përfshijnë dhënien e ditëve shtesë të pushimit mjekësor, si dhe lejimin e shkëmbimit/ dhurimit të pushimeve mjekësore njëri tjetrit.
- Punëdhënësit që aktualisht nuk ofrojnë pushime mjekësore për disa apo të gjithë punonjësit e tyre, mund të dëshirojnë të draftojnë rregullore jo-ndëshkuese të "pushimit mjekësorë emergjent".
- Punëdhënësit, në bazë të dispozitave ligjore në fuqi, nuk duhet të kërkojnë rezultatin

pozitiv të testit për COVID-19, apo vërtetim nga mjeku për punonjësit e sëmurë për të vërtetuar sëmundjen e tyre.

- Vlerësoni funksionet tuaja esenciale dhe varësinë që kanë të tjerët dhe bashkësia nga shërbimet apo produktet tuaja.
- Përgatituni që të ndryshoni praktikat tuaja të punës, nëse nevojitet që të ruani funksionet kritike (p.sh., identifikoni furnizuesit alternativ, prioritizoni klientët ekzistues, apo pezulloni përkohësisht disa nga funksionet tuaja, nëse është e nevojshme).
- Identifikoni zinxhirin alternativ të furnizimit me mallra materiale dhe shërbimet kritike. Disa mallra dhe shërbime mund të kërkohen më shumë, apo mund të mos jenë në dispozicion.

KUFIZIME TË VEÇANTA

1. Numri maksimal i lejuar i klientëve është 1 person në 8 m^2.
2. Pronarët e lokaleve janë të obliguara të publikojnë numrin maksimal të lejuar të personave para hyrjes së lokaleve.
3. Pronarët e lokaleve janë të detyruar që të zbatojnë masat e parandalimit dhe luftimit të përhapjes së infeksionit sipas këtij udhëzuesi.

vi. Shqyrtoni krijimin e rregulloreve dhe praktikave për distancimin social

Distancimi social duhet të zbatohet maksimalisht dhe pa alternativë. Distancimi social nënkupton shmangien e grumbullimeve të mëdha dhe ruajtjen e distancës (së paku 1.5 metra) nga të tjerët, kurdo që është e mundur (p.sh., dhomat e pushimit apo të takimeve). Strategjitë që mund të përdorë biznesi përfshijnë:

- Zbatimin e vendeve fleksibile të punës (p.sh., puna nga shtëpia);
- Zbatimin e orarit fleksibil të punës (p.sh. oraret e ngjitura);
- Rritjen e hapësirës fizike ndërmjet të punësuarve në vendin e punës;
- Rritjen e hapësirës fizike ndërmjet punonjësve dhe klientëve (p.sh, vozitja nëpër ('drive through'), ndarjen e racioneve);
- Mbajtjen e mbledhjeve dhe opsioneve fleksibile të udhëtimeve (p.sh., mbledhje virtuale, shtyrja e mbledhjeve apo ngjarjeve joesenciale);
- Zvogëlimin e funksioneve (vetëm ato esenciale);
- Ofrimin e shërbimeve në distancë (p.sh. telefon, video apo ueb-aplikacione);
- Dorëzimin e produkteve përmes postës apo shërbimeve postare.

vii. Ruani mjedisin e shëndetshëm punues

Shqyrtoni përmirësimin e kontrolleve të inxhinjeringut duke përdorur ndërtimin e sistemeve të ventilimit. Ky mund të përfshijë disa apo të gjitha aktivitetet vijuese:

- Rritni shkallën e ventilimit.
- Rritni përqindjen e ajrit të jashtëm që qarkullon në sistemin e brendshëm.

viii. Mbështetni ilustrimet udhëzuese për higjienë të duarve për punonjës, klientë dhe vizitorë të vendit të punës

- Siguroni faculeta / paloma dhe shporta mbeturinash pa kontakt.
- Siguroni sapun dhe ujë në vendin e punës. Nëse sapuni dhe uji nuk janë në dispozicion përdorni dezinfektues duarsh me bazë alkooli që është së paku me 70% alkool. Nëse duart janë dukshëm të përlyera, sapuni dhe uji duhet të zgjidhen para dezinfektuesve. Sigurohuni që të keni sasi adekuate në dispozicion.
- Vendosni dezinfektuesit e duarve në shumë vende për të inkurajuar higjienën e duarve.
- Vendosni posterët që inkurajojnë higjienën e duarve, për të ndihmuar ndërprerjen e përhapjes, në hyrje të vendit të punës dhe në pjesët tjera të vendit të punës, ku ka gjasë

që të shihen.

- Promovoni përdorimin e metodave tjera të përshëndetjes pa kontakt (pa shtrëngim duarsh).
- Udhëzoni punonjësit që të rilexojnë udhëzimet për kollitje dhe teshtitje dhe pastrim duarsh për më shumë informata.

IX. Kryeni pastrim dhe dezinfektim rutinor të mjedisit

- Pastroni dhe dezinfektoni në mënyrë rutinore, të gjitha sipërfaqet që preken shpesh në vendin e punës, siç janë tavolinat e punës, tastierat, telefonat, parmakët dhe dorezat e dyerve.
    - Nëse sipërfaqet janë të ndyra, ato duhet të pastrohen me përdorimin e detergjentit apo sapunit dhe ujit para se të dezinfektohen.
    - Për dezinfektim, shumica e dezinfektuesve shtëpiak duhet të jenë efektiv. Përmbajuni udhëzimeve të prodhuesve për të gjitha produktet e dezinfektimit (p.sh, përqëndrimin, metodën e aplikimit dhe kohën e efektit, etj.).
- Dekurajoni punonjësit prej përdorimit të telefonave, tavolinave, zyrave apo mjeteve, pajisjeve dhe aparaturave tjera të punës të punonjësve tjerë, kur është e mundur. Nëse përdorimi i tyre është i pashmangshëm pastroni dhe dezinfektoni para se t'i përdorni.
- Siguroni lecka/ faculeta për një përdorim ashtu që sipërfaqet e përdorura më së shpeshti (p.sh., dorezat e dyerve, tastierat, pilotët e TV aparateve, tavolinat dhe mjetet e pajisjet tjera të punës) mund të pastrohen nga punonjësit para secilit përdorim.
- Pastroni dhe dezinfektoni hapësirat e punës në shitoret e mëdha çdo 1.5 orë. Karrocat bartëse dhe shportat për artikuj edhe më shpesh sipas nevojës.

KRYENI PASTRIMIN DHE DEZINFEKTIMIN E THELLË TË HAPËSIRËS PAS QËNDRIMIT APO KALIMIT NËPËR TO TË PERSONIT TË DYSHIMTË/KONFIRMUAR ME COVID 19!

Rregullat për udhëtimet zyrtare të punonjësve

Gjërat që duhet konsideruar kur udhëtoni ju dhe punonjësit tuaj:

a. Para se të udhëtoni

Sigurohuni që organizata dhe punonjësit e saj të kenë informacionin më të fundit për zonat ku COVID-19 është përhapur. Ju mund t´i gjeni këto të dhëna në vegzën:

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel- coronavirus- 2019/situation-reports/

- Bazuar në informacionin më të fundit, organizata juaj duhet të vlerësojë përfitimet dhe rreziqet në lidhje me planet e ardhshme të udhëtimit.
- Shmangni dërgimin e punonjësve që mund të jenë më të rrezikuar nga gjendjet serioze (si p.sh.: punonjësit më të moshuar dhe ata me sëmundje të diabetit, veshkave, sëmundje të zemrës, të mushkërive etj.) në zonat ku COVID-19 po përhapet.
- Sigurohuni që të gjithë personat që udhëtojnë në vendet që raportojnë COVID-19 të informohen nga një staf i kualifikuar profesional (p.sh. shërbimet shëndetësore të personelit, ofrues të kujdesit shëndetësor ose personel lokal i shëndetësisë publike).
- Punonjësit që do të udhëtojnë, të furnizohen me dezinfektues me bazë alkooli në shishe të vogla (nën 100 ml) për dezinfektim duarsh.

b. Gjatë udhëtimit

- Inkurajoni punonjësit të lajnë duart rregullisht dhe të qëndrojnë të paktën një metër larg nga njerëzit që kolliten ose teshtijnë.
- Sigurohuni që punonjësit të dinë se çfarë të bëjnë dhe me kënd të kontaktojnë nëse ndjehen të sëmurë gjatë udhëtimit.
- Sigurohuni që punonjësit tuaj të respektojnë udhëzimet e autoriteteve lokale të vendit ku ata do të udhëtojnë. Nëse, për shembull, atyre u thuhet nga autoritetet lokale të mos shkojnë në një vend të caktuar, ata duhet të pajtohen me këtë. Punonjësit tuaj duhet të respektojnë çdo kufizim lokal mbi udhëtimin, lëvizjet apo tubimet e mëdha.

c. Kthimi nga udhëtimi

- Punonjësit që janë kthyer nga një zonë ku COVID-19 po përhapet duhet të monitorohen për 14 ditë (karantinë apo vetizolim sipas indikacioneve të vendosura nga ekspertët e fushës) pas kthimit dhe të masin vazhdimisht temperaturën.
- Nëse zhvillojnë madje një kollë të butë ose ethe të shkallës së ulët (d.m.th. një temperaturë prej 37.3 C ose më shumë) ata duhet të shmangin kontaktin e ngushtë (së paku 1.5 metra) me njerëz të tjerë, përfshirë anëtarët e familjes. Ata gjithashtu duhet të telefonojnë ofruesit e kujdesit shëndetësor ose departamentin lokal të shëndetit publik, duke u dhënë detaje rreth udhëtimit të tyre dhe simptomave të fundit dhe të marrin instruksionet për veprimet e nevojshme.

MASAT PARAPRAKE TË THJESHTA DHE PLANIFIKIMI NË VENDET TUAJA TË PUNËS, MUND TË BËJNË NJË NDRYSHIM TË MADH NË MBROJTJEN E PUNONJËSVE TUAJ NGA PËRHAPJA E COVID - 19!

SHTOJCA 1

MËNYRA TË THJESHTA PËR TË PARANDALUAR PËRHAPJEN E COVID-19 NË VENDIN E PUNËS

Masat me kosto të ulët ndihmojnë në parandalimin e përhapjes së infeksioneve në vendin e punës si ftohja, gripi dhe infeksionet gastrointestinale, kështu do t'i mbroni klientët, kontraktorët dhe punonjësit tuaj.

Punëdhënësit duhet t'i ndërmarrin këto masa menjëherë, edhe nëse nuk ka raste COVID-19 të konfirmuara në institucionin tuaj. Këto masa mund të ulin mungesat në punë për shkak të sëmundjes dhe të parandalojnë ose ngadalësojnë përhapjen e COVID-19:

a. RREGULLAT PËR DEZINFEKTIM TË MJEDISIT DHE MATERIALEVE

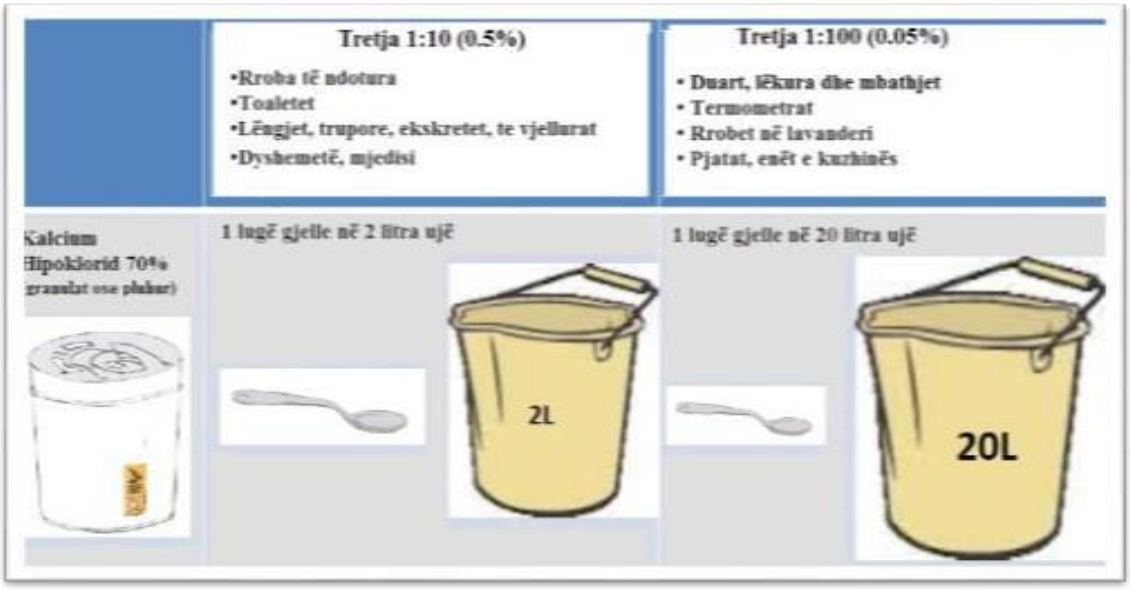
Për shkak të mundësisë për mbijetesë të virusit në mjedis për disa ditë, lokalet dhe zonat të cilat janë potencialisht të kontaminuara me SARS-CoV-2 duhet të pastrohen para ripërdorimit të tyre duke përdorur produkte që përmbajnë preparate antimikrobike që ne dimë se janë efektiv kundër koronavirusëve. Edhe pse ka mungesë të provave specifike për efektivitetin e tyre kundër SARS-CoV-2, pastrimi me ujë dhe me detergjentë dhe produkte të zakonshme dezinfektuese shtëpiake duhet të jenë të mjaftueshme për pastrimin dhe parandalimin.

DEZINFEKTIMI ME PREPARATE TË KLORIT/ ZBARDHUES / SHKATËRRON MIKROBET!

- Të përdoren tretjet e dezinfektantit klorik: 0.05% ose 0.5%.
  - Tretja 0.5% shkatërron shpejt mikroorganizmat, ndërsa tretja 0.05% i shkatërron ato brenda 30 minutave.

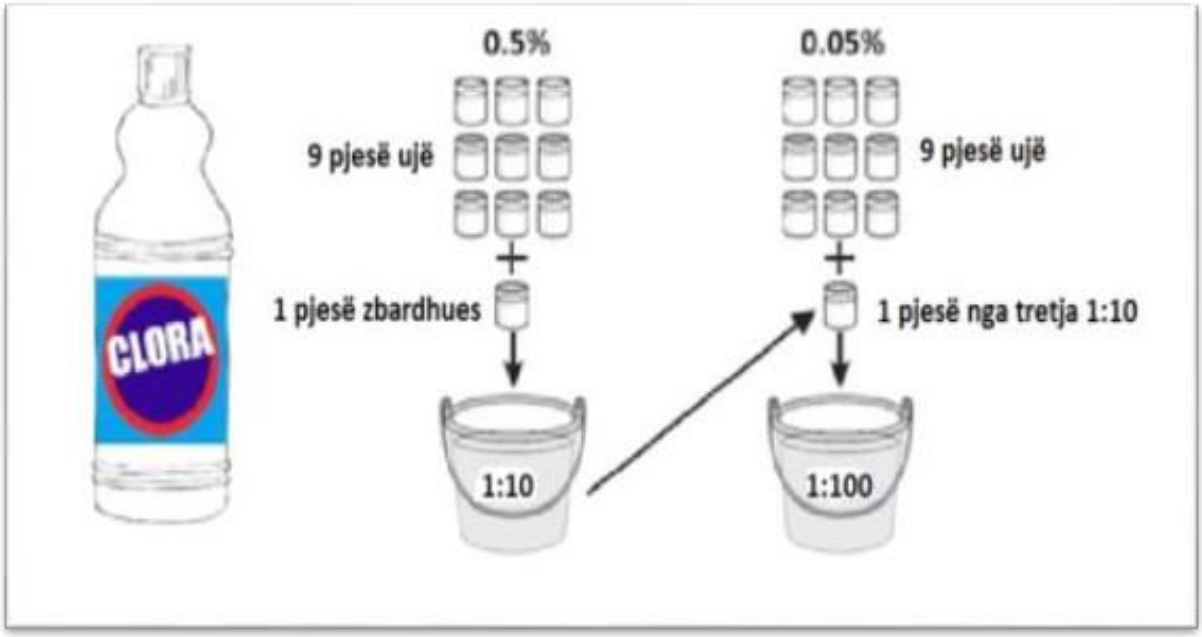
b. PËRGATITJA E TRETJES DEZINFEKTUES

PREPARATI	TRETJA 1:10 (0.5%)	TRETJA 1:100 (0.05%)
Kalcium Hipoklorid 70% (granulat ose pluhur)	• Dyshemetë, mjedisi • Tualetet • Rroba të ndotura	• Duart, lëkura dhe mbathjet • Termometrat • Rrobat në lavanderi • Pjatat, enët e kuzhinës.
Sa?	1 lugë gjelle në 2 litra ujë	1 lugë gjelle në 20 litra ujë



OSE:

PËRGATITJA E TRETJES KLORIKE PËR DEZINFEKTIM NGA ZBARDHUESI (PREPARAT KLORIK 5%)



c. SA SHPESH DUHET TË BËHET PASTRIMI DHE DEZINFEKTIMI?

Tri herë në ditë (në mëngjes, drekë dhe në mbrëmje) bëhet dezinfektimi i:

- Sipërfaqeve (tavolinat, karriget dhe gjësendet tjera) dhe ambientit të punës;
- Mensa e punëtorëve;
- Mjetet e transportit (autobusët dhe kombibusët).

Si të dezinfektohet?

- Pastroni me mjete pune për pastrim (lecka, letër pastrim) pa prekur direkt me duar këto sipërfaqe!
- Përdorni dorëza gjatë pastrimit!
- Këto lecka-letra hedhen në thasë për mbeturina.

d. PERSONAT QË KRYEJNË PASTRIMIN

Personat që kryejnë pastrimin dhe dezinfektimin duhet të kenë njohuri me procedurat dhe preparatet dhe në raste të dyshimta pastrimi duhet të bëhet duke përdorur pajisjet e duhura mbrojtëse personale: dorëza për një përdorim, rroba mbrojtëse rezistente ndaj ujit, syze mbrojtëse dhe respiratorë FFP2.

Pajisjet personale për pastrim duhet të trajtohen si një material potencial infektues dhe të hidhen apo asgjësohen në vende të sigurta për material infektiv.

Nëse dyshemetë, sipërfaqet dhe materialet nga tekstili (tepih, perde ose të ngjashme) nuk mund të përballojnë preparatet e klorit, konsultoni instruksionet e prodhuesit për zgjedhjen e ndonjë alternative të përshtatshme, e shoqëruar ose e kombinuar me pastrim me detergjent.

Të gjitha zonat që preken shpesh, siç janë muret dhe dritaret, guaca dhe sipërfaqet tjera të tualetit duhet gjithashtu të pastrohen me kujdes. Të gjitha tekstilet (p.sh. mbulesat e shtratit, perdet, etj.), duhet të lahen duke përdorur një cikël me ujë të nxehtë (90 ° C) dhe duke shtuar detergjent për larje. Nëse një cikël me ujë të nxehtë nuk mund të përdoret për shkak të karakteristikave të tekstilit, duhet të shtohen kimikate specifike kur lani tekstilet (p.sh. produkt zbardhues ose detergjent që përmbajnë hipoklorit të natriumit ose produkte dekontaminimi të prodhuara posaçërisht për t'u përdorur në tekstile).

Kur përdorni produkte kimike për pastrim është e rëndësishme të mbani vendin të ajrosur mirë (p.sh. duke hapur dritaret), në mënyrë që të mbroni shëndetin e personelit të pastrimit.

PREPARATET KIMIKE NË ASNJË MËNYRË NUK DUHET TË BIEN NË KONTAKT ME USHQIMIN!

SHTOJCA 2

KLASIFIKIMI I EKSPOZIMIT TË PUNËTORËVE NË SARS-COV-2

Për t'i ndihmuar punëdhënësit të përcaktojnë masat paraprake të përshtatshme, OSHA (Organizata për sigurinë dhe shëndetin në punë) ka ndarë detyrat e punës në katër nivele të ekspozimit ndaj rrezikut: rrezik shumë të lartë, të lartë, të mesëm dhe më të ulët. Niveli i rrezikut varet pjesërisht nga lloji i vendit të punës, nevoja për kontakt brenda 2 metrash me personat që janë, ose dyshohen si të infektuar me SARS-CoV-2. Piramida e Riskut Profesional tregon katër nivelet e rrezikut të ekspozimit në formën e një piramide për të përfaqësuar shpërndarjen e mundshme të rrezikut.

Piramida e Riskut Profesional
për COVID-19

Burimi: Occupational Safety and Health Administration (OSHA)

a. RREZIK SHUMË I LARTË I EKSPOZIMIT

Punë me rrezik shumë të lartë të ekspozimit janë ato me potencial të lartë ekspozimi ndaj burimeve tënjohura ose të dyshuara të COVID-19 gjatë procedurave specifike mjekësore, post mortem ose laboratorike. Punëtorët e kësaj kategorie përfshijnë:

- Punonjësit e kujdesit shëndetësor (p.sh. mjekë, infermierë, dentistë, infermierë të urgjencës) që kryejnë procedura si: intubim, bronkoskopi, disa procedura dentare, ose mbledhja e mostrave invazive në pacientët e dyshuar ose të sëmurë me COVID-19.
- Punonjësit shëndetësor dhe laboratorik që mbledhin ose marrin mostra nga

pacientë të njohur ose të dyshuar me COVID-19.

- Punëtorët shëndetësorë në morg që kryejnë autopsi tek trupat e njerëzve që dihet se kanë, ose dyshohet se kanë, COVID-19 në kohën e vdekjes së tyre.

b. RREZIK I LARTË I EKSPOZIMIT

Punët me rrezik të lartë ekspozimi janë punët me potencial të lartë për ekspozimin ndaj burimeve të njohura ose të dyshuara të COVID-19:

- Ofrimi i shërbimit shëndetësor dhe personeli mbështetës (p.sh., mjekë, infermierë dhe stafi tjetër i spitalit që duhet të hyjnë në dhomat e pacientëve) të ekspozuar ndaj pacientëve të njohur ose të dyshuar me COVID-19. (Shënim: kur punëtorë të tillë kryejnë procedura të gjenerimit të aerosolit, niveli i rrezikut të ekspozimit të tyre bëhet shumë i lartë.)
- Punonjësit e transportit mjekësor (p.sh., operatorët e automjeteve të ambulancës) që lëvizin pacientë të njohur ose të dyshuar me COVID-19 në automjete të mbyllura.
- Punonjësit e morgut të përfshirë në përgatitjen për varrosjen e trupave të personave që dihet se kanë pasur COVID-19 në kohën e vdekjes së tyre.

c. RREZIK MESATAR I EKSPOZIMIT

Punët me rrezik mesatar përfshijnë punët që kërkojnë kontakt të shpeshtë dhe / ose të afërt (d.m.th., brenda 2 metrave) me persona asimptomatik me SARS-CoV-2. Në zonat pa transmetim të vazhdueshëm në komunitet, punëtorët në këtë grup rreziku mund të kenë kontakt të shpeshtë me udhëtarët të cilët mund të kthehen nga vendet ndërkombëtare me transmetim të përhapur SARS-CoV-2. Në zonat ku ka një transmetim të vazhdueshëm në komunitet, punëtorët në këtë kategori mund të kenë kontakte me publikun e gjerë (p.sh. shkollat, marketet e mëdha ushqimore, etj).

d. RREZIK I ULËT I EKSPOZIMIT (KUJDES)

Punët me rrezikshmëri më të ulët (kujdes) të ekspozimit janë ato që nuk kërkojnë kontakt me personat që dihet të jenë, ose dyshohet se janë të infektuar me SARS-CoV-2 dhe as kontakte të shpeshta të ngushta (d.m.th., brenda 2 metrave) me publikun e gjerë. Punëtorët e kësaj kategorie kanë kontakte minimale profesionale me publikun dhe bashkëpunëtorët e tjerë.

KUSH ËSHTË KONTAKT I AFËRT (I NGUSHTË) I NJË RASTI TË DYSHIMTË OSE TË VËRTETUAR ME COVID-19?

- Personi që jeton në të njëjtën familje me rastin COVID-19;
- Personi që ka pasur kontakt të drejtpërdrejtë fizik me rastin COVID-19 (p.sh. shtrëngimi i duarve);
- Personi që ka pasur kontakt të drejtpërdrejtë të pambrojtur me sekrecionet infektive të një rasti COVID-19 (p.sh. i dyshimti i ka kollitur në fytyrë);
- Personi që ka qëndruar ballë për ballë me një rast COVID-19 në distancë më pak se 2 metra dhe në kohëzgjatje prej më shumë se 15 minuta;
- Personi që ka qëndruar në të njejtin ambient të mbyllur (p.sh. klasë, sallë e takimit, pritore në spital, etj.) me një rast COVID-19 në kohëzgjatje prej më shumë se 15 minutash dhe ka qenë në një distancë prej më pak se 2 metra;
- Një punëtor shëndetësor ose një person tjetër që kujdeset drejtpërdrejt për një rast me COVID-19, ose një laborant që ka marrë mostra nga një rast me COVID-19, dhe të cilët janë kujdesur për rastin COVID-19 pa i përdorur pajisjet mbrojtëse personale të rekomanduara (PMP) ose që kanë bërë shkelje të parimeve të përdorimit të PMP-ve;
- Një kontakt në një aeroplan, i ulur në distancë prej dy ulëseve (në çfarëdo drejtimi) të rastit me COVID-19, shoqëruesit e udhëtimit ose personat që ofrojnë kujdes, dhe anëtarët e ekuipazhit që shërbejnë në pjesën e avionit, ku ishte ulur rasti COVID-19 (nëse personi i dyshimtë ka pasqyrë të rëndë klinike dhe ka lëvizur nëpër aeroplan, duke treguar për një ekspozim të lartë, atëherë të gjithë pasagjerët që kanë qenë ulur në atë pjesë apo komplet udhëtarët e aeroplanit mund të konsiderohen kontakt i afërt).

Lidhja epidemiologjike me një rast të mundshëm ose të konfirmuar të sëmundjes mund të ketë ndodhur brenda një periudhe 14-ditore para shfaqjes së sëmundjes në rastin e dyshuar.

Burimi : Case definition and European surveillance for COVID-19, https://www.ecdc.europa.eu/en/case-definition-and-european-surveillance-human-infection-novel-coronavirus-2019-ncov

KARANTINA DHE IZOLIMI I RASTEVE NË KONTEKSTIN E SHPËRTHIMIT EPIDEMIK TË COVID-19

Izolimi dhe karantina janë dy masa të ndryshme të marra në situata të ndryshme dhe për qëllime të ndryshme.

Izolimi nënkupton ndarjen e personave të sëmurë ose të dyshimtë nga ata që nuk janë të sëmurë. Personave të tillë duhet t'u ofrohet kujdesi i nevojshëm mjekësor gjatë izolimit. Çdo rast i dyshuar, i mundshëm ose i konfirmuar i COVID-19 duhet të kujdeset që të jetë në izolim.

Karantina nënkupton kufizimin e veprimtarive dhe/ ose ndarjen nga personat që nuk janë të sëmurë. Karantina është një strategji e shëndetit publik, me qëllim të ndalimit të përhapjes së sëmundjes ngjitëse.

Karantina

Sipas Rregullores Ndërkombëtare të Shëndetit (RrNSh), nëse ka prova për një rrezik të pashmangshëm të shëndetësisë publike, shteti mund t'i detyrojë udhëtarët të paraqiten në ekzaminim mjekësor jo invaziv ose një mase të caktuar shëndetësore me qëllim të parandalimit të përhapjes së sëmundjes, në përputhje me nenin 31 të RrNSh-së dhe në përputhje me ligjin, përfshirë izolimin, karantinën ose vendosjen e udhëtarit nën mbikëqyrje epidemiologjike.
Vendimet për aplikimin e masave karantinë merren në nivel kombëtar dhe do të varen nga specifikat e situatës.

Nëse vendi vendos të zbatojë masa karantine për ata që kthehen nga zonat e prekura, në përputhje me nenin 32 të RrNSh-së për trajtimin e udhëtarëve, duhet të konsultohen rekomandimet kryesore të OBSh-së për riatdhesimin dhe karantinën në lidhje me COVID-19. Deri më tani, OBSh nuk ka lëshuar rekomandime për ose kundër karantinës në lidhje me shpërthimin e COVID-19.

Rekomandimet për karantinë

• Karantina nuk duhet të ketë shumë njerëz në një grup të vetëm.
• Personat që janë të sëmurë nuk duhet të vendosen në karantinë, ata duhet të vlerësohen nga punonjësit e kujdesit shëndetësor dhe t'i referohen institucionit shëndetësor përgjegjës në përputhje me rrethanat.
Shënim: Mund të ketë situata të caktuara kur kjo mund të rishqyrtohet pasi rreziku ose/ përfitimi është i panjohur (p.sh.: ushqyerja me gji).
• Nuk ka udhëzime të përgjithshme në lidhje me infrastrukturën për karantinë, megjithatë çdo vend ku njerëzit janë në karantinë (p.sh. në shtëpi, ose në një institucion) duhet të ketë infrastukturë adekuate të ujësjellësit dhe kanalizimit, të sigurojë pastrim të rregullt të mjedisit dhe ventilim të ajrit.

• Njerëzit në karantinë duhet të furnizohen me ushqim dhe ujë të sigurt, akomodim të përshtatshëm, përfshirë fjetjen dhe veshmbathjen, mbrojtjen e bagazheve dhe sendeve personale, trajtim të duhur mjekësor, mjete të komunikimit të nevojshëm në gjuhën që ata mund ta kuptojnë dhe ndihmë tjetër të nevojshme (nëse është e mundur).
• Pajisjet mbrojtëse personale nuk kërkohen për ata që janë në karantinë, pasi nuk janë të sëmurë.
• Kanale të përshtatshme komunikimi për të shmangur panikun dhe siguruar mesazhet e nevojshme shëndetësore, në mënyrë që ata që janë në karantinë të mund të kërkojnë me kohë kujdes të duhur kur ju paraqiten simptomat.
• Njerëzit në karantinë duhet të trajtohen me respekt dhe dinjitet, të respektohen të drejtat dhe liritë e njeriut me qëllim të zvogëlimit të çdo shqetësimi që lidhet me masa të tilla.

Kohëzgjatja e qëndrimit në karantinë për COVID-19

Deri në 14 ditë (që korrespondon me periudhën e njohur të inkubacionit të virusit, sipas informacionit ekzistues), por kjo mund të zgjatet për shkak të ekspozimit të vonuar ose të përsëritur.

Personat që kanë qenë në kontakt me raste të mundshme ose të konfirmuara të infeksionit me virusin COVID-19

• Kontaktet duhet të identifikohen dhe kategorizohen në kategorinë e rrezikut (d.m.th., i lartë kundrejt i ulët) nga autoritetet shëndetësore.
• Kontaktet këshillohen për monitorim të shëndetit për 14 ditë pas datës së fundit të ekspozimit dhe të kërkojnë kujdes të menjëhershëm shëndetësor nëse shfaqin ndonjë simptomë, veçanërisht ethe, temperaturë, simptoma të frymëmarrjes, siç janë kollitja ose vështirësi në frymëmarrje ose diarre.
• Kontaktet duhet të konsiderojnë ushtrimin e vetë-izolimit për 14 ditë në shtëpi ose të ndjekin strategjitë kombëtare për karantinë në objektet e përcaktuara.
• Për kontaktet me rrezik të lartë, monitorimi aktiv nga autoritetet e shëndetësisë publike duhet të bëhet përmes vizitave ditore ose telefonatave. Për kontaktet me rrezik të ulët, monitorimi pasiv për simptomet duhet të bëhet përmes vetë-monitorimit.
• Ofruesi i kujdesit shëndetësor duhet të japë udhëzime paraprake se ku të kërkohet kujdes nëse kontakti sëmuret, cila duhet të jetë mënyra më e përshtatshme e transportit, kur dhe ku të hyni në institucionin e caktuar të kujdesit shëndetësor, dhe cilat masa të parandalimit dhe kontrollit të infeksionit duhet të ndiqen.

- Njoftoni institucionin shëndetësor që një kontakt simptomatik do të vijë në institucionin e tyre.
- Derisa udhëton për të kërkuar kujdes, i sëmuri të mbajë maskën mbrojtëse.
- Shmangni transportin publik për të arritur në institucionin e kujdesit shëndetësor, nëse është e mundur; telefononi një autoambulancë ose transportoni të sëmurin me një automjet privat dhe hapni dritaret e automjetit nëse është e mundur.
- Kontakti simptomatik të këshillohet që gjithmonë të zbatojë rregullat e higjienës gjatë kollitjes dhe teshtitjes dhe higjienën e duarve; qëndroni ose uluni sa më larg nga të tjerët (të paktën 1 m), kur jeni në lëvizje dhe në institucionin e kujdesit shëndetësor.

- Çdo sipërfaqe që ndotet me sekrecione të frymëmarrjes dhe lëngje të tjera të trupit gjatë transportit, të pastrohet me sapun ose pastrues dhe të dezinfektohet me produkt të rregullt shtëpiak.
- Çdo kontakt i sëmurë të vlerësohet menjëherë. Nëse rasti me të cilin ata kanë pasur kontakt është konfirmuar me virusin COVID-19, ky person plotëson definimin e rastit për një rast të dyshimtë dhe duhet të izolohet dhe testohet. Nëse konfirmohen, kontaktet e tyre duhet të identifikohen.
- Një test negativ me virusin COVID-19, nuk do të thotë se personi nuk ka e as nuk do të zhvillojë infeksionin. Për kontaktet që zhvillojnë sëmundjen, këshillohet që të paktën deri në 14 ditë pas ekspozimit të fundit të ritestohen.
- Nëse rasti është përjashtuar si një rast i konfirmuar negativ, kontaktet e tij nuk kanë më nevojë të monitorohen.
- Të njëjtat parime duhet të zbatohen edhe për individët e riatdhesuar.

Si bëhet dezinfektimi?

PARA VENDOSJES SË QYTETARËVE NË KARANTINË, DUHET QË DHOMAT DHE NYJET SANITARE TË PASTROHEN DHE DEZINFEKTOHEN DETAJISHT ME UJË TË NXEHTË DHE DETERGJENT OSE ME TRETJE DEZINFEKTUESE.

Procesi i dezinfektimit

Dezinfektimi i sipërfaqeve, pajisjeve, enëve, duarve, etj., bëhet me preparate dezinfektuese të certifikuara.

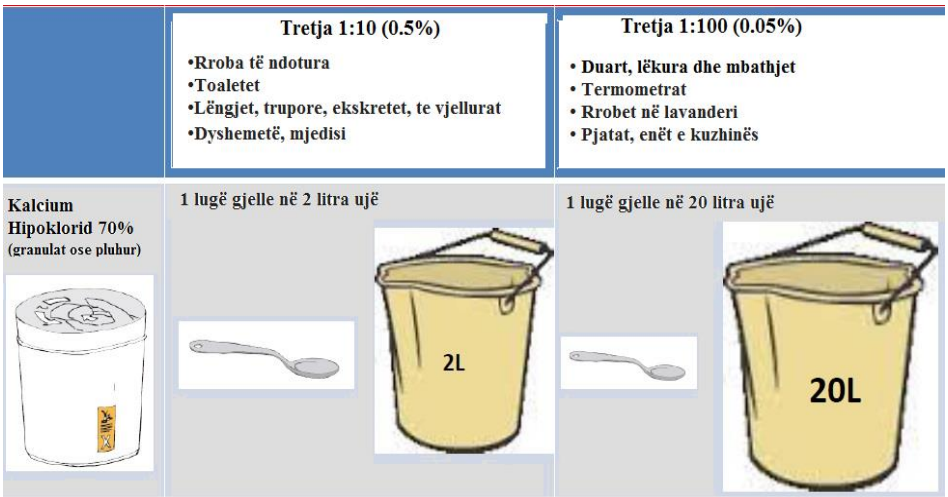
Në rrethana kur nuk mund të sigurohet dezinfektimi efikas bëhet me tretje klorike, si p.sh.: zbardhues shtëpiak të cilët gjenden në treg.

Dezinfektimi me preparate të klorit/ zbardhues shkatërron mikrobet.

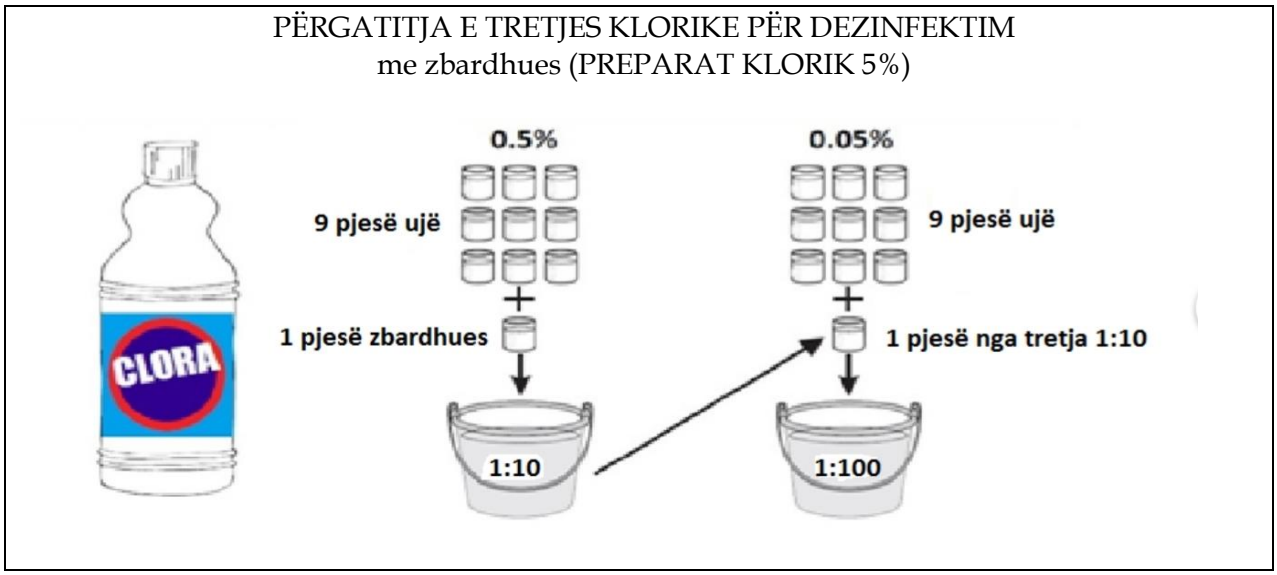
- Të përdoren tretjet e dezinfektantit klorik: 0.05% ose 0.5%.
- Tretja 0.5% shkatërron shpejt mikroorganizmat, ndërsa tretja 0.05% i shkatërron ato brenda 30 minutave.

Përgatitja e tretjes dezinfektuese

Preparati	Tretja 1:10 (0.5%)	Tretja 1:100 (0.05%)
Kalcium Hipoklorid 70% (granulat ose pluhur)	• Rroba të ndotura • Toaletet • Lëngjet trupore, ekskretet, të vjellurat, • Dyshemetë, mjedisi	• Duart, lëkura dhe mbathjet • Termometrat • Rrobet në lajtore • Pjatat, enët e kuzhinës.
Sa?	1 lugë gjelle në 2 litra ujë	1 lugë gjelle në 20 litra ujë



OSE:



<u>Mirëmbajtja e dhomave të karantinës</u>

Një dhomë dhe një banjo të shfrytëzohet nga një person.

Dezinfektimi i dhomave bëhet para vendosjes së qytetarëve në karantinë. Pas vendosjes së tyre, për higjienën e dhomave të tyre kujdesen vetë personat në karantinë, (mund të pastrojnë me ujë të nxehtë dhe detergjent); kurse pastrimin dhe dezinfektimin e nyjeve sanitare e bën kompania e pastrimit ose stafi i mirëmbajtjes (siç u cekë më lartë).

Mund të vendosen më shumë veta në një dhomë, nëse janë familjarë që kanë jetuar në të njëjtin ambient edhe deri sa kanë arritur në karantinë.

Nyjet sanitare duhet të pastrohen një herë në ditë nga kompania e pastrimit ose stafi i mirëmbajtjes së konviktit.

Pastrimi dhe dezinfektimi i nyjeve sanitare bëhet si zakonisht me ndonjë preparat dezinfektues, por stafi që e bënë pastrimin duhet të jetë i mbrojtur me dorëza, maska, syza dhe mantel për një përdorim.

Në mënyrë të njëjtë duhet të pastrohen dhe dezinfektohen të gjitha sipërfaqet e konviktit, si: korridoret, shkallët, lifti, etj.

Kur qytetari e liron karantinën duhet të bëhet dezinfektimi komplet i dhomës, duke bërë ndërrimin e çarçafëve, dezinfektimin e dritareve, dyerve, dezinfektimin e anësoreve të shtretërve, anësoret e karrigeve, tavolinat, dhe gjësendet tjera që ndodhen në dhomë, dyshemenë si dhe nyjet sanitare.

UDHËZUES PËR KORONAVIRUS (COVID-19) NË MJEDISET E GRUPEVE VULNERABILE

Ky udhëzues ofron këshilla të përgjithshme për parandalimin e përhapjes së COVID-19 për grupet vulnerabile, të tilla si të pastrehët, udhëtarët, refugjatët/ azilkërkuesit dhe të tjerët. Masat e përshkruara janë përqendruar kryesisht në lokacionet me grumbullim të popullatës, masa këto që mund të aplikohen me qëllim të sigurimit të qendrave, bujtinave, ose ambienteve të banimit, përfshirë ato pa përkujdesje shëndetësore dhe vizita shëpiake.

Hyrje

Koronavirusi (COVID-19) është një sëmundje e re që mund të prek mushkëritë dhe rrugët e frymëmarrjes. Shkaktohet nga Koronavirusi SARS-CoV-2, i cili përhapet kryesisht përmes spërklave gjatë teshtimës dhe kollës. Ju mund të infektoheni me virusin nëse:

- Jeni në kontakt të ngushtë (<2metra) me dikë që ka virusin dhe kollitet ose teshti;
- Prekni - me duar - sipërfaqet ose objektet në të cilat është kollitur ose ka teshtirë personi i sëmurë me COVID-19 dhe pastaj ju prekni gojën, hundën ose sytë pa larë duart tuaja.

Ose:
COVID-19 mund të jetë një sëmundje e moderuar ose e rëndë me simptoma që përfshijnë:

- Ethe (temperaturë e lartë);
- Kollë;
- Vështirësi në frymëmarrje.

COVID-19 gjithashtu mund të rezultojë me sëmundje të rëndë, përfshirë pneumoninë, Sindromën e rëndë akute të frymëmarrjes dhe pamjaftueshmëri të funksionit të veshkëve. Jeni të rrezikuar më shumë nga forma e rëndë e COVID-19 nëse jeni:

- Mbi moshën 60 vjeç;
- Keni sëmundje shoqëruese kronike - për shembull, sëmundje të zemrës, sëmundje të mushkërive, tension të lartë të gjakut, kancer, diabet ose sëmundje të mëlçisë.

Informacione të mëtejshme mbi COVID-19 janë në dispozicion në faqen e internetit:
https://www2.hse.ie/conditions/coronavirus/coronavirus.html

Informatat aktuale sugjerojnë që COVID-19 mund të përhapet lehtësisht midis popullatës dhe mund të përhapet nga një person i infektuar edhe para se të shfaqen ndonjë nga simptomat. Për këtë arsye, ne sugjerojmë vëmendje më të madhe për pastrimin dhe higjienën e përgjithshme, masat distancuese sociale siç janë kufizimet e vizitorëve, kufizimet sociale në përgjithësi dhe veçanërisht brenda lokacioneve, (të paktën më pak se 50 persona) si dhe mbështetje më të madhe për të sëmurët/ personat me paaftësi kronike. Më poshtë janë disa rekomandime të përgjithshme për të zvogëluar përhapjen e infeksionit në lokacione të tilla:

- Këshilla për stafin që është i sëmurë, të mos marrë pjesë në punë dhe të ndjekë udhëzimet e IKShPK-së për vetëizolim shtëpiak;
- Këshilla banorëve që të njoftojnë stafin nëse zhvillojnë ndonjë nga simptomat e përshkruara më lartë dhe të mos marrin pjesë në lokacione të mbushura me njerëz nëse

janë të sëmurë.

- Promovimi i higjienës së mirë të duarve dhe frymëmarrjes për stafin dhe përdoruesit e shërbimeve siç përshkruhet më poshtë dhe afishimi i posterave dhe materialit për edukim dhe promovim shëndetësor në të gjithë objektin, sidomos në: tualete, banjë, kuzhina dhe kthina të tjera të lokacionit.
- Furnizim me mjete higjienike sanitare/ dezinfektues të duarve/ në lokacion, tualete dhe kuzhina. Sigurohuni që pajisjet e larjes së duarve, përfshirë sapunin dhe peshqirët të jenë në dispozicion,si dhe të jenë të mirëmbajtur.
- Siguroni koshat për asgjësimin e mbeturinave.
- Rritni regjimin tuaj të pastrimit ose kërkoni nga menaxheri/ punëtorët tuaj të pastrimit ta bëjnë atë.
- Siguroni që të gjitha sipërfaqet e forta që preken shpesh (zonat me kontakte të mëdha), të tilla si bravat e dyerve, tastiera, telefona, mbajtëset e shkallëve, mbajtëset në korridore, çezma dhe tualete, pajisjet e sanitarisë, të pastrohen rregullisht me pastrues shtëpiak duke u larë me zbardhues të lëngshëm ose të holluar.
- Për tavolinat/ recepcionin: në zyret e juaja, shporta e mbeturinave rekomandohet të jetë në secilin rresht të tavolinave, detergjentet dhe sapunët e duarve në secilën rresht të tavolinave në recepcion si për stafin punues ashtu edhe për komunitetin.
- Të keni një plan për t'u marrë me personat që sëmuren me simptoma të COVID-19 përfshirë izolimin e menjëhershëm duke i izoluar ata nga njerëzit e tjerë dhe duke kërkuar këshilla mjekësore (p.sh. telefononi Mjekun familjar / Departamentin e Urgjencës / Shëndetin Publik).
- Të keni një plan për mënyrën sesi do të menaxhohen shërbimet themelore (p.sh. akomodimi, ushqimi, lajtorja, pastrimi, dushet dhe tualetet) në rast se dikush sëmuret me COVID-19.

Higjiena e duarve:

Lani duart rregullisht. Lani duart tuaja me sapun dhe ujë të rrjedhshëm për së paku 20 sekonda. Nëse duart tuaja nuk janë dukshëm të ndyra, lajini ato me sapun dhe ujë ose përdorni një dezinfektues të duarve. Shërbime për mbështetjen e këtyre masave do të jenë të nevojshme. Duhet të lani duart:

-pas kollitjes ose teshtitjes;
-para, gjatë dhe pas përgatitjes së ushqimit;
-para se të hahet;
-pasi të keni përdorur tualetin;
-para dhe pas kujdesit për individët e sëmurë;
-kur duart janë të ndyra;
-pas kontaktit me kafshë ose mbeturina të kafshëve.

Shihni udhëzimet për higjenën e duarve në:
https://www2.hse.ie/wellbeing/hoW-to-wash-your-hands.html

Higjiena e frymëmarrjes:
Mbuloni gojën dhe hundën me faculetë të pastër kur kolliteni dhe teshtini dhe më pas hidhni menjëherë faculetën në një kosh të sigurt dhe lani duart tuaja. Nëse nuk keni faculetë, kollituni ose teshtini në gropëzën e bërrylit dhe jo në duart tuaja.

Si të menaxhoni një banorë (rezident) simptomatik/ shfrytëzues të shërbimeve?

Nëse ata nuk ndjehen mirë dhe kanë simptoma të COVID-19 (p.sh. kollë, gulçim, vështirësi në frymëmarrje, temperaturë të lartë mbi 38°C) ata duhet të:

- Vetëizolohen (d.m.th. të qëndrojnë brenda dhe duke shmangur plotësisht kontaktin me njerëzit e tjerë ose të paktën me 2 metra largësi prej njëri tjetrit).
- Nëse ata janë në ndërtesë, duhet të kontaktojnë menaxherin e qendrës ose infermierin dhe të tregojnë për simptomat e tyre. Nëse kërkohet, duhet të sigurohet përkthyesi.
- Testimi duhet të jetë i rregulluar për ta duke kontaktuar mjekun e tyre. Nëse nuk kanë mjek të tyre duhet të kontaktohet Qendra e Thirrjeve 038 200 80 800 dhe të veprohet varësisht nga rekomandimet dhe duke siguruar përparësi në testimin e pacientëve në grupet vulnerabile.
- Ata duhet të qëndrojnë në vetizolim derisa t'i marrin rezultatet e testit.
- Ato nuk duhet të vizitohen nga persona të jashtëm derisa janë në vetëizolim.

Si të menaxhoni një banor rezident i diagnostikuar me COVID-19 i cili është në gjendje të mirë shëndetësore dhe mund të trajtohet jashtë institucionit shëndetësor

Kur një banor/ përdorues i shërbimit është diagnostikuar me COVID-19 dhe simptomat e tij janë të moderuara, mjeku mund të pajtohet t'a menaxhojë atë në komunitet. Ekzistojnë një numër udhëzimesh të rëndësishme për të parandaluar përhapjen e infeksionit tek të tjerët:

- Në përgjithësi, nëse janë në dispozicion dhomat njëshe të banimit, ato duhet të përdoren. Nëse kjo nuk është e mundur, pacientët e konfirmuar me COVID-19 mund të grupohen në të njëjtën dhomë ose njësi të strehimit.
- Ata duhet të këshillohen që të qëndrojnë në dhomën e tyre sa më shumë që të jetë e mundur dhe të shmangin kontaktin me të tjerët derisa nuk kanë temperaturë për pesë ditë me rradhë dhe të kenë kaluar 14 ditë që nga fillimi i simptomave.
- Simptomat e tyre duhet të kontrollohen rregullisht. Nëse gjendja e tyre përkeqësohet duhet të kontaktohet mjeku i tyre.Nëse situata është urgjente, kontaktoni ambulantën më të afërt duke i njoftuar ata se kemi të bëjmë me një rast të konfirmuar me COVID-19.
- Nëse ata duhet të qëndrojnë në të njëjtën dhomë me personat e tjerë, qëndrimi i tyre në këto hapësira duhet të jetë për kohë sa më të shkurtër që është e mundur, të mbajnë distancë prej së paku një metër larg nga të tjerët dhe të pastrojnë duart vazhdimisht.
- Nëse munden, ata duhet të përdorin një tualet ose banjë të veçantë (që askush tjetër nuk e përdor). Nëse kjo nuk është e mundur, tualeti dhe banjo duhet të pastrohen vazhdimisht.

- Ata duhet të këshillohen që të pastrojnë duart vazhdimisht, sidomos para ushqimit dhe pas përdorimit të tualetit dhe t'i ndjekin praktikat e higjenës së frymëmarrjes, siç përshkruhen në udhëzimet më lartë.
- Ata duhet të këshillohen që të mos ndajnë ushqimet, pjatat, gotat , thikat, pirunët, lugët, peshqirin, shtratin ose gjërat tjera që kanë përdorur, me personat e tjerë në objekt.
- Në rastin ideale enët duhet të lahen në enëlarëse, ose nëse makina nuk është në dispozicion, atëherë enët lahen me dorë dhe detergjent. Gjatë larjes duhet të vishen dorëza gome.

Pastrimi dhe dezinfektimi i ambienteve të vetëizolimit derisa banori është në dhomën e tij

Të gjitha sipërfaqet, si sportelet, tavolinat, bravat e dyerve, tualetet dhe bateritë e tualeteve, telefonat, tastierat, tabletat dhe komodinat afër shtratit, duhet të pastrohen çdo ditë me produktin tuaj të zakonshëm të pastrimit. Ndiqni udhëzimet në etiketën e prodhuesve dhe kontrolloni se ato mund të përdoren në sipërfaqen që jeni duke i pastruar.

3

Pastrimi / dezinfektimi mjedisor i ambienteve të izolimit kur personi largohet nga objekti

Sapo personi me COVID-19 të largohet nga dhoma ku ai ishte i izoluar, dhoma nuk duhet të pastrohet ose të përdoret për një orë dhe gjatë kësaj kohe dera e dhomës duhet të mbetet e mbyllur.

- Sigurohuni që të gjitha sipërfaqet që kanë qenë të kontaktuara të pastrohen.
- Personi i caktuar për të pastruar dhomën duhet të mbajë dorëza (nëse janë të disponueshme), qoftë dorëza pa latex ose dorëza të gomës, pastaj pastroni fizikisht ambientin dhe mobiljet duke përdorur deterxhentet shtëpiake e pastaj me një dezinfektues ose pastrues të kombinuar që përmban një hipoklorit (tretësirë zbardhuese).
- Produktet me këto specifikime janë në dispozicion në formate të ndryshme. Nuk kërkohet pastrim i veçantë për mure ose dysheme.
- Kushtojini vëmendje të veçantë sipërfaqeve të sheshta të prekura shpesh, shpinës së karrigeve, kolltukëve, dorëzave të dyerve, kornizat e shtratit ose çdo sipërfaqe që personi i sëmurë ka prekur.
- Pasi të përfundojë ky proces dhe të gjitha sipërfaqet të thahen, dhoma mund të përdoret përsëri.

Pastrimi i hapësirave të përbashkëta

Nëse një përdorues i shërbimit ka kaluar kohën në një prej hapësirave të përbashkëta siç janë: dhoma e ngrënies, recepcioni, hapësirat rekreative ose ambientet e tualetit ose banjos, atëherë këto hapësira duhet pastruar me deterxhentet shtëpiake e pastaj me dezinfektues ose pastrues të kombinuar që përmban hipoklorit (tretësirë zbardhuese), sa më shpejtë që është e mundur. Kushtojini vëmendje të veçantë shpesh sipërfaqeve të prekura duke përfshirë bravat e dyerve, mbështetëset e karrigeve, rubinetat e lavamanëve dhe tualetit. Pasi pastrohet dhe dezinfektimi ka

përfunduar dhe të gjitha sipërfaqet janë plotësisht të thata, zona mund të përdoret përsëri. Nuk kërkohet pastrim i veçantë i mureve ose dyshemeve.

Lajtorja

- Rrobat duhet të pastrohen në temperaturën më të lartë të mundshme.
- Artikujt mund të thahen dhe hekurosen duke përdorur hekur me avull.
- Dorëzat e gomës ose ato shtëpiake duhet të përdoren kur punohet me rroba të palara dhe ato duhet mbajtur larg rrobave tuaja. Dorëzat mund të pastrohen para largimit dhe të thahen për ripërdorim. Duart duhet larë rrënjësisht me sapun dhe ujë pas heqjes së dorëzave.
- Nëse dorëzat shtëpiake apo të gomës nuk janë në dispozicion, duart duhen të pastrohen rrënjësisht pas punës në lajtore.
- Nëse lajtorja nuk është në dispozicion, vendosni rrobat e palara në qese plastike për 72 orë pas përdorimit para se të dërgohen për pastrim.

Menaxhimi i mbeturinave

- Të gjitha mbeturinat personale përfshirë pecetat e përdorura dhe të gjitha mbeturinat e pastrimit duhet të vendosen në një qese plastike mbeturinash.
- Qesja duhet të jetë e lidhur kur është pothuajse e mbushur dhe më pas të vendoset në një qese të dytë dhe të lidhur.
- Sapo qesja të jetë mbyllur fort, duhet të lihet diku e sigurt. Qesja duhet lënë tre ditë para mbledhjes nga ndërmarrja e mbeturinave.

Si të menaxhoni një kontakt të ngushtë të rastit të konfirmuar të COVID-19

Nëse një rezident/ përdorues i shërbimit/ anëtar i stafit është identifikuar si kontakt i ngushtë i një rasti të konfirmuar të COVID-19, mjeku i Shëndetit Publik do t'i këshillojë ata të vetë-karantinohen për 14 ditë dhe do të monitorojnë ata në mënyrë aktive për simptomat.
Kjo do të thotë:

- Duhet të kufizojnë bashkëveprimet e tyre sociale në aq sa është e mundur. Kjo do të thotë të qëndrojnë në objekt sa më shumë që të jetë e mundur.
- Nuk duhet të pranojnë vizitorë.
- Duhet të shmangin tubimet shoqërore dhe mjediset e mbushura me njerëz.
- Mund të shkojnë jashtë vetëm për shëtitje, vrapim apo çiklizëm.
- Nuk duhet të përdorin transportin publik.
- Duhet të shmangin kontaktin me të moshuarit, personat me probleme shëndetësore kronike dhe gratë shtatzëna.

Si mund të mbrohet personeli?

- Shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës. Virusët depërtojnë në këto pjesë të rrugëve të frymëmarrjes pët të shkaktuar infeksion.
- Pastroni duart rregullisht duke përdorur sapun dhe ujë apo dezinfektues me bazë alkooli.
- Mbani distancën kur është e mundur nga ata që kolliten, teshtijnë dhe/ ose kanë ethe duke lënë një distancë prej të paktën 2 metër larg të tjerëve.
- Mbani higjienën e rrugëve të frymëmarrjes dhe përdorni faculetë gjatë kollitjes apo teshtitjes, hidhni faculetën menjëherë në shportë të mbyllur dhe pastroni duart me ujë dhe sapun, ose me dezinfektues me bazë alkooli.
- Nëse nuk keni faculetë, kollituni në gropëzën e bërrylit tuaj dhe mos u kollitni në duart tuaja.
- Maska duhet të vendoset vetëm nëse ka të ngjarë të kaloni më shumë se disa minuta brenda 1 metër distance nga një rast i konfirmuar i COVID-19.

Për më tepër një gjë e tillë është e rregulluar me ligj:

Neni 54 i LIGJIT Nr. 06 / L-026 Për Azil parashikon kontroll mjekësor të të gjithë azilkërkuesve pas mbërritjes. Neni 16 i Rregullores (MPB) NR. 03/2018 Për funksionimin e Qendrës për Azil, ndër të tjera, shpjegon domosdoshmërinë e kontrolleve mjekësore për identifikimin e sëmundjeve serioze infektive për vlerësimin e rrezikut për shëndetin publik.

Azilkërkuesit/refugjatët dhe migrantët duhet të trajtohen sikurse edhe vendasit me të gjitha mjetet në dispozicion pa asnjë formë të diskriminimit pa marrë parasysh, moshën, gjininë, vendin e origjinës, apo ndonjë përkatësi tjetër, racore, sociale, etj.

Referencat:
https://www2.hse.ie/conditions/coronavirus/coronavirus.html/
https://www.hpsc.ie/a-z/respiratory/coronavirus/novelcoronavirus/

REKOMANDIME PËR VENDVOTIMET GJATË ZGJEDHJEVE

Duke pasur parasysh situatën epidemiologiike me COVID-19 ditët e fundit, vlerësimin e OBSh-së (1 mars 2020) që e konsideron situatën epidemiologjike ME RISK SHUMË TË LARTË NË TËRË BOTËN dhe ECDC (2 mars 2020) që e vlerëson si RISK I LARTË, dhe me datë 11 mars OBSh shpall pandeminë me COVID-19, Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike të Kosovës dhe Komiteti për Monitorimin e Sëmundjeve Ngjitëse i Ministrisë së Shëndetësisë, po përcjellin me vigjilencë të shtuar situatën epidemiologjike dhe rrethanat e krijuara ditët e fundit.

Me këtë rast, Qeveria e Kosovës më 11.03.2020 ka shpallur masat e nevojshme për përballimin e rrezikut nga pandemia e COVID-19.

Agjenti i përfshirë në shpërthimin e tanishëm të sëmundjes koronavirus 2019 (COVID-19), SARS-CoV-2 (gjinia: Betacoronavirus), i përket familjes së Coronaviridae, familje ARN virus pozitiv. Koronavirusët përhapen në shumicën e rasteve përmes spërklave të frymëmarrjes dhe përmes kontaktit por gjithashtu dyshohet edhe në mënyra tjera të përhapjes.

Sipas studimeve që vlerësojnë stabilitetin në mjedis të koronavirusëve tjerë, sindromi i rëndë akut respirator koronavirus (SARS-CoV) vlerësohet se mund të mbijetojë disa ditë në mjedis ndërsa koronavirusi që lidhet me sindromën respiratore të Lindjes së Mesme (MERS-CoV) mund të mbijetojë më shumë sesa 48 orë në temperaturë mesatare të dhomës (20°C) në sipërfaqe të ndryshme.

Koronavirusi (SARS-CoV-2) mund të shkaktoj sëmundje të lehtë ose të moderuar, duke shtuar rastet me pneumoni dhe infeksione akute respiratore dhe me këtë rast pacientët potencial paraqiten së pari në kujdesin primar shëndetësor KPSh.

Udhëzime për të parandaluar përhapjen e sëmundjes me COVID-19

Bazuar në atë që dihet aktualisht në lidhje me këtë virus dhe koronaviruse të ngjashme, përhapja nga personi në person ndodh më shpesh gjatë kontaktit të ngushtë (brenda 2 metrash). Të dhënat aktuale sugjerojnë se koronavirusi i ri mund të mbetet në sipërfaqe për orë të tëra. Pastrimi i sipërfaqeve të dukshme të ndotura, i përcjellur me dezinfektim është një masë praktike për parandalimin më të mirë të COVID-19 si dhe sëmundjeve tjera të frymëmarrjes në vendet e votimit gjatë zgjedhjeve.

Qëllimi:
Këto udhëzime ofrojnë rekomandime për pastrimin rutinor dhe dezinfektimin e zonave të vendndodhjes së votimit dhe pajisjet e lidhura të votimit (p.sh.: stilolapsa, kuti votimi, kompjuterë), sugjeron veprimet që punëtorët e qendrave të votimit mund të ndërmarrin për të zvogëluar rrezikun ndaj ekspozimit të COVID-19 duke kufizuar mbijetesën e virusit në mjedis.

Përkufizime:
Vendet ku ka grumbullim të popullatës, si p.sh.: vendet e votimit, familjet, shkollat, qëndrimet ditore, bizneset, përfshijnë ambiente jo-shëndetësore të cilat vizitohen nga publiku i gjerë.
Pastrimi i referohet heqjes së papastërtive nga sipërfaqet. Pastrimi pa përdorim të dezinfektuesve

nuk është efikas dhe si i vetëm nuk i eliminon virusët.

Dezinfektimi funksionon duke përdorur preparate kimike për të eliminuar kontaminimin me virus nga sipërfaqet. Ky proces nuk pastron domosdoshmërisht sipërfaqet e kontaminuara ose largon virusët. Por virusët që mbeten në sipërfaqe pas pastrimit zvogëlojnë çdo rrezik të përhapjes së infeksionit.

Veprimet për zyrtarët e zgjedhjeve përpara ditës së zgjedhjeve:

- Inkurajoni votuesit të përdorin metodat e votimit që minimizojnë kontaktin e drejtpërdrejtë me njerëzit e tjerë dhe zvogëlojnë madhësinë e turmës në qendrat e votimit.
- Inkurajoni metodat e votimit me postë nëse lejohen në juridiksion.
- Inkurajoni votimin e parakohshëm, ku turmat e votuesve mund të jenë më të vogla përgjatë gjithë ditës. Kjo minimizon numrin e individëve me të cilët një votues mund të vihet në kontakt.
- Inkurajoni votuesit që planifikojnë të votojnë personalisht në ditën e zgjedhjeve për të arritur në kohën jo-kulmore. Për shembull, nëse intensiteti i votuesve është më i lehtë në mes të mëngjesit, reklamoni atë termin paraprakisht për komunitetin.

Veprimet parandaluese që duhet të ndërmarrin punonjësit e zgjedhjeve:

- Qëndroni në shtëpi nëse keni ethe, simptoma të frymëmarrjes ose mendoni se jeni i sëmurë.
- Praktikoni higjienën e duarve shpesh: lani shpesh duart me sapun dhe ujë për të paktën 20 sekonda. Nëse sapuni dhe uji nuk janë të dispozicion, përdorni dezinfektues duarsh me bazë alkooli që përmban të paktën 60% alkool.
- Praktikoni pastrimin rutinor të sipërfaqeve të prekura shpesh me sprej për pastrim shtëpiak: duke përfshirë tavolinat, çelësat e dritës, bravat e dyerve, tavolinat, tualetet, rubinetat, lavamanët, etj.
- Dezinfektoni sipërfaqet që mund të ndoten me mikrobet pas pastrimit: Një listë e produkteve me veprim kundër patogjenëve viralë është aprovuar nga EPA dhe është në dispozicion në linkun: https://www.epa.gov/sites/production/files/2020-03/documents/sars-cov-2-list_03-03-2020.pdf. Këto produkte të aprovuara nga EPA pritet të jenë efektive kundër virusit që shkakton COVID-19. Ndiqni udhëzimet e prodhuesit për të gjitha produktet e pastrimit dhe dezinfektimit (p.sh.: përqendrimi, metoda e aplikimit dhe koha e kontaktit, përdorimi i pajisjeve mbrojtëse personale).
- Pastroni dhe dezinfektoni pajisjet e lidhura me votimin (p.sh. makinat e votimit, laptopët, tabletët, tastierat) në mënyrë rutinore. Ndiqni udhëzimet e prodhuesit për të gjitha produktet e pastrimit dhe dezinfektimit.

  - Konsultohuni me prodhuesin e pajisjeve të votimit për udhëzime mbi produktet e duhura të dezinfektimit për pajisjet dhe elektronikën e përdorur gjatë votimit.
  - Konsideroni përdorimin e pjesëve që pastrohen për elektronikën e përdorur.
  - Nëse nuk ka udhëzime nga prodhuesit, përdorni dezinfektuesit me bazë alkooli që përmbajnë të paktën 70% alkool për të pastruar butonat e aparaturave të votimit dhe ekranet që preken. Thani tërësish sipërfaqet për të shmangur grumbullimin e lagështisë.

Masat parandaluese që punëtorët e qendrave të votimit mund të ndëmarrin për vete dhe publikun e gjerë

Bazuar në të dhënat e disponueshme, masat më të rëndësishme për të parandaluar transmetimin e viruseve në zona të mbushura me njerëz përfshijnë pastrim të kujdesshëm dhe të qëndrueshëm të duarve. Prandaj:

- Sigurohuni që tualetet në vendvotime të furnizohen me sapun, ujë dhe letër higjienike, në mënyrë që votuesit dhe stafi të mund të lajnë duart.
- Furnizoni vendvotimin me dezinfektues me bazë alkooli të paktën 60% për përdorim para dhe pas votimit ose hapit përfundimtar në procesin e votimit. Konsideroni vendosjen e dezinfektuesve të duarve me bazë alkooli në vende të dukshme për përdorim të shpeshtë, si tavolinat e regjistrimit dhe daljet nga vendvotimi.
- Përfshini strategji të distancës sociale, si të realizueshme. Strategjitë e distancës sociale rritin hapësirën midis individëve dhe ulin shpeshtësinë e kontaktit midis individëve dhe në këtë mënyrë zvogëlojnë rrezikun e përhapjes së sëmundjes. Mbajtja e individëve të paktën 6 metra larg është ideale bazuar në atë që dihet për COVID-19. Nëse kjo nuk është e realizueshme, duhet të bëhen përpjekje për t'i mbajtur individët sa më larg nga sa është praktike. Mundësia e strategjive do të varet nga hapësira e disponueshme në vendvotimin dhe numri i votuesve që arrijnë përnjëherë. Punonjësit e qendrës së votimit mund të:

  - Rrisin distancën midis kabinave të votimit.
  - Kufizojnë vizitorët jo-të domosdoshëm. Për shembull, punonjësit e zgjedhjeve duhet të inkurajohen të mos sjellin fëmijë, nipër e mbesa, etj. në vendvotim.
  - Rikujtojnë votuesit që pas mbërritjes në vendimvotim të përpiqen të lënë hapësirë midis tyre dhe të tjerëve. Inkurajoni votuesit të qëndrojnë në distancë së paku 2 metra larg njëri tjetrit nëse është e mundur. Vendvotimet duhet të vendosin shenja për të rikujtuar votuesit dhe punëtorët për distancën sociale që duhet mbajtur.
  - Inkurajojnë votuesit dhe punëtorët që të përshëndesin të tjerët pa kontakt fizik (p.sh., pa shtrëngime dore). Përfshini këtë përkujtues në shenja rreth distancës sociale.

Rekomandime për përpunimin e fletëzave nga posta elektronike

- Punëtorët që merren me procesimin e fletëvotimeve duhet të praktikojnë më shpesh higjenën e duarve.
- Nuk rekomandohen masa paraprake shtesë për ruajtjen e fletëvotimeve.

Referencat:

- Preventing COVID-19 Spread in Communities
- Handwashing: Clean Hands Save Lives
- Protect Yourself & Your Family

UDHËZIME PRAKTIKE PËR PROFESIONISTËT E STOMATOLOGJISË NË SEKTORIN PRIVAT GJATË PANDEMISË ME VIRUSIN COVID-19

Këto udhëzime janë të përshtatura konform Udhëzimeve të Qendrës për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve (CDC), Administratës për Shëndet dhe Siguri në Punë (OSHA), Shoqatës Stomatologjike Amerikane (ADA) dhe Shoqatës & Kolegjit Stomatologjik Alberta, Canada (ADA&C)

I. VEPRIMET QË DUHET NDËRMARR PARA CAKTIMIT TË TERMINIT PËR INTERVENIM

- Nëpërmjet kontaktit përmes telefonit ose mjeteve tjera elektronike të mirren të dhënat e poshtëshenuara, si masa preventive dhe njohje me statusin e pacientit:

- A keni qenë më herët të infektuar me COVID-19? Nëse, PO, a i keni dy rezultate negative të njëpasnjëshme në distancë kohore së paku 24 orë dhe a mund t'i dëshmoni rezultatet. Sa kohë ka kaluar nga ato rezultate?
- A keni udhëtuar në zona me rrezik gjatë 14 ditëve të fundit?
- A keni pasur ndonjë kontakt me njerëz që kanë qenë në zonat e rrezikut për 14 ditët e fundit?
- A keni pasur ndonjë kontakt me njerëzit e infektuar me COVID 19 në 14 ditët e fundit?
- A keni pasur temperaturë, ethe, probleme të frymëmarrjes, kollë, teshtitje, diarre apo ndonjë simptomë tjetër në 14 ditët e fundit?

- Nëse pacienti përgjigjet "JO" për të gjitha pyetjet e bëra, ai ose ajo mund të vijë në ordinancën tuaj dhe lutet që të vijë pa shoqërues.

- Nëse pacienti përgjigjet "PO" për të paktën një pyetje, vizita duhet të shtyhet. Në këtë rast, vizita e pacientit duhet të shtyhet për një periudhë prej 14 deri në 30 ditë.

- Dhënja e pëlqimit me shkrim nga ana e pacientit për trajtim emergjent/urgjent stomatologjik në kohën e pandemisë COVID-19. Ju mund të përdorni formularin tuaj ose të përdorni formularin e propozuar nga OSK për dhënien e pëlqimit të pacientit.

II. MASAT E REKOMANDUARA HIGJIENIKE NË PRITORE DHE KABINETIN STOMATOLOGJIK

- Detyrimisht, në pritore mund të qëndrojë vëtëm një pacient ose/dhe përcjellësi;

- Në hyrje/pritore, duhet të ketë dezinfektues dhe udhëzimi për pacientët për mënyrën e përdorimit;

- Të gjitha revistat, lodrat, etj. Duhet ë hiqen, si masë preventive nga kontaminimi/ ndotja;

- Duke pasur parasysh që koronavirusi qëndron në sipërfaqe për 24+ orë, është shumë e rëndësishme të mbani të gjitha sipërfaqet të pastra dhe të dezinfektuara. Kjo vlen për kabinetin stomatologjik, tualetin, zonën e pritjes, e veçanërisht e rëndësishme të dezinfektoni sallën e operacionit sa më shpesh që të jetë e mundur.

- Dezinfektuesit e përdorur zakonisht, si hipoklorur i natriumit 0,1% ose etanol 62% -71%, janë vërtetuar se janë shumë efektivë.

- Ventilimi i mjedisit të jetë sa më natyral dhe të evitohet ventilimi me kondicioner.

- Kujdes i shtuar ndaj instrumenteve duke zbatuar Asepsën dhe Antisepsën.

III. PRAKTIKAT E DUHURA TË PUNËS

1. Higjiena e mirë e duarve

Higjiena e mirë e duarve është mbrojtja më e rëndësishme për profesionistët e stomatologjisë:

- Larja e plotë e duarve me sapun dhe ujë;
  - Mbushni mirë duart me sapun;
  - Mbushni mirë me sapun edhe pjesët e pasme të duarve, midis gishtërinjëve dhe nën thonjtë;
  - Fërkoni duart për të paktën 20 sekonda;
  - Lani duart me ujë të pastër;
  - Thani duart me letër të pastër ose me ajër të thatë;
- Vendosja e posterëve në mure që promovojnë larjen e duarve dhe higjenën respiratore.

2. Pajisjet mbrojtëse personale

Disa procedura stomatologjike favorizojnë krijimin/përhapjen e aerosoleve, të cilat mund të jenë potencialisht të rrezikshme për transmisionin e Covid-19. Aerosolet krijohen nga pajisjet stomatologjike me numër të madh të rrotullimeve, si: turbina, pajisjet sonike dhe ultrasonike si dhe spray-vit (aplikimi i ajrit/ ujit me presion).
Prandaj, rekomandohet që stomatologët t'i kufizojnë procedurat e tilla për të mbrojtur pacientët, stafin dhe vetën.

2.1 Pajisjet mbrojtëse personale (PMP) të nevojshme për procedurat stomatologjike që nuk krijojnë dhe ato që krijojnë aerosole.

a) PMP që nuk krijojnë aerosole

Standardet aktuale për parandalimin dhe kontrollin e infeksionit aplikohen me pajisjet mbrojtëse personale të përshtatshme: dorëza, maskë kirurgjike dhe syze mbrojtëse.

b) PMP që krijojnë aerosole

Për procedurat stomatologjike që krijojnë aerosole, përveç standardeve aktuale për parandalimin dhe kontrollin e infeksionit, nevojiten edhe pajisjet mbrojtëse personale shtesë: veshje mbrojtëse, dorëza, maskë N-95/respirator, syze mbrojtëse të përshtatshme ose mburojë për fytyrën.

- Një maskë kirurgjike e zakonshme ka pore prej rreth 2-10 mikronë ndërsa maskë N95 ka pore në madhësi rreth 0.3 mikron;
- Koronavirusi ka një diametër rreth 0.12 mikronë, por pikat janë më të mëdha.

Kur të përdorni maskën N-95/ respirator:

- nëse do të trajtoni pacientë të dyshuar, të mundshëm ose të konfirmuar nga infektimi SARS-CoV-2 ose në rastet kur pacientët kanë pasur "kontakt të ngushtë" me subjektet e përmendura;
- kur duhet të kryejmë procedura stomatologjike që krijojnë aerosole për një ekspozim më shumëse 15 minuta.

IV. MASA SHTESË PARA TRAJTIMIT

- Përdorimi i 1% peroksid hidrogjeni 5cc për shpëlarje për 30 sekonda para ekzaminimit të zgavrës së gojës;
- Përdorimi i koferdamit për izolim;
- Përdorimi i aspiratorit me vëllim të lartë gjatë procedurave stomatologjike.

V. UDHËZIME PËR PACIENTËT

- Caktimi i terminit për të lehtësuar distancën fizike dhe për të zvogëluar ekspozimin në pritore;
- Inkurajimi i pacientëve të vendosin maska në pritore;
- Personat shoqërues të presin jashtë hapësirave të ordinancës stomatologjike;
- Pacienti të lajë duart pas hyrjes në ordinancë për një minutë dhe më pas t'i dezinfektojë ato;
- Vendosja e mbështjellësve të këpucëve kur pacienti hyn në kabinetin stomatologjik.

Vërejtje

Në përputhje me rekomandimet e publikuara, ne mbështesim vendimet personale të kolegëve për të punuar ose jo, në sektorin privat, sepse besojmë se kushtet e punës nuk janë të gjitha të njëjta dhe mundësia e vetë-mbrojtjes nuk është e njejtë.

UDHËZUES PËR FIZIOTERAPEUTË PËR PARANDALIMIN E COVID-19

Indikacionet që duhet të ndiqen në funksion të rihapjes së shërbimeve të fizioterapisë:

- Aktivitetet duhet të bëhen ekskluzivisht me rezervim të termineve, gjatë së cilës pacientët/ klientët duhet të tregojnë llojin e trajtimit të kërkuar për të optimizuar kohën e pritjes. Për këtë qëllim, kërkohet menaxhim i mirë i orareve që të shmangen terminet e mbivendosjes së pacientëve/ klientëve.

- Nuk lejohet pritja e pacientëve/ klientëve që nuk marrin shërbime.

- Termini caktohet përmes telefonit ose mjeteve tjera elektronike ku merren të dhënat e poshtëshënuara:

    - A keni udhëtuar apo keni patur kontakt me personat që vijnë nga zonat e prekura me COVID-19 gjatë 14 ditëve të fundit?
    - A keni patur kontakt me persona të infektuar me COVID-19 në 14 ditët e fundit?
    - A keni patur temperaturë, ethe, probleme të frymëmarrjes, kollë, diarre në 14 ditët e fundit?
    - A keni qenë më herët të infektuar me COVID-19? Nëse PO, a i keni dy rezultate negative të njëpasnjëshme dhe sa kohë ka kaluar nga rezultati i fundit?
    - Nëse përgjigja është JO, në të gjitha pyetjet, ai/ajo mund të vijë në ordinancën tuaj dhe lutet të vijë pa shoqërues.
    - Nëse përgjigjet PO, të paktën në një pyetje, në këtë rast vizita duhet të shtyhet prej 14 deri 30 ditë.

- Para se tē fillohet puna me pacientë tē bëhet organizimi i ordinancave, pastrimi dhe dezinfektimi.
- Të gjithë fizioterapeutët t'i kushtojnë vëmendje detyrimit të bartjes së pajisjeve mbrojtëse personale (maska, mantela, përparëse, dorëza, mburoja për fytyrë, syze);
- Të gjithë fizioterapeutët t'i kushtojnë vëmendje distancës prej 2m kur është e mundur;
- Të gjithë fizioterapeutët t'i kushtojnë vëmendje dezinfektimit të rregullt të hapësirave dhe pajisjeve pas trajtimit të secilit pacient me dezinfektues me bazë alkooli 70%;
- Detyrimisht, në pritore të qëndrojë vetëm një pacient ose/dhe shoqëruesi;
- Në hyrje/ pritore, të ketë dezinfektues dhe udhëzime për mënyrën e përdorimit;
- Të largohen të gjitha revistat, lodrat, etj. si masë parandaluese nga kontaminimi.
- Të vendosen posterët me informacione për larjen e duarve dhe higjienën respiratore, në muret e ordinancës dhe të jenë të dukshme.
- Tē vendoset rendi ashtu që të jenë të përcaktuar qartë distanca në mes të fizioterapeutëve dhe pacientëve.

Udhëzimet për pacientë/klientë:

- Caktimi i domosdoshëm i terminit;
- Vendosja e maskës në hyrje të ordinancës;
- Pritja e personave shoqërues jashtë ordinancës;
- Larja e duarve nga ana e pacientit pas hyrjes në ordinancë së paku për 20 sekonda;
- Vendosja e mbështjellësve të këpucëve kur pacienti hyn në ordinancë.

INFORMATË PRAKTIKE PËR SHËRBIMET E MATERNITETIT

Kujdesi Antenatal gjatë COVID-19

Hyrje

Parashihet që COVID-19 (sëmundja e shkaktuar nga koronavirusi i ri i quajtur SAR-CoV-2) do të paraqitet në shumicën, nëse jo në të gjitha vendet e botës. Një fakt kyç në lidhje me COVID-19 është se shumica e infeksioneve do të rezultojnë në simptoma shumë të lehta apo fare pa simptoma. Jo të gjithë njerëzit janë në rrezik për të zhvilluar forma të rënda të sëmundjes. Personat në moshë të shtyer dhe ata me çrregullime ekzistuese të frymëmarrjes, zemrës dhe/ose metabolike, si dhe ata me imunitet të dobësuar, janë në rrezik më të lartë për të zhvilluar forma të moderuara deri të rënda të sëmundjes.

Të dhënat lidhur me COVID-19 në shtatzëni janë të kufizuara, por studimet e publikuara deri më tani nuk tregojnë për një rrezik më të madh për sëmundje të rëndë në shtatzëninë e vonshme ose për rrezik të konsiderueshëm për të porsalindurin. Infeksioni kongjenital nuk është gjetur, dhe virusi nuk është zbuluar në produktet e shtatzënisë siç janë placenta, amnioni, etj. Këto gjetje janë inkurajuese dhe janë mjaftë të ndryshme nga pandemitë e tjera të kohëve të fundit, si pandemia e influencës A, H1N1 e vitit 2009 e cila rezultoi në sëmundje më të rëndë tek gratë shtatzëna, ose virusi Zika i cili është teratogjenik. Informacioni mbi ndikimin e COVID-19 në shtatzëni të herëshme mbetet i padisponueshëm në kohën e shkrimit të këtij dokumenti. Gratë e moshës fertile që nuk janë shtatzëna gjithashtu janë në rrezik të ulët për sëmundje të rëndë [1].

Ndikimi në shërbimet e kujdesit akut ka gjasa të jetë i konsiderueshëm në vendet me sisteme shëndetësore që kanë burime të pamjaftueshme. Shërbimet e maternitetit duhet të vazhdojnë të prioritizohen si një shërbim shëndetësor esencial, e gjithashtu edhe shërbimet tjera shëndetësore seksuale dhe riprodhuese, siç është planifikimi familjar, kontracepcioni emergjent, trajtimi i sëmundjeve seksualisht të transmetueshme, kujdesi pas abortit dhe aty ku është ligjore, shërbimet e abortit të sigurt, gjithashtu duhet të mbeten në dispozicion si shërbime esenciale shëndetësore.

Ofruesit e shërbimeve të maternitetit (përfshirë mamitë dhe të gjithë punonjësit tjerë të kujdesit shëndetësor që ofrojnë kujdes për nënat dhe të porsalindurit), qoftë në institucione shëndetësore apo në komunitet, janë punëtorë shëndetësor esencial dhe duhet të mbrohen dhe të prioritizohen për të vazhduar ofrimin e kujdesit për gratë shtatzëna dhe foshnjat e tyre. Ndërrimi i përkohshëm i vendit të punës të punonjësve të shërbimit të maternitetit për të punuar në shëndetin publik ose në fushat e mjekësisë së përgjithshme gjatë kësaj pandemie, mund të rrisin gjasat për rezultate të dobëta shëndetësore të nënave dhe të porsalindurve.

Ofruesit e kujdesit maternal kanë të drejtën e qasjes së plotë në të gjitha Pajisjet Mbrojtëse Personale (PMP), mjete higjienike dhe në një mjedis pune të sigurt dhe të respektueshëm. [2] Mirëmbajtja e fuqisë punëtore të shëndetshme do të sigurojë kujdes të vazhdueshëm cilësor për gratë dhe të porsalindurit e tyre; pa mamitë e shëndetshme dhe ofruesit e tjerë të kujdesit maternal, kujdesi për gratë dhe të porsalindurit do të jetë i kufizuar.

Si pjesë e **Planit Global të Përgjigjes së UNFPA-s ndaj Pandemisë COVID-19**, përgjegja e

UNFPA-së përfshinë një qasje prej 3 komponentave lidhur me kujdesin meternal:

1. Mbrojtjen e ofruesve të kujdesit maternal dhe fuqisë punëtore të shëndetit maternal;
2. Sigurimin e kujdesit maternal të sigurt dhe efektiv për gra;
3. Mirëmbajtjen dhe mbrojtjen e sistemit të shëndetit maternal.

Rekomandime të hollësishme praktike për këto 3 komponente lidhur me kujdesin antenatal, intrapartal dhe postpartal janë prezentuar në:UNFPA COVID-19 Informata Praktike për Shërbime të Maternitetit, Udhëzues i Përkohshëm, Prill 2020 [3].

Ky dokument shërben si shtesë e UNFPA COVID-19 Informata Praktike për Shërbime të Maternitetit (Prill 2020: https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_MNH_guidance_04.pdf) për të siguruar udhëzime të përkohshme për ofrimin e kujdesit antenatal përmes telefonit (KAN) gjatë COVID-19. Këto rekomandime janë burim i informatave për stafin e UNFPA-së bazuar në një kombinim të udhëzimeve të OBSh-së, praktikës së mirë dhe këshillave të ekspertëve, bazuar në evidencat e fundit shkencore. Situata me COVID-19 po evoluon me shpejtësi andaj udhëzimet do të vazhdojnë të përditësohen kur të kemi në dispozicion evidencë dhe informacione të reja shkencore. Aktualisht është duke u përpiluar një udhëzues i përkohshëm për kujdesin postnatal dhe së shpejti do të jetë në dispozicion.

Kujdesi antenatal

Qëllimi kryesor i këtij udhëzuesi është të sigurojë që ofruesit e kujdesit maternal të mund të ofrojnë shërbime të kujdesit antenatal që janë të respektueshme dhe të individualizuara e të cilat promovojnë sigurinë e grave, familjeve dhe profesionistëve shëndetësor gjatë pandemisë COVID-19.

"Të gjitha gratë shtatzëna, përfshirë ato me infeksione të konfirmuar ose të dyshuar për COVID-19, kanë të drejtën për kujdes shëndetësor të cilësisë së lartë para, gjatë dhe pas lindjes. Kjo përfshin kujdesin antenatal, intrapartal, kujdesin për të porsalindurin, postnatal, si dhe atë të shëndetit mendor. (Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2020)".

Në javët dhe muajt e ardhshëm, ofruesit e kujdesit maternal do të përpiqen të minimizojnë kontaktin e drejtpërdrejtë me pacientë që janë në gjendje jo urgjente, me qëllim të minimizimit të përhapjes së COVID-19 [1, 4, 5]. Në këtë situatë mund të paraqitet nevoja për përshtatjen e orarit të rregullt të kujdesit antenatal, ashtu që disa konsulta mjekësore antenatale të realizohen duke shfrytëzuar tele-shëndetësinë[1] që praktikisht do të thotë me anë të bisedës telefonike ose videos (kontakti në distancë)[2], për të siguruar që të mos ketë ndërprerje në shërbimet e kujdesit maternal. Mamitë dhe ofruesit tjerë kyç të kujdesit antenatal do të duhet të bazohen në gjykimin e tyre klinik për të marrë vendim se cilat gra mund të jenë të përshtatshme për formën aternative të kujdesit të drejtpërdrejtë e që përfshin kujdesin antenatal nga distanca. Kryesisht ky lloj i kujdesit

[1]Tele-shëndetësia përfshinë përdorimin e telekomunikimit dhe teknologjisë virtuale për të ofruar kujdes shëndetësor jashta objekteve tradicionale të kujdesit shëndetësor.
[2] Referuar në këtë dokument si "vizita nga distanca"

nga distanca do të jetë për gratë që kanë qasje të besueshme në telefona mobil dhe që konsiderohen me rrezik të ulët – por gjithnjë duke patur parasysh që statusi i tyre i rrezikut mund të ndryshojë përgjatë shtatzënisë, kështu që vlerësimi i rrezikut duhet të ndodhë në çdo konsultë të kujdesit antenatal.
Kur është e nevojshme të bëhet ekzaminimi fizik i grave gjatë kujdesit antenatal, ekzaminimi fizik duhet të bëhet me respekt të plotë, por më shpejt për të minimizuar kohën e qëndrimit brenda distancës që është me e vogël se distanca e rekomanduar prej 1 metër [6].
Shërbimet shëndetësore dhe klinikat mund të:

- Bëjnë triazhin dhe depistimin e të gjitha grave për simptomat e COVID-19 përpara se të hyjnë në objekt;
- Kufizojnë numrin e grave që mund të marrin shërbime brenda një dite;
- Ndryshojnë modalitetin e ofrimit të kujdesit antenatal (pas vlerësimit të rrezikut);
- Zhvendosin kujdesin antenatal nga mjediset spitalore në komunitet dhe/ose kur është e mundur të rekomandojnë një rrugë për në klinikën e kujdesit antenatal që anashkalon klinikën emergjente apo ato klinika ku trajtohen pacientët me temperaturë të lartë;
- Ndërmarrin ekzaminime jo fizike në mjedise të hapura (jashtë);
- Kufizojnë praninë e personave shoqërues siç janë partneri/fëmijët;
- Ndajnë pjesën e ekzaminimit fizik nga pjesa e diskutimit/ vlerësimit gjatë kujdesit antenatal;
- Ofrojnë kujdesin "me një ndalesë/vend" që do të thotë të kombinojnë shërbime të tilla si ultrazëri, administrimi i barnave, analizat e gjakut dhe testet tjera, gjatë vizitës së njëjtë antenatale, për të parandaluar nevojën që gratë të vijnë shpesh në institucione shëndetësore [1, 2, 5-7].

UNFPA COVID-19 Informata Praktike për Shërbime të Maternitetit (Prill 2020) ofron rekomandime të mëtutjeshme lidhur me triazhimin, depistimin e ekspozimit dhe organizimin e shërbimeve të kujdesit antenatal të bazuar në insitucione shëndetësore.
Pavarësisht se ku dhe si ofrohet kujdesi antenatal, kujdesi maternal me respekt të plotë ndaj grave duhet të jetë në ballë të këtij shërbimi. Në këtë kohë të paprecedent, gratë mund të jenë të frikësuara ose të shqetësuara për vetëveten, foshnjat dhe familjet e tyre. Frika dhe ankthi mund të përkeqësohet duke parë ofruesit e tyre të kujdesit antenatal të veshur me pajisje mbrojtëse personale (PMP), pasi që kjo mund të ndikojë në veprimet e thjeshta siç është: të shohësh një buzëqeshje të mirësjelljes në fytyrën e profesionistëve shëndetësor. Profesionistët shëndetësor duhet të sigurojnë që çdo ndërveprim me çdo grua të jetë miqësor, i sjellshëm dhe i respektueshëm [8]. Kur është e mundur, duhet të sigurohet vazhdimësia e kujdesit nga mamitë gjatë gjithë periudhës antenatale, si dhe gjatë periudhës intrapartale dhe postpartale. Është e ditur se një qasje e tillë mundëson rezultate pozitive shëndetësore dhe redukton numrin e ofruesve të kujdesit shëndetësor në kontakt me gruan dhe shoqëruesin e saj në lindje [4, 9, 10].
Dokumenti i mëposhtëm ofron udhëzime praktike për kujdesin antenatal nga distanca (përmes telefonit/ aplikacioneve të mesazheve/ tele-shëndetësisë). Ky udhëzim ofron mënyrat për të vazhduar me ofrimin e kujdes esencial dhe të respektueshëm antenatal gjatë pandemisë COVID-

19. Ka për qëllim t'iu ndihmojë shërbimeve shëndetësore që t'i përshtaten mënyrës tjetër të ofrimit të kujdesit antenatal, por nuk i zëvendëson politikat e zakonshme dhe protokolet në lidhje me sigurimin e kujdesit antenatal. Menjëherë pas përfundimit të pandemisë, shërbimet shëndetësore duhet t'iu kthehen rekomandimeve të udhërrëfyesit të OBSh-së mbi Kujdesin Antenatal për një Përvojë Pozitive të Shtatzënisë [10].

Para fillimit të shërbimeve të tele-shëndetësisë:

- Zhvilloni një strukturë ose strategji të sistemit shëndetësor siç është sistemi i menaxhimit të informacionit shëndetësor që mundëson prezentimin dhe monitorimin e formës së ndryshuar të ofrimit të kujdesit antenatal.
- Siguroni personelit teknologji, trajnim dhe sisteme tjera për të mundësuar kujdes antenatal nga distanca, duke përfshirë burime të mjaftueshme për mamitë për të ndërmarrë kontakte telefonike (qasje në telefon celular, karikues, llogarinë e parapaguar të telefonit dhe SIM kartelën, ose para për blerjen e kredisë telefonike);
- Merrni dhe dokumentoni pëlqimin e informuar nga gruaja për kujdes antenatal nga distanca.

Ofrimi alternativ i kujdesit antenatal (vizitave antenatale)

Fatkeqësisht, të dhënat sugjerojnë që shumica e vendeve aktualisht nuk i përmbushin rekomandimet e OBSh-së për 8 vizita antenatale dhe se më pak se 65% e grave marrin të paktën katër vizita antenatale[11]. Ndërsa ky udhëzues nuk i ndryshon këto rekomandime, ato duhet të merren parasysh në kuadër të mundësisë për çrregullim të shërbimeve të zakonshme e që mund të nënkuptojë se burimet në vendet që edhe ashtu kanë burime të kufizuara të jenë fokusuar në luftimin e pandemisë së COVID-it. Ky udhëzues, në asnjë mënyrë nuk mbështet pengimin ose zvogëlimin e shërbimeve seksuale dhe riprodhuese, por nënkupton që gjatë pandemisë aktuale të COVID-it duhet të konsiderohen mënyrat e ndryshme të punës për të siguruar që të gjitha gratë, të paktën, të kenë qasje në kujdes antenatal të bazuar në evidenca shkencore. Pasi të largohet gjendja e pandemisë, është esenciale që vendet të vazhdojnë të bëjnë përpjekje të sigurojnë nivelin e rekomanduar të OBSh-së për kujdesin antenatal.
Çdo herë kur është e mundur, duhet të ofrohet orari aktual i OBSh-së me tetë vizita antenatale [10, 12]. Aty ku teknologjia dhe shërbimet janë në dispozicion, disa nga këto vizita mund të bëhen nga distanca. Orari më poshtë ofron udhëzime se cilat vizita mund të është më mirë të bëhen drejtpëdrejt (direkt) dhe cilat nga distanca (Tabela 1).
Pavarësisht nga lloji i vizitës TË GJITHA gratë duhet të kenë:

- Vlerësim dhe informim mbi simptomat e mundshme të COVID-19*;
    - Nëse një grua raporton për simptoma ose kontakte me COVID të dyshuar/ konfirmuar, siguroni informacione specifike për shtetin gjegjës mbi izolimin e detyrueshëm dhe këshilloni kontaktin telefonik ose ri-caktim të vizitës kur është e mundur (nëse ka nevojë urgjente, ndiqni rekomandimet institucionale/ shtetërore për ofrimin e kujdesit);

- Informacion mbi Shenjat e Rrezikut** në shtatzëni dhe diskutim për Përgatitje për Lindje*** [13];
- Vlerësim të vazhdueshëm të rrezikut gjatë shtatzënisë - përfshirë mirëqenien emocionale dhe sigurinë personale;
    - Nëse gjatë vlerësimit të rrezikut identifikohen komplikime të mundshme ose aktuale, duhet të bëhen vizita më të shpeshta dhe mund të kenë nevojë të jenë vizita direkte;
- Dokumentim adekuat të ofrimit të kujdesit për të siguruar një planifikim të duhur të kujdesit.

Nëse është e nevojshme, shërbimet duhet të zhvillojnë një proces për integrimin e dokumentacionit të vizitave në distancë në dosjet shëndetësore të grave.

* Simptomat e COVID-19 – ethe/temperaturë, lodhje, kollë e thatë, dhembje, kongjestion i hundës, rrjedhje të sekretit nga hunda, dhimbje fyti ose diarre (Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2020).
** Shenjat e rrezikut në shtatzëni përfshijnë: gjakderdhje vaginale; konvulsione; dhimbje koke e rëndë dhe/ose turbullim të të pamurit; ethe dhe plogështi të madhe për t'u ngritur nga shtrati; dhimbje të forta barku; frymëmarrje të shpejtë ose të vështirësuar (Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2017).
*** Planifikimi i përgatitjes për lindje përfshin njohjen e shenjave të rrezikut; planifikimin e vendit të lindjes, prezencën e personelit shëndetësor dhe transportin; identifikimin e shoqëruesit (Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2016).

Ofrimi alternativ i vizitave antenatale gjatë COVID-19, Tabelat

Tabela 1. Vizitat antenatale –vizita nga distanca në dispozicion

Vizitat antenatale aktualisht të rekomanduara nga OBSh	Modalitetet alternative të vizitave antenatale – kur vizitat nga distancë janë në dispozicion (gruaja duhet të ketë në dispozicion informatat për Simptomat e COVID-19, Shenjat e rrezikut**dhe Përgatitjen e lindjes***
Vizita I – java 12	**Vizitë direkte** Anamneza gjithëpërfshirëse dhe plani i kujdesit TA/ Analizat e gjakut Ultrazëri - aty ku është e mundur Vlerësimi fillestar i rrezikut
Vizita II – java 20	**Vizitë nga distanca** - përfshirë vlerësimin e vazhdueshëm të rrezikut
Vizita III– java 26	**Vizitë nga distanca** - përfshirë vlerësimin e vazhdueshëm të rrezikut
Vizita IV– java 30	**Vizitë direkte** TA/ Analizat e gjakut dhe palpimi i abdomenit, përfshirë frekuencën e zemrës së fetusit vlerësimi i vazhdueshëm i rrezikut
Vizita V– java 34	**Vizitë nga distanca** - përfshirë vlerësimin e vazhdueshëm të rrezikut
Vizita VI – java 36	**Vizitë direkte** TA/ Analizat e gjakut dhe palpimi i abdomenit, përfshirë frekuencën e zemrës së fetusit vlerësimi i vazhdueshëm i rrezikut planifikimi i lindjes
Vizita VII – java 38	**Vizitë nga distanca**– përveç nëse më herët janë identifikuar faktorët e rrezikut për hipertension në shtatzëni apo ngecje në zhvillim të frytit
Vizita VIII – java 40	**Vizitë direkte** TA/ Analizat e gjakut dhe palpimi i abdomenit, përfshirë frekuencën e zemrës së fetusit vlerësimi i vazhdueshëm i rrezikut planifikimi i lindjes

* Simptomat e COVID-19 – ethe/temperaturë, lodhje, kollë e thatë, dhembje, kongjestion i hundës, rrjedhje të sekretit nga hunda, dhimbje fyti ose diarre (Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2020)

** Shenjat e rrezikut në shtatzëni përfshijnë: gjakderdhje vaginale; konvulsione; dhimbje koke e

rëndë dhe/ose turbullim të të pamurit; ethe dhe plogështi të madhe për t'u ngritur nga shtrati; dhimbje të forta barku; frymëmarrje të shpejtë ose të vështirësuar (Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2017).
*** Planifikimi i përgatitjes për lindje përfshin njohjen e shenjave të rrezikut; planifikimin e vendit të lindjes, prezencën e personelit shëndetësor dhe transportin; identifikimin e shoqëruesit (Organizata Botërore e Shëndetësisë, 2016).

Protokolet specifike shtetërore që duhet konsideruar

Secili shtet apo institucion mund të ketë protokole, politika dhe regjime të trajtimit që duhet të merren parasysh kur të ndryshoni orarin standard të vizitave antenatale dhe modalitetin e ofrimit. Këto mund të përfshijnë por nuk kufizohen vetëm në:

- Regjimet dhe furnizimi me hekur, acid folik, kalcium, dhe rekomandimet për suplemente tjera specifike për kontekstin e caktuar;
- Masat preventive/trajtuese siç janë:
    - profilaksia dhe trajtimi antelmintik;
    - programet e vaksinimit përfshirë tetanozin;
    - Profilaksia dhe trajtimi i malaries;
    - terapi antiretrovirale dhe profilaksapara-ekspozuese ndaj HIV-it;
    - depistimi dhe trajtimi i sëmundjeve dhe/ose i infeksioneve rutinore.

Duhet të konsiderohen edhe procedurat e përcjelljes, sigurimit të furnizimeve dhe monitorimit të përmbajtjes ndaj këshillave. Gjithashtu nevojiten procedurat e qarta për dokumentimin/ mbajtjen e dosjeve mjekësore dhe për proceset e referimit urgjent.

Lista kontrolluese (checklist) e vizitave antenatale nga distanca
Udhëzimet e mëposhtme janë për vizitat antenatale nga distanca – praktikat standarde duhet të vazhdojnë për të gjitha vizitat direkte. Kur është e domosdoshme, referojuni udhëzimeve vendore/ lokale se çfarë duhet të realizohet gjatë vizitave antenatale të zakonshme. Ky nuk është udhëzues gjithëpërfshirës për përmbajtjen e vizitave antenatale – është një udhëzues për atë se si mund të strukturohen vizitat në distancë.

Lista kontrolluese e vizitave antenatale nga distanca
TË GJITHA vizitat pavarësisht metodës duhet të përfshijnë:
Kujdesin maternal të respektueshëm – i cili përfshin: ✓ Trajtimin e të gjitha grave me dinjitet dhe respekt; ✓ Ruajtjen e konfidencialitetit dhe privatësisë; ✓ Mosdiskriminimin; ✓ Mbështetjen e të drejtës së gruas për informim dhe vendimmarrje autonome të informuar.

Veprimet e sugjeruara në çdo vizitë:

- ✓ Prezantoni vetën dhe përshëndetni gruan në mënyrë miqësore;
- ✓ Vlerësoni për simptomat e mundshme të COVID-19 (si gruan ashtu edhe personat shoqërues) dhe referojuni udhëzimeve vendore/ të institucionit ose skemave të kujdesit, nëse simptomat janë identifikuar;
- ✓ Hulumtoni për shëndetin dhe mirëqenien e përgjithshme të gruas;
- ✓ Konsideroni mirëqenien fizike, sociale, emocionale dhe kulturore;
- ✓ Pyetni për përparimin e shtatzënisë;
- ✓ Ndërmerrni observimin dhe ekzaminimin/ vlerësimin rutinor;
- ✓ Shpjegoni të gjitha analizat/ testet dhe procedurat dhe merrni pëlqimin e grave;
- ✓ Rishikoni të dhënat e anamnezës dhe bëni vlerësimin e vazhdueshëm të faktorëve të rrezikut;
- ✓ Diskutoni shenjat e rrezikut:
    - Gjakderdhja vaginale;
    - Konvulzionet;
    - Dhimbja e rëndë e kokës dhe/ ose pengesa vizive;
    - Ethet dhe plogështia e madhe për t'u ngritur nga shtrati;
    - Dhimbje të forta abdominale;
    - Frymëmarrje të shpejtuar ose vështirësuar.
- ✓ Ofroni kohë të mjaftueshme për pyetje - merrni kohë të mjaftueshme për t'u përgjigjur;
- ✓ Ofroni informacion dhe edukim specifik për gestacionin dhe shtatzëninë;
- ✓ Bëni konsultime dhe referime kur është e nevojshme;
- ✓ Diskutoni planin për transportin urgjent nga shtëpia e gruas në një institucion shëndetësor, nëse paraqitet nevoja;
- ✓ Planifikoni për vizitën antenatale të radhës dhe kujdesin e vazhdueshëm;
- ✓ Dokumentoni vlerësimet, diskutimet dhe planet për kujdes të vazhdueshëm.

<table>
<tr><th colspan="2">SHTOJCA 1: Vizita 1 direkte dhe vizita 2 dhe 3 nga distanca</th></tr>
<tr><td colspan="2">Vizita e 1 (fillestare) direkte (java 12):</td></tr>
<tr><td>12 javë
(Tremujori i parë)</td><td>Vizita e parë antenatale standarde
Përveç vizitës së parë antenatale standarde, vlerësimet/ aktivitetet duhet të sigurojnë:
Informacione rreth tele-shëndetësisë dhe orarit të vizitave antenatale dhe marrjen e pëlqimit për thirrjet telefonike/ video. Konfirmimin e saktë të numrit të telefonit të gruas dhe gjithashtu një numër rezervë të telefonit.
Sigurohuni që gruaja të ketë një numër kontakti për mami/ praktikuese që ofron vizita antenatale nga distanca ose numër kontakti të spitalit/ shërbimit shëndetësor.
Sigurohuni që gruaja të ketë sasi të mjaftueshme të hekurit, acidit folik, kalciumit, etj. për t’iu shmangur vizitave të shpeshta në objekte shëndetësore vetëm për t’u furnizuar me këto preparate mjekësore.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Vizita 2 dhe 3 nga distance (java 20 dhe 26):</td></tr>
<tr><td colspan="2">Veprimet e sugjeruara në çdo vizitë:
✓ Prezantoni vetën dhe përshëndetni gruan në mënyrë miqësore;
✓ Vlerësoni për simptomat e mundshme të COVID-19 (si gruan ashtu edhe personat shoqërues) dhe referojuni udhëzimeve vendore/ të institucionit ose skemave të kujdesit, nëse simptomat janë identifikuar;
✓ Hulumtoni për shëndetin dhe mirëqenien e përgjithshme të gruas;
✓ Konsideroni mirëqenien fizike, sociale, emocionale dhe kulturore;
✓ Pyetni për përparimin e shtatzënisë;
✓ Ndërmerrni observimin dhe ekzaminimin/ vlerësimin rutinor;
✓ Shpjegoni të gjitha analizat/ testet dhe procedurat dhe merrni pëlqimin e grave;
✓ Rishikoni të dhënat e anamnezës dhe bëni vlerësimin e vazhdueshëm të faktorëve të rrezikut;
✓ Diskutoni shenjat e rrezikut:
Gjakderdhja vaginale;
Konvulzionet;
Dhimbje e rëndë e kokës dhe/ ose pengesa vizive;
Ethet dhe plogështia e madhe për t’u ngritur nga shtrati;
Dhimbje të forta abdominale;
Frymëmarrje të shpejtuar ose vështirësuar;
✓ Ofroni kohë të mjaftueshme për pyetje - merrni kohë të mjaftueshme për t'u përgjigjur;</td></tr>
</table>

✓ Ofroni informacion dhe edukim specifik për gestacionin dhe shtatzëninë; ✓ Bëni konsultime dhe referime kur është e nevojshme; ✓ Diskutoni planin për transportin urgjent nga shtëpia e gruas në një institucion shëndetësor, nëse paraqitet nevoja; ✓ Planifikoni vizitën antenatale të radhës dhe kujdesin e vazhdueshëm; ✓ Dokumentoni vlerësimet, diskutimet dhe planet për kujdes të vazhdueshëm.		
20 dhe 26 javë (Tremujori i dytë)	Prezantohuni dhe përshëndetni gruan në mënyrë miqësore • Kujdesi maternal i respektueshëm	☐
	Si po ndjeheni sot?	☐
	Llogaritni dhe konfirmoni gestacionin së bashku me gruan	☐
	Si po shkon shtatzënia deri më tani? • Diskutoni ndonjë rezultat eventual nga vizita antenatale e kaluar	☐
	A është identifikuar ndonjë problem në vizitën tuaj fillestare? • Vlerësimi i vazhdueshëm i rrezikut	☐
	A po ndjeni se foshnja/ju po rritet/zmadhoheni? • Përshtypja e nënës mbi zhvillimin	☐
	Më tregoni se si po lëviz foshnja juaj? • Diskutoni për modelet e pritura të lëvizjes së foshnjës duke përparuar shtatzënia	☐
	A jeni duke ngrënë dhe pirë mirë? • Konsideroni këshillat dietike	☐
	A jeni duke marrë ndonjë medikament (hekur/ parazit, etj.)? • Diskutoni mbi suplementet/ medikamentet rutinore	☐
	A keni ndonjë problem të shkoni në tualet? • Shenja të ITU? • Konstipacion?	☐
	A keni vërejtur ndonjë shenjë të rrezikut? • Gjakderdhja vaginale • Konvulzione • Dhimbje e rëndë koke dhe/ose pengesa vizive • Ethe dhe plogështi të madhe për t'u ngritur nga shtrati • Dhimbje të forta abdominale • Frymëmarrje të shpejtuar ose vështirësuar Nëse shenjat e rrezikut janë prezente - **konsultohuni ose referoni** sipas praktikave/protokoleve si zakonisht	☐
	Çfarë do të bënit sikur të kishit ndonjë shenjë të rrezikut? • Filloni diskutimin për përgatitjen e lindjes • Përfshini ku dhe si të kërkohet ndihma	☐

	A keni mundësi të shkoni në shërbimin më të afërt shëndetësor? Si? • Qasja në transport • Financat	☐
	A po shqetësoheni shumë për çfarëdo? • Vlerësimi emocional	☐
	A keni probleme me gjumin? • Vlerësimi emocional	☐
	A ndjeheni të sigurt në shtëpi? • Vlerësimi i dhunës në baza gjinore • Siguroni informacione mbi shërbimet dhe numrat kontaktues (aty ku është në dispozicion)	☐
	A keni persona që mund të ju sigurojnë mbështetje apo të ju ndihmojnë nëse keni nevojë për ndihmë? • Mbështetja emocionale • Planifikimi i sigurisë	☐
	Konsideroni mundësinë për edukim dhe promovim shëndetësor • Ushqyerja me gji dhe kontakti i hershëm lëkurë më lëkurë • Planifikimi familjar dhe distanca në mes të lindjeve • Trajtimet parandaluese të përdorura në kontekstin e institucionit	☐
	Në varësi të orarit të vizitave antenatale: • Caktoni datën/ kohën e vizitës së ardhshme	☐
	A keni ndonjë pyetje tjetër? Ose A dëshironi të flisni për ndonjë gjë?	☐
	Rikujtoni gruas rëndësinë e kujdesit antenatal, duke e konfirmuar pjesëmarrjen e saj në vizitën e radhes, si dhe procesin që duhet ndjekur nëse ajo ka shqetësime në lidhje me shtatzëninë ose ndonjë shenjë të rrezikut.	☐

Konsideroni:

- ✓ Nëse gruaja e ka kohën të bëjë ndonjë analizë rutinore - a mund të shtyhet kjo analizë deri në vizitën e ardhshme direkte?
- ✓ Çfarë informacioni ose edukimi i nevojitet gruas në këtë fazë të gestacionit?
  - Diskutoni mbi shenjat e lindjes së parakohshme dhe çfarë duhet të bëj nëse ajo mendon se ka filluar lindja
  - Diskutoni lëvizjet e fetusit dhe çfarë duhet bërë nëse ajo vëren një ndryshim në modelin e lëvizjeve

- ✓ A keni identifikuar ndonjë faktor të ri tërrezikut? Nëse po:
- ✓ A ka nevojë kjo grua për vizitë antenatale direkte?
- ✓ A i di gruaja rrugët e referimit për t'iu qasur shërbimeve spitalore gjatë COVID-19 (d.m.th.: A duhet gruaja shtatzënë të vizitohet në një vend tjetër nga ai i zakonshmi në spital? Ku duhet të shkoj për triazhim dhe depistim fillestar të rrezikut të ekspozimit, etj.?)
- ✓ Si / ku do ta dokumentoni këtë vizitë?
- ✓ Dokumentoni detajet e vizitës së mëparshme telefonike në dosjen e shkruar me dorë

SHTOJCA 2: Vizita 4 direkte dhe vizita 5 nga distanca	
Vizita 4 direkte (përafërsisht në javën 30):	
30 javë (Tremujori i tretë)	Vizitë antenatale standarde
Vizita 5 nga distanca (java 34):	

Veprimet e sugjeruara në çdo vizitë:

- ✓ Prezantoni vetën dhe përshëndetni gruan në mënyrë miqësore;
- ✓ Vlerësoni për simptomat e mundshme të COVID-19 (si gruan ashtu edhe personat shoqërues) dhe referojuni udhëzimeve vendore/ të institucionit ose skemave të kujdesit, nëse simptomat janë identifikuar;
- ✓ Hulumtoni për shëndetin dhe mirëqenien e përgjithshme të gruas;
- ✓ Konsideroni mirëqenien fizike, sociale, emocionale dhe kulturore;
- ✓ Pyetni për përparimin e shtatzënisë;
- ✓ Ndërmerrni observimin dhe ekzaminimin/ vlerësimin rutinor;
- ✓ Shpjegoni të gjitha analizat/ testet dhe procedurat dhe merrni pëlqimin e grave;
- ✓ Rishikoni të dhënat e anamnezës dhe bëni vlerësimin e vazhdueshëm të faktorëve të rrezikut;
- ✓ Diskutoni shenjat e rrezikut:
    - Gjakderdhja vaginale;
    - Konvulzionet;
    - Dhimbje e rëndë koke dhe/ose pengesa visive;
    - Ethet dhe plogështia e madhe për t'u ngritur nga shtrati;
    - Dhimbje të forta abdominale;
    - Frymëmarrje të shpejtuar ose vështirësuar;
- ✓ Ofroni kohë të mjaftueshme për pyetje - merrni kohë të mjaftueshme për t'u përgjigjur
- ✓ Ofroni informacion dhe edukim specifik për gestacionin dhe shtatzëninë
- ✓ Bëni konsultime dhe referime kur është e nevojshme;

✓ Diskutoni planin për transportin urgjent nga shtëpia e gruas në institucion shëndetësor nëse paraqitet nevoja; ✓ Planifikoni për vizitën antenatale të radhës dhe kujdesin e vazhdueshëm; ✓ Dokumentoni vlerësimet, diskutimet dhe planet për kujdes të vazhdueshëm.		
34 javë (Tremujori i tretë)	Prezantohuni dhe përshëndetni gruan në mënyrë miqësore • Kujdesi maternal i respektueshëm	☐
	Si po ndjeheni sot?	☐
	Llogaritni dhe konfirmoni gestacionin së bashku me gruan	☐
	Si po shkon shtatzënia deri më tani? Apo, si keni qenë prej vizitës së fundit antenatale? • Diskutoni ndonjë rezultat eventual nga vizita antenatale e kaluar	☐
	A keni identifikuar ndonjë problem që mund të ndikojë në shtatzëninë tuaj? • Vlerësimi i vazhdueshëm i rrezikut • Mund të jetë i nevojshëm inkurajimi i gruas për të folur – keni patur gjakderdhje, diabet, hipertension, etj.	☐
	A ju është matur madhësia/ zhvillimi i foshnjës në vizitën e kaluar antenatale - A ka patur ndonjë shqetësim mamia? A ndjeni se foshnja juaj është rritur që nga vizita e fundit. • Përshtypja e nënës mbi zhvillimin	☐
	Më tregoni se si po lëviz foshnja juaj? • Diskutoni për modelet e pritura të lëvizjes së foshnjës duke përparuar shtatzënia • Ofroni informacione çfarë duhet bërë nëse gruaja mendon se foshnja po lëviz më pak apo më ndryshe se zakonisht	☐
	A jeni duke ngrënë dhe pirë mirë? • Konsideroni këshillat dietike	☐
	A jeni duke marrë ndonjë mdikament (hekur/ parazit, etj.)? • Diskutoni mbi suplementet/ medikamentet rutinore	☐
	A keni ndonjë problem të shkoni në tualet? • Shenja të ITU? • Konstipacion?	☐
	A keni vërejtur ndonjë shenjë të rrezikut? • Gjakderdhja vaginale • Konvulzione • Dhimbje e rëndë koke dhe/ ose pengesa vizive • Ethe dhe plogështi e madhe për t'u ngritur nga shtrati	☐

	• Dhimbje të forta abdominale • Frymëmarrje të shpejtuar ose vështirësuar Nëse shenjat e rrezikut janë të pranishëm - **konsultohuni ose referoni** sipas praktikave/protokoleve si zakonisht	
	Çfarë do të bënit sikur të kishit ndonjë shenjë të rrezikut? • Filloni diskutimin për përgatitjen e lindjes • Përfshini ku dhe si të kërkohet ndihma	☐
	Më tregoni disa shenja që tregojnë se lindja po fillon? • Diskutoni për lindjen e parakohshme dhe kur duhet kërkuar ndihmë • Diskutoni rupturën spontane të membranave dhe kur duhet kërkuar ndihmë	
	Kush do të ju shoqëroj në lindje? • Diskutoni për rëndësinë e shoqëruesit në lindje	☐
	A keni mundësi të shkoni në shërbimin më të afërt shëndetësor? Si? • Qasja në transport • Financat	☐
	A po shqetësoheni shumë për çfarëdo? • Vlerësimi emocional	☐
	A keni probleme me gjumin? • Vlerësimi emocional	☐
	A ndjeheni të sigurt në shtëpi? • Vlerësimi i dhunës në baza gjinore	☐
	A keni persona që mund të ju sigurojnë mbështetje apo të ju ndihmojnë nëse keni nevojë për ndihmë? • Mbështetja emocionale • Planifikimi i sigurisë	☐
	Konsideroni mundësinë për edukim dhe promovim shëndetësor • Ushqyerja me gji dhe kontakti i hershëm lëkurë më lëkurë • Planifikimi familjar dhe distanca në mes të lindjeve • Trajtimet parandaluese të përdorura në kontekstin e institucionit	☐
	Në varësi të orarit të vizitave antenatale: • Caktoni datën/ kohën e vizitës së ardhshme	☐
	A keni ndonjë pyetje tjetër? Ose A dëshironi të flisni për ndonjë gjë?	☐

	Rikujtoni gruas rëndësinë e kujdesit antenatal, duke e konfirmuar pjesëmarrjen e saj në vizitën e radhës, si dhe procesin që duhet ndjekur nëse ajo ka shqetësime në lidhje me shtatzëninë ose ndonjë shenjë të rrezikut.	☐

Konsideroni:

- ✓ Nëse gruaja e ka kohën të bëjë ndonjë analizë rutinore - a mund të shtyhet kjo analizë deri në vizitën e ardhshme direkte?
- ✓ Çfarë informacioni ose edukimi i nevojitet gruas në këtë fazë të gestacionit?
  - Diskutoni mbi shenjat e lindjes së parakohshme dhe çfarë duhet të bëj nëse ajo mendon se ka filluar lindja;
  - Diskutoni lëvizjet e fetusit dhe çfarë të duhet bërë nëse ajo vëren një ndryshim në modelin e lëvizjeve;
  - Diskutoni për përgatitjen për lindje;
- ✓ A keni identifikuar ndonjë faktor të ri të rrezikut? Nëse po,
- ✓ A ka nevojë kjo grua për vizitë antenatale direkte?
- ✓ Si / ku do ta dokumentoni këtë vizitë?
- ✓ Dokumentoni detajet e vizitës së mëparshme telefonike në dosjen e shkruar me dorë.

SHTOJCA 3: Vizita 6 direkte, vizita 7 nga distanca, vizita 8 direkte	
Vizita 6 direkte (përafërsisht në javën 36):	
Java 36 (Tremujori i tretë)	Vizitë antenatale standarde
Vizita 7 nga distanca (38 javë):	

Veprimet e sugjeruara në çdo vizitë:

- ✓ Prezantoni vetën dhe përshëndetni gruan në mënyrë miqësore;
- ✓ Vlerësoni për simptomat e mundshme të COVID-19 (si gruan ashtu edhe personat shoqërues) dhe referojuni udhëzimeve vendore/ të institucionit ose skemave të kujdesit, nëse simptomat janë identifikuar;
- ✓ Hulumtoni për shëndetin dhe mirëqenien e përgjithshme të gruas;
- ✓ Konsideroni mirëqenien fizike, sociale, emocionale dhe kulturore;
- ✓ Pyetni për përparimin e shtatzënisë;
- ✓ Ndërmerrni observimin dhe ekzaminimin/ vlerësimin rutinor;
- ✓ Shpjegoni të gjitha analizat/testet dhe procedurat dhe merrni pëlqimin e grave;
- ✓ Rishikoni të dhënat e anamnezës dhe bëni vlerësimin e vazhdueshëm të faktorëve të rrezikut;
- ✓ Diskutoni shenjat e rrezikut:
  - Gjakderdhja vaginale;

• Konvulzionet; • Dhimbje e rëndë koke dhe/ose pengesa vizive; • Ethe dhe plogështi e madhe për t'u ngritur nga shtrati; • Dhimbje të forta abdominale; • Frymëmarrje të shpejtuar ose vështirësuar; ✓ Ofroni kohë të mjaftueshme për pyetje - merrni kohë të mjaftueshme për t'u përgjigjur; ✓ Ofroni informacion dhe edukim specifik për gestacionin dhe shtatzëninë; ✓ Bëni konsultime dhe referime kur është e nevojshme; ✓ Diskutoni planin për transportin urgjent nga shtëpia e gruas në institucion shëndetësor, nëse paraqitet nevoja; ✓ Planifikoni vizitën antenatale të radhës dhe kujdesin e vazhdueshëm; ✓ Dokumentoni vlerësimet, diskutimet dhe planet për kujdes të vazhdueshëm.		
38 javë (Tremujori i tretë i vonshëm)	Prezantohuni dhe përshëndetni gruan në mënyrë miqësore • Kujdesi maternal i respektueshëm	☐
	Si po ndjeheni sot?	☐
	Llogaritni dhe konfirmoni gestacionin së bashku me gruan	☐
	Si po shkon shtatzënia deri më tani? Apo si keni qenë prej vizitës së fundit antenatale? • Diskutoni ndonjë rezultat eventual nga vizita antenatale e kaluar	☐
	A keni identifikuar ndonjë problem që mund të ndikoj në shtatzëninë tuaj? • Vlerësimi i vazhdueshëm i rrezikut • Mund të jetë i nevojshëm inkurajimi i gruas për të folur – keni patur gjakderdhje, diabet, hipertension, etj.	☐
	A ju është matur madhësia/ zhvillimi i foshnjës në vizitën e kaluar antenatale - A ka patur ndonjë shqetësim mamia? A ndjeni se foshnja juaj është rritur që nga vizita e fundit. • Përshtypja e nënës mbi zhvillimin	☐
	Më tregoni se si po lëviz foshnja juaj? • Diskutoni për modelet e pritura të lëvizjes së foshnjës duke përparuar shtatzënia • Ofroni informacione çfarë duhet bërë nëse gruaja mendon se foshnja po lëviz më pak apo më ndryshe se zakonisht	☐
	A jeni duke ngrënë dhe pirë mirë? • Konsideroni këshillat dietike	☐
	A jeni duke marrë ndonjë mdikament (hekur/ parazit, etj.)? • Diskutoni mbi suplementet/ medikamentet rutinore	☐

	A keni ndonjë problem të shkoni në tualet? • Shenja të ITU? • Konstipacion?	☐
	A keni vërejtur ndonjë shenjë të rrezikut? • Gjakderdhja vaginale • Konvulzione • Dhimbje e rëndë koke dhe/ose pengesa vizive • Ethe dhe plogështi e madhe për t'u ngritur nga shtrati • Dhimbje të forta abdominale • Frymëmarrje të shpejtuar ose vështirësuar Nëse shenjat e rrezikut janë të pranishëm - **konsultohuni ose referoni** sipas praktikave /protokoleve si zakonisht	☐
	Çfarë do të bënit sikur të kishit ndonjë shenjë të rrezikut? • Filloni diskutimin për përgatitjen e lindjes • Përfshini ku dhe si të kërkohet ndihma	☐
	Më tregoni disa shenja që tregojnë se lindja po fillon? • Diskutoni rupturen spontane të membranave dhe kur duhet kërkuar ndihmë	
	Kush do të ju shoqëroj në Lindje? • Diskutoni për rëndësinë e shoqëruesit në lindje (rekomandim i OBSh-së) dhe për nevojën për të siguruar që shoqëruesi është i shëndetëshën dhe nuk ka simptoma të COVID-19 – diskutoni për kufizimet vendore nëse ka diçka të tillë • Diskutoni nevojën për të planifikuar një shoqërues alternativ në rast të nevojës	☐
	A keni mundësi të shkoni në shërbimin më të afërt shëndetësor? Si? • Qasja në transport • Financat	☐
	A po shqetësoheni shumë për çfarëdo? • Vlerësimi emocional	☐
	A keni probleme me gjumin? • Vlerësimi emocional	☐
	A ndjeheni të sigurt në shtëpi? • Vlerësimi i dhunës në baza gjinore	☐
	A keni persona që mund të ju sigurojnë mbështetje apo të ju ndihmojnë nëse keni nevojë për ndihmë? • Mbështetja emocionale	☐

	• Planifikimi i sigurisë	
	Konsideroni mundësinë për edukim dhe promovim shëndetësor • Ushqyerja me gji dhe kontakti i hershëm lëkurë më lëkurë • Planifikimi familjar dhe distanca në mes të lindjeve • Trajtimet parandaluese të përdorura në kontekstin e institucionit	☐
	Në varësi të orarit të vizitave antenatale: • Caktoni datën/ kohën e vizitës së ardhshme	☐
	A keni ndonjë pyetje tjetër? Ose A dëshironi të flisni për ndonjë gjë?	☐
	Rikujtoni gruas rëndësinë e kujdesit antenatal, duke e konfirmuar pjesëmarrjen e saj në vizitën e radhes, si dhe procesin që duhet ndjekur nëse ajo ka shqetësime në lidhje me shtatzëninë ose ndonjë shenjë të rrezikut.	☐

Konsideroni:

- ✓ Nëse gruaja e ka kohën të bëjë ndonjë analizë rutinore - a mund të shtyhet kjo analizë deri në vizitën e ardhshme direkte?
- ✓ Çfarë informacioni ose edukimi i nevojitet gruas në këtë fazë të gestacionit?
  - Diskutoni mbi shenjat e lindjes dhe çfarë duhet të bëj nëse ajo mendon se ka filluar lindja;
  - Diskutoni për rëndësinë e lindjes në prani të profesionistëve shëndetësor;
  - Diskutoni lëvizjet e fetusit dhe çfarë të duhet bërë nëse ajo vëren një ndryshim në modelin e lëvizjeve;
  - Diskutoni për përgatitjen për lindje;
  - Diskutoni se çfarë duhet të sjellë me vete gruaja kur të vie për të lindur;
  - Diskutoni për ushqyerjen me gji dhe kontaktin e hershën lëkurë me lëkurë;
  - Diskutoni për mundësitë për lëshim më të hershëm nga spitali dhe formën e modifikuar të orarit të vizitave postnatale direkte;
- ✓ A keni identifikuar ndonjë faktor të ri të rrezikut? Nëse po,
- ✓ A ka nevojë kjo grua për vizitë antenatale direkte?
- ✓ Si / ku do ta dokumentoni këtë vizitë?
- ✓ Dokumentoni detajet e vizitës së mëparshme telefonike në dosjen e shkruar me dorë.

Vizita direkte (java 39-40)	
39/40 javë (Tremujori i tretë i vonshëm)	Vizitë antenatale standarde Nëse nevojiten vizita të mëtutjeshme antenatale pas javës 40, ato duhet të jenë direkte

Referencat:

1. RCOG & RCM, Coronavirus (COVID-19) Infection in Pregnancy. Information for health care professionals. Version 5, published Saturday 28th March 2020. 2020, Royal College of Obstetricians and Gynaecologists and Royal College of Midwives: London.
2. International Confederation of Midwives (ICM), Women's Rights in Childbirth Must be Upheld During the Coronavirus Pandemic. 2020, International Confederation of Midwives: The Hague.
3. UNFPA, Coronavirus Disease (COVID-19) Preparedness and Response UNFPA Interim Technical Brief 2020, UNFPA: New York.
4. RCOG & RCM, Guidance for antenatal and postnatal ervices in the evolving coronavirus (COVID-19) pandemic: Information for health professionals. 2020, Royal College of Obstetricians & Gynaecologists and The Royal College of Midwives.
5. Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gyneacologists (RANZCOG), Coronavirus Disease (COVID-19) in Pregnancy: A guide for resource-limited environments. 2020, Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gyneacologists: Melbourne, Australia.
6. World Health Organization. Q&A on COVID-19, pregnancy, childbirth and breastfeeding. 2020 [cited 2020 1st April]; Available from: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/qa-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding.
7. Queensland Health, Queensland Clinical Guidelines Perinatal care of suspected or confirmed COVID-19 pregnant women. Guideline No. MN20.63-V1-R25. . 2020, State of Queensland (Queensland Health) Queensland, Australia.
8. The White Ribbon Alliance. Respectful Maternity Care Charter. 2011 [cited 2020 03/04/2020]; Available from: https://www.whiteribbonalliance.org/respectful-maternitycare-charter/.
9. Sandall, J., et al., Midwife-led continuity models versus other models of care for childbearing women. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2016(4).
10. World Health Organization, WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. 2016, World Health Organization: Geneva.
11. UNICEF. Antenatal Care: Percentage of women aged 15–49 attended by any provider at least four times during pregnancy (ANC4), trend estimates for 2006-2012, 2013-2018 2019 [cited 2020 7 April]; Available from: https://data.unicef.org/topic/maternal-health/antenatalcare/.
12. World Health Organization. WHO recommendation on antenatal care contact schedules. 2018 [cited 2020 7 April]; Available from: https://extranet.who.int/rhl/topics/improvinghealth-system-performance/who-recommendation-antenatal-care-contact-schedules.
13. World Health Organization. (2017). Managing complications in pregnancy and childbirth: a guide for midwives and doctors - Second Edition. Retrieved from Geneva: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255760/9789241565493-eng.pdf?sequence=1

Hyrje:

Parashihet që COVID-19 (sëmundja e shkaktuar nga koronavirusi i ri i quajtur SAR-CoV-2) do të paraqitet në shumicën, nëse jo të gjitha vendet.

Një fakt kyç në lidhje me COVID-19 është se shumica e infeksioneve do të rezultojë në simptoma shumë të lehta apo fare pa simptoma. Jo të gjithë janë në rrezik për të zhvilluar sëmundje të rëndë. Personat në moshë të shtyer dhe ata me çrregullime ekzistuese të frymëmarrjes, zemrës dhe/ ose metabolike dhe ata me imunitet të dobësuar, janë në rrezik më të lartë të sëmundjes së moderuar deri të rëndë.

Të dhëna të kufizuara janë në dispozicion për COVID-19 në shtatzëni, por studimet e publikuara deri më tani nuk tregojnë një rrezik të rritur të sëmundjes së rëndë në shtatzëninë e vonshme ose rrezik të konsiderueshëm për të porsalindurin. Infeksioni kongjenital nuk është gjetur, dhe virusi nuk është zbuluar në produktet e shtatzënisë siç janë placenta, amnioni, etj. Këto gjetje janë inkurajuese dhe janë mjaft të ndryshme nga pandemitë e tjera të kohëve të fundit, si pandemia e influences A, H1N1 e vitit 2009 e cila rezultoi në sëmundje më të rëndë tek gratë shtatzëna, ose virusi Zika i cili është teratogjenik. Informacioni mbi ndikimin e COVID-19 në shtatzëni të herëshme mbetet i padisponueshëm në kohën e shkrimit të këtij dokumenti. Gratë e moshës fertile që nuk janë shtatzëna gjithashtu janë në rrezik të ulët për sëmundje të rëndë.

Ndikimi në shërbimet e kujdesit akut në mjediset me sisteme shëndetësore me burime të pamjaftueshme, ka gjasa të jetë i konsiderueshëm. **Shërbimet e maternitetit duhet të vazhdojnë të prioritizohen si shërbime shëndetësore esenciale**, si edhe shërbimet tjera shëndetësore seksuale dhe riprodhuese, siç është planifikimi i familjes, kontracepcioni emergjent, trajtimi i sëmundjeve seksualisht të transmetueshme, kujdesi pas abortit dhe aty ku është ligjore, shërbimet e abortit të sigurt, gjithashtu duhet të mbeten në dispozicion si shërbime esenciale shëndetësore.

Ofruesit e shërbimeve të maternitetit (përfshirë mamitë dhe të gjithë punonjësit tjerë të kujdesit shëndetësor që ofrojnë kujdes për nënat dhe të porsalindurit), qoftë në institucione shëndetësore apo në komunitet, janë punëtorë shëndetësorë esencialë dhe duhet të mbrohen dhe të prioritizohen për të vazhduar ofrimin e kujdesit për gratë shtatzëna fëmijë dhe foshnjat e tyre.

Ndërrimi i përkohshëm i vendit të punës së punonjësve të shërbimit të

maternitetit nga ofrimi i kujdesit maternal për të punuar në shëndetin publik ose zonat e përgjithshme mjekësore gjatë kësaj pandemie mund të rrisë gjasat për rezultate të dobëta shëndetësore të nënave dhe të porsalindurve.

[1] Royal College of Obstetricians and Gynaecologists UK (2020). Coronavirus (COVID-19) infection in pregnancy: Information for health care professionals. Version 4: 21st March 2020. https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-03-21-covid19-pregnancy-guidance-23.pdf

Ofruesit e kujdesit maternal kanë të drejtën e qasjes së plotë në të gjitha Pajisjet Mbrojtëse Personale (PMP), mjete higjienike dhe në një mjedis pune të sigurt dhe të respektueshëm. Mirëmbajtja e një fuqie punuese të shëndetëshme do të sigurojë kujdes të vazhdueshëm cilësor për gratë dhe të porsalindurit e tyre; pa mamitë e shëndetshme dhe ofruesit e tjerë të kujdesit maternal, kujdesi për gratë dhe të porsalindurit do të jetë i kufizuar[2].

Përgjigja e UNFPA-së ndaj pandemisë COVID-19 në kuadër të shëndetit maternal përfshinë qasjen e 3 komponentave:

- **Mbrojtjen e ofruesve të kujdesit maternal dhe fuqisë punëtore të shëndetit maternal;**
- **Sigurimin e kujdes maternal të sigurt dhe efektiv për gra;**
- **Mirëmbajtjen dhe mbrojtjen e sistemeve të shëndetit maternal.**

Rekomandime të hollësishme praktike për këto 3 komponente janë paraqitur për kujdesin para-lindjes, gjatë-lindjes dhe atë pas-lindjes. Qëllimi i këtyre rekomandimeve është të ofrojmë udhëzime të përkohshme për të zvogëluar rrezikun e infektimit nga nëna/ i porsalinduri tek ofruesi i kujdesit maternal dhe anasjelltas nga ofruesi i kujdesit maternal tek nëna/ i porsalinduri në situata të kujdesit të drejtpërdrejtë klinik.

Këto rekomandime janë dhënë si një burim i përkohshëm për stafin e UNFPA-së bazuar në një kombinim të udhëzimeve të OBSH-së, praktikave të mira dhe këshillave të ekspertëve bazuar në hulumtimet më të fundit shkencore. Situata me COVID-19 po evoluon me shpejtësi, e edhe udhëzimet do të vazhdojnë të përditësohen nëse dhe kur evidencat ose informacionet e reja janë në dispozicion.

FAKTET KYÇE:

Kush rrezikohet nga COVID-19?

- Megjithëse të gjitha qeniet njerëzore janë në rrezik të infeksionit, vetëm disa persona janë në rrezik të lartë të sëmundjes së moderuar deri të rëndë. Këtu përfshihen persona të moshës së shtyer dhe persona me sëmundje para-ekzistuese (psh. HIV/ malaria, anemi, tuberkulozi i kaluar, diabeti ose gjendjet tjera kardiake, respiratore dhe/ ose metabolike).

- Aktualisht, **gratë e shëndetshme të moshës fertile dhe gratë shtatzëna nëse zhvillojnë infeksion COVID-19, nuk kanë rrezik të lartë për sëmundje të moderuar deri të rëndë**, dhe nuk njihen si më shumë të infektueshme se popullata e përgjithshme. Pritet që shumica e grave shtatzëna të përjetojnë vetëm simptoma të lehta ose të moderuara, të ngjashme me ftohjen ose gripin, ose ndonjëherë edhe pa simptoma fare. Sidoqoftë, gratë shtatzëna janë potencialisht në rrezik të shtuar për komplikime nga ndonjë sëmundje respiratore për shkak të ndryshimeve fiziologjike që ndodhin në shtatzëni e që përfshijnë uljen e funksionit të mushkërive, rritjen e konsumit të oksigjenit dhe imunitetin e ndryshuar.

---

[2] ICM (2020). ICM Official Statement: Women's Rights in Childbirth Must be Upheld During the Coronavirus Pandemic. https://www.internationalmidwives.org/assets/files/news-files/2020/03/icm-statement_upholding-womens-rights-during-covid19-5e814c0c73b6c.pdf

Aktualisht nuk ka asnjë dëshmi të një rreziku të shtuar për abort, teratogjenitetit (anomalitë e zhvillimit fiziologjik) ose transmetimit in-utero (vertikal) të virusit COVID-19. Nuk ka asnjë evidencë që tregon transmetimin përmes ushqyerjes me gji, megjithatë, po bëhen hulumtime për të hulumtuar këto çështje më tej.

- Nuk ka asnjë dëshmi mjekësore të qartë të rrezikut të lindjes së parakohshme. Studimet janë në vijim e sipër për të përcaktuar nëse ky rrezik mund të rritet me COVID-19.
- Personat e infektuar me koronavirus por që kanë simptoma shumë të lehtë ose pa simptoma fare, ende mund të jenë infektues për të tjerët. Foshnjat e lindura nga nënat me koronavirus mund të infektohen me virus pas lindjes (përmes ekspozimit ndaj spërklave), megjithatë rreziku i transmetimit mund të minimizohet përmes praktikave të përgjithshme të kontrollit të infeksionit. Shumica e foshnjeve që infektohen kanë gjasa të përjetojnë sëmundje të lehtë.
- Produktet e shtatzënisë si placenta, amnioni, etj., **nuk janë treguar se kanë ekspozim ose infeksion kongjenital të koronavirusit,** dhe nuk paraqesin rrezik për infeksion me koronavirus. Këto produkte duhet të trajtohen si infektuese me patogjene standarde që barten përmes gjakut dhe të trajtohen në përputhje me praktikat standarde të menaxhimit të mbeturinave.

MASAT E PËRGJITHSHME MBROJTËSE QË APLIKOHEN NË TË GJITHA FAZAT E KONTAKTIT ME PACIENTË

1. I gjithë personeli dhe pacientët duhet të kenë qasje në ambientet për larjene duarve dhe të inkurajohen ta bëjnë këtë menjëherë pasi të hyjnë në institucionin shëndetësor. Siguroni furnizimin me ujë të pastër (qoftë edhe nga një kovë nëse uji i rrjedhshëm nuk është i disponueshëm), në çdo vend apo dhomë ku punon stafi dhe në zonat e pritjes për pacientët.
2. Siguroni disponueshmëri të sapunit të thjeshtë në çdo vend-larje në institucionin shëndetësor dhe një leckë të pastër ose një peshqir përnjë përdorim, për tharjen e duarve.
3. Mamitë që ofrojnë kujdes të drejtpërdrejtë të pacientit duhet të lajnë duart e tyre me sapun dhe ujë shpesh: Duart duhet të lahen me sapun dhe ujë tërësisht për të paktën 20 sekonda. Lani përpara se të vizitoni çdo grua

dhe përsëri para ekzaminimit fizik. Lani përsëri menjëherë pas ekzaminimit dhe pasi gruaja të largohet. Lani duart pas pastrimit të sipërfaqeve. Lani dorën pas kollitjes ose teshtitjes. Dezinfketuesit e duarve gjithashtu mund të përdoren, veçanërisht si një rezervë për vendet me burim jo të sigurt të ujit.

4. Shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës.
5. Këshilloni të gjithë personat (pacientët dhe personelin) që të kolliten në një faculetë ose në gropën e bërrylit të tyre dhe të lajnë duart pas kollitjes dhe teshtitjes.
6. Mamitë duhet të mbajnë distancën sociale sa 2 herë gjatësia e dorës për sa më shumë që të jetë e mundur gjatë çdo konsultimi klinik. Kontrolli fizik dhe kontakti me pacientët duhet të vazhdohet si zakonisht për gratë pa COVID-19 të dyshuar/ konfirmuar nëse larja e duarve kryhet para dhe pas.
7. Sipërfaqet e përdorura nga pacientët dhe stafi duhet të spërkaten me një produkt pastrimi (d.m.th natriumhypochlorite 5% (zbardhues) dhe të fshihen me një peshqir letre ose një leckë të pastër pas çdo pacienti, e pasuar me larjen e duarve.

REKOMANDIMET

TRIAZHIMI DHE DEPISTIMI I RREZIKUT PËR COVID-19

III. Triazhimi dhe depistimi i rrezikut për ekspozimin ndaj COVID-19 dhe simptoma duhet të ndërmerren për të gjitha gratë që paraqiten në institucionin shëndetësor. Shih SHTOJCA 1: Triazhimi dhe depistimi i rrezikut për udhëzime më të hollësishme (përshtatur nga Queensland Health (2020) COVID-19 Udhëzime për Shërbimet e maternitetit - materniteti Statewide dhe rrjeti klinik neonatal. Queensland, Australi)

IV. Të gjitha gratë dhe personat shoqërues duhet të kontrollohen për infeksion duke pyetur për mirëqenien e përgjithshme, gjendjet paraekzistuese shëndetësore (psh. sëmundja reumatike e zemrës, tuberkulozi i kaluar, diabeti ose gjendjet tjera kardiake, respiratore ose metabolike), praninë e temperaturës/ etheve dhe simptomave respiratore. Çdo person që raporton temperaturë/ ethe dhe/ ose simptoma të frymëmarrjes, duhet të konsiderohet se ka mundësi të ketë COVID-19. Gratë shtatzëna që jetojnë në kampe refugjatësh, fise nomade, komunitete me densitet të lartë dhe lagje urbane të mbipopulluara (baraka) do të jenë në rrezik të

veçantë të infeksionit me COVID-19 për shkak të incidencës së lartë të sëmundjeve ngjitëse, strehimit të mbipopulluar dhe kequshqyerjes.

V. Sistemi i referimit dhe mekanizmat për të siguruar transportin urgjent nga objektet e kujdesit parësor në atë dytësor apo tretësor duhet të ekzistojnë për transferimin e mundshëm të grave shtatzëna që përjetojnë sëmundje të moderuar/ të rëndë dhe që kërkojnë kujdes dhe ndërhyrje akute të nivelit më të lartë.

Kur është e mundur, personeli i maternitetit nga institucioni parësor duhet të informojë institucionin dytësor/ tretësor për transferimin e gruas përpara nisjes së saj. Ashtu si me të gjitha transferimet e pacientëve, sigurohuni që gratë të stabilizohen para se të nisen për në institucionin dytësor/ tretësor.

Gjatë përgatitjes për transferim emergjent:

- Përgatitni pajisjet e transportit dhe barnat e nevojshëm për situatat që mund të ndodhin gjatë emergjencave mjekësore, d.m.th.: gjatë rrugës, siç janë kolapsi i papritur kardiovaskular ose hipotensioni.
- I gjithë personeli i transportit duhet të jetë i pajisur me maskë respiratore N95 (aty ku është në dispozicion), ose maskë kirurgjikale si opsion dytësor. I gjithë stafi i transportit duhet të veshë PMP para transportit.
- Vendosini maskë kirurgjikale pacientit gjatë transportit (nëse nuk është bërë në pranim).
- Nëse gjatë transportit kërkohet Ambu maska për ventilim (BMV), në rast të përkeqësimit të hipoksisë, bëni ventilim sa më të lehtë në mënyrë që të zvogëlohet mundësia e përhapjes së virusit përmes ajrit.
- Shmangni shkëputjen e panevojshme të çarkut të frymëmarrjes gjatë transportit.

Automjeti i transportit:

a. Automjeti i transportit duhet të pastrohet dhe dezinfektohet nga brenda nga stafi i pastrimit apo stafi i transportit me veshje të PMP-ve, para transferimit nga niveli parësor në atë dytësor/tretësor.
b. Pas arritjes në qendren referente, personeli i transportit duhet hequr PMP-të dhe t'i asgjësojë ato siç udhëzohet me protokollin e institucionit dhe t'i lajë duart.
c. Stafi i transportit duhet të vendos PMP të reja para kthimit me të njëjtën autoambulancë.
d. Stafi i transportit duhet hequr PMP në zonën më të afërt klinike, për shembull në vendparkimin e autoambulancës, pas mbërritjes në nivelin primar dhe të lajë duart.
e. Pajisjet e përdorura gjatë transportit duhet pastruar dhe/ ose sterilizuar pas transportit, sipas protokolit të institucionit. Automjeti i transportit duhet të pastrohet pas mbërritjes në objektin e kujdesit parësor ose garazhën e autoambulancës.

VI. **Gratë e dyshuara me COVID-19 duhet të pajisen me maskë të fytyrës dhe të trajtohen në një zonë të veçantë të trajtimit ndaras nga pacientët tjerë, kur është e mundur**. Pajisjet mjekësore duhet të qëndrojnë në këto zona të dedikuara të trajtimit dhe të mos ndahen me pacientë të përgjithshëm, kur është e mundur. Kërkohet pastrim i kujdessshëm i pajisjeve para se të përdoren për pacientët tjerë. Si pjesë e procedurës së pranimit, të gjithë pacientët duhet të marrin edukim nga ofruesi i kujdesit maternal mbi praktikat e duhura të higjienës.

VII. **Pajisjet Mbrojtëse Personale (PMP):** Ofruesit e kujdesit maternal të përfshirë në kujdesin direkt të pacientëve duhet të kenë qasje në PMP.

Për ofruesit e kujdesit maternal që ofrojnë kujdes për gratë me raste të dyshuara ose të konfirmuara të koronavirusit në një institucion shëndetësor, duhet të veshin PMP të mëposhtme:
Mantilin (për një përdorim) me mëngë të gjata, maska kirurgjikale (për të gjithë ndërveprimin me pacientë) ose një maskë N95/P2 (nëse ofruesi i kujdesit maternal është i përfshirë direkt në procedurat e aerosolit siç janë thithja e sekreteve të rrugëve të frymëmarrjes, administrimi i barnave nebulizuese ose reanimim), mbrojtëse të syve dhe dorëza jo-sterile.

VIII. **Për ofruesit e kujdesit maternal që ofrojnë kujdes për gratë pa simptoma të koronavirusit në një institucion shëndetësor**: OBSh rekomandon që PMP-të duhet të përdoren sipas masave standarde të kujdesit dhe vlerësimit të rrezikut. Veshja e PMP-ve për të gjitha kontaktet e pacientit do të varet nga disponueshmëria e PMP-ve brenda mjediseve individuale dhe nga gjykimi individual i rrezikut të ekspozimit nga ofruesi i kujdesit maternal.

Dorëza dhe përparëse plastike duhet të vishen gjatë ofrimit të kujdesit që mund të përfshijë ekspozimin ndaj gjakut, lëngjeve të trupit, sekrecioneve, ekskrecioneve, prekjen e mukozës orale, ose ndihmën mjekësore (përfshirë: marrjen e gjakut ose strishos vaginale, asistimin e shtrirjes dhe pastrimit në fazën e parë të lindjes).

Gjatë fazës së dytë dhe të tretë të lindjes, përveç larjes së duarve, duhet të vishen: një maskë kirurgjikale, përparësja plastike, mbrojtja për sy dhe dorëzat.

Shihni SHTOJCËN 2 për udhëzime të mëtejshme të OBSH-së lidhur me kush, kur dhe ku duhet të veshën PMP. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331215/WHO-2019-nCov-IPCPPE_use- 2020.1-eng.pdf

IX. **Gjatë çdo episodi të kontaktit me pacientët, ofruesit e kujdesit maternal rekomandohen të përdorin praktika rutinore të parandalimit dhe kontrollit të infeksionit, siç është larja e duarve**. Larja e duarve do të zvogëlojë ndjeshëm rrezikun e infeksionit nga koronavirusi.

X. P**astrimi i sipërfaqeve me një produkt pastrimi** (d.m.th natrium hypochlorite 5% (zbardhues) dhe pastrimi i sipërfaqeve me një peshqir letre ose një leckë të pastër pas çdo pacienti. Pastrimi duhet të pasohet me larje të duarve.

XI. Përveç praktikave rutinore të kontrollit të infeksionit, ofruesit e kujdesit maternal **duhet të mbajnë një distancë fizike së paku sa 2 herë gjatësia e dorës** për aq sa është e mundur, gjatë çdo konsultimi klinik, për të zvogëluar më tej rrezikun e infeksioneve. Sidoqoftë, ekzaminimi fizik duhet të bëhet me larjen e duarve para dhe pas kontaktit me pacient.

XII. Ofruesit e kujdesit maternal dhe personeli tjetër gjithashtu duhet të mbajnë një distancë prej 2 herë gjatësia e dorës nga njëri-tjetri sa më shumë që të jetë e mundur, edhe kur nuk ka pacientë.

b. KUJDESI ANTENATAL

<u>ORGANIZIMI I KUJDESIT:</u>

- Zhvilloni një model të qëndrueshëm të ofrimit të shërbimeve të KAN për kontekstin e vendit, i cili përcakton se si do të organizohen shërbimet për të ofruar një pako esenciale të KAN, konkretisht se cili lloj i shërbimeve do të ofrohet në secilin konsultë të KAN dhe nga kush (kuadri), ku (niveli i sistemit), dhe si (platforma).

- Përcaktoni mekanizmat për të siguruar që ekziston një koordinim i kujdesit

nëpër pikat e kontaktit të KAN, përfshirë lidhjet e komunitetit me institucionet dhe mbikëqyrjen mbështetëse të shërbimeve të bazuara në komunitet, aktiviteteve dhe punonjësve ndihmës shëndetësor.

- Mbështetni riorganizimin e shërbimeve të KAN dhe/ ose rrjedhën e pacientëve, sipas nevojës, për të zvogëluar kohën e pritjes dhe kontaktet në mes pacientëve, për të përmirësuar efikasitetin e ofrimit të shërbimeve dhe kënaqësinë e klientëve dhe ofruesve.

- Inkurajoni gratë të presin jashtë ose në zona të përcaktuara, të shenjëzuara që u tregojnë grave se ku duhet të presin për KAN, dhe të mbajnë distancën sociale prej 2 herë gjatësia e dorës, kur është e mundur. Dekurajoni grupet prej më shumë se 20 grave për të marrë shërbime të KAN në çfarëdo kohe - konsideroni përdorimin e një sistemi të caktimit të vizitave/ pritjes në radhë (përmes telefonit, ndarjes së numrave apo regjistrimit në listë të pritjes, të grave në momentin kur ato arrijnë para insitucionit të KAN).

- Të gjitha gratë duhet të triazhohen dhe kontrollohen për simptoma të COVID-19 përpara se të hyjnë në institucionin shëndetësor (shih Shtojcën 1).

PËR GRATË ME SIMPTOMA TË COVID-19:

- **Nëse gruaja përmbush kriteret për udhëzimin e "qëndrimit në shtëpi" (shiko pjesën më poshtë), caktimi i vizitës për KAN duhet të rishikohet pasi të mbarojë periudha e izolimit.**

  Gruaja mund të ndalojë izolimin në shtëpi nën këto 3 kushte: Ajo ka pasur 3 ditë pa temperaturë/ ethe pa përdorimin e barnave që largojnë ethet dhe simptomat e tjera janë përmirësuar (d.m.th: pengesat në frymëmarrje ose kollë) dhe të paktën 7 ditë kanë kaluar që nga shfaqja e parë e simptomave. Gratë duhet të këshillohen të kërkojnë ndihmë mjekësore nëse gjendja e tyre përkeqësohet ose nëse simptomat nuk përmirësohen pas 7 ditëve.

  Nëse gruaja ka qasje në institucionet e testimit, ajo mund të largohet nga shtëpia pas izolimit në shtëpi nën 3 kushte të mëposhtme: Gruaja nuk ka më temperaturë/ ethe dhe simptomat tjera janë përmirësuar dhe ajo ka pasur dy teste negative të njëpasnjëshme në distancë kohore prej 24 orëve.

- **<u>Gratë që kanë simptoma të COVID-19 dhe janë duke përjetuar ndonjë ndërlikim lidhur me shtatzëninë</u>**, duhet të vizitohen veçmas nga të tjerët në një dhomë të izoluar nëse është e mundur ose në fillim ose në fund të klinikës, kur nuk ka pacientë tjerë, për të reduktuar mundësinë e transmetimit tek ofruesit e kujdesit maternal dhe gratë tjera që marrin shërbime.

  Gratë me simptoma duhet të mbajnë maskë dhe ofruesit e kujdesit maternal duhet të veshin PMP sipas rekomandimeve të OBSh-së.

e. Kur është e mundur, sigurojeni KAN larg nga pacientët e përgjithshëm që paraqiten për emergjencë apo kujdes tjetër ambulantor. Modelet e kujdesit të vazhdueshëm të ofruara përmes mamive, gjatë gjithë shtatzënisë, lindjes dhe periudhës pas lindjes, e zvogëlojnë numrin e të pranishmëve në kontakt me gruan dhe partnerin e saj gjatë lindjes dhe do të zvogëlojnë gjasat e përhapjes së COVID-19 në spitale; vazhdimësia e kujdesit përmes mamive duhet të inkurajohet dhe sigurohet.

f. Seanca e informimit shëndetësor të siguruar nga mamia ose ofruesit tjerë të kujdesit maternal në hyrje të klinikës antenatale, duhet të përfshijë rikujtimin për distancimin shoqëror gjatë qëndrimit në klinikë (d.m.th: qëndrimi ulur në distancë së paku 2 gjatësi të dorës larg nga njëra-tjetra) dhe mesazhe kryesore për virusin (siç janë *simptomat, procedurat për izolimin në shtëpi, shenjat e urgjencës, etj.*).

g. Ky sesion informues mund të përdoret si një mundësi për të minimizuar frikën e grave për ndikimin e COVID-19 në gratë shtatzëna dhe të porsalindurit dhe për të inkurajuar kontaktin e vazhdueshëm me shërbimin shëndetësor. Masat/ udhëzimet specifike të kujdesit lidhur me COVID-19 për gratë shtatzëna mbeten të njëjta si për popullatën e përgjithshme.

h. Kufizoni pjesëmarrjen në vizitat në KAN për të përfshirë vetëm gratë, një shoqërues asimptomatik sipas zgjedhjes dhe ofruesin e kujdesit maternal. Kur është e mundur, fëmijët, anëtarët tjerë të familjes dhe shoqëruesit e tjerë nuk duhet t'i shoqërojnë gratë në vizitë në klinikë.

i. Vazhdoni kontaktin fizik dhe ekzaminimin klinik normalisht si gjatë çdo vizite të KAN, por kushtoni vëmendje shtesë masave të kontrollit të infeksionit. Të gjitha gratë duhet të lajnë duart pas mbërritjes në zonën e pritjes, pas hyrjes në dhomat e konsultimit/ kontrollimit, pas daljes nga dhomat e konsultimit/ kontrollimit dhe

pas largimit nga klinika.

j. Ofruesit e kujdesit maternal duhet të lajnë duart para se të vizitojnë çdo grua dhe përsëri para ekzaminimit fizik. Të lajnë duart përsëri menjëherë pas ekzaminimit dhe pasi gruaja të largohet. Të lajnë duart pas pastrimit të sipërfaqeve. Të lajnë duart pas kollitjes ose teshtitjes.

k. Një orar i reduktuar i vizitave të kujdesit antenatal <u>në institucion</u> është i përshtatshëm për të minimizuar tollovitë në klinika dhe rrezikun e transmetimit të virusit. KAN që nuk ka nevojë për prezencë personale të grave në institucion, mund të bëhet përmes telefonit, whatsapp, skype, facetime (aty ku është e mundur) dhe përdoret më së miri për raste kur gruaja nuk ka nevojë ekzaminim fizik dhe/ ose teste/ analiza.

Orari i modifikuar i vizitave dhe përmbajtja e KAN të bazuar në telefon aktualisht është duke u zhvilluar dhe do të komunikohet sa më shpejt që të jetë në dispozicion.

l. Konsideroni furnizimin e grave me sasi të mjaftueshëm të hekurit, acidit folik, kalciumit etj. për të ndihmuar në shmangien e vizitave në institucione vetëm për të marrë këto furnizime. Gjithashtu, gruponi së bashku përbërësit e ndryshëm të kujdesit, kur është e mundur, për të minimizuar vizitat kryesisht për analiza (p.sh. ultrazëri, OGT dhe vaksinat, që mund të bëhen të gjitha gjatë një vizite).

m. Përmbajtja specifike e KAN mbetet e pandryshuar në kontekstin e COVID-19. Sidoqoftë, ofruesit e kujdesit maternal duhet të jenë të vetëdijshëm **<u>për rritjen e rrezikut të ankthit antenatal dhe depresionit e dhunës në familje</u>** për shkak të ndikimeve ekonomike dhe sociale të pandemisë COVID-19. Këto çështje e shtojnë stresin normal të shtatzënisë dhe ofruesit e kujdesit maternal duhet të kenë mekanizma udhëzues/ referimi për të mbështetur këto gra.

c. KUJDESI INTRAPARTAL

<u>PËR TË GJITHA GRATË:</u>

- Triazhi dhe depistimi duhet të bëhet për të gjitha gratë dhe shoqëruesin e tyre përpara se të hyjnë në institucionin shëndetësor siç përshkruhet në seksionet e mëparshme.

- Masat rutinore të kontrollit të infeksionit duhet të aplikohen gjatë kujdesit për çdo lindje. Është e rëndësishme të mbani mend se tek grupet me rrezik të ulët; koronavirusi (SAR-CoV-2) shkakton infeksion të lehtë, gjersa ndërlikimet akute

që nuk lidhen me COVID-19 e që mund të ndodhin gjatë shtatzënësisë dhe lindjes, mund të kenë vdekshmëri të lartë për nënën dhe të porsalindurin. Në raste të urgjencave obstetrike dhe të porsalindurit, kujdesi për nënën ose të porsalindurin nuk duhet të vonohet.

Përgatitja e dhomës së lindjes

Shumica e grave që paraqiten për të lindur nuk do të kenë simptoma respiratore dhe salla e lindjes duhet të vazhdojë të ofrojë shërbime si më parë. Sidoqoftë, vëmendja ndaj praktikave të parandalimit të infeksionit duhet të jetë më e lartë:

- Duhet patur furnizime të mjaftueshme të PMP-ve (maska, dorëza, syza, mantela, sanitizues të duarve, sapun dhe ujë, mjete të pastrimit) në dhomën e lindjes.
- Të gjiha sipërfaqet duhet të pastrohen mirë me sprej dhe leckë të pastërt pas çdo kontakti me pacientë apo personel.
- Personeli duhet të aplikojë praktikat e higjienës së duarve rregullisht – larjen e duarve para dhe pas çdo të ekzaminimi të secilit pacient.

- Të gjitha gratë duhet të inkurajohen të thërrasin institucionin shëndetësor (kur është e mundur) për këshilla para se të ketë filluar lindja dhe të informojnë ofruesin e kujdesit maternal për ndonjë simptom respirator ose simptoma tjera të lidhura me COVID-19, të cilat më pas mund të ndihmojnë në planifikimin e kujdesit të mëtejshëm ose referimit të mundshëm.

- Të gjitha gratë ruajnë të drejtën e tyre për t'u trajtuar me mirësjellje, dinjitet dhe respekt. Çdo grua ka të drejtë të marrë informacion, të ofroj pëlqimin, të refuzojë pëlqimin dhe që zgjedhjet dhe vendimet e saj të respektohen dhe mbështeten, e kjo përfshinë lëvizshmërinë gjatë lindjes dhe pozicionin e preferuar të lindjes.

- **Një shoqërues asimptomatik duhet të lejohet të qëndroj me gruan, gjatë lindjes.** Mbështetja e vazhdueshme nga një shoqërues i njohur gjatë lindjes e rritë lindjen spontane vaginale, shkurton lindjen dhe zvogëlon lindjet cezariane dhe ndërhyrjet tjera mjekësore. Nëse shoqërusit për lindje janë simptomatikë, ata duhet të qëndrojnë në izolim dhe të mos marrin pjesë në lindje. Gratë duhet të këshillohen kur bëjnë plane për lindjen e tyre për të identifikuar shoqëruesit e mundshëm alternativ gjatë lindjes nëse është e nevojshme.

PËR GRATË ME SIMPTOMA TË INFEKSIONIT ME COVID-19 INFEKSION:

- Pas triazhit dhe vlerësimit, gratë e identifikuara me simptoma që përputhen me koronavirusin (SAR-CoV-2) dhe që kërkojnë pranim në institucion duhet të kujdesen në një dhomë të veçantë, kur është e mundur. Idealisht gjithë kujdesi duhet të vazhdojë në të njëjtën dhomë izolimi gjatë tërë qëndrimit të gruas në institucion. Duhet të bëhen përpjekje për të minimizuar numrin e stafit që hyjnë në dhomë dhe shërbimet e maternitetit duhet të hartojnë një politikë lokale që specifikon personelin esencial për skenarët e urgjencës.

- Gratë me një sëmundje akute respiratore duhet të kenë maska dhe personeli duhet të pajiset me PMP për tërë kohëzgjatjen e kujdesit. Gratë që paraqiten në insitucion të kujdesit parësor me simptoma të rënda respiratore që kërkojnë mbështetje të frymëmarrjes duhet të stablizohen dhe transferohen në një institucion dytësor/ tretësor.

- Kur gratë nuk kanë qasje në një dhomë të veçantë, është esenciale të gjeni një mënyrë për të ndarë gratë e sëmuara nga gratë e shëndosha, duke grupuar gratë e sëmuara brenda një dhome apo hapësire të përbashkët për të zvogëluar rrezikun e transmetimit të virusit. Kjo gjithashtu vlen për çdo pranim gjatë gjithë shtatzënisë dhe periudhës pas lindjes.

- Mënyra e lindjes duhet të individualizohet bazuar në indikacionet obstetrike dhe preferencat e gruas. Këto vendime nuk duhet të ndikohen nga prania e COVID-19, përveç nëse ka indikacione të urgjencës së nënës ose fetusit, si në praktikat e zakonshme.

- Kujdesi gjatë lindjes nuk duhet të ndryshojë nga kujdesi i zakonishëm, sidoqoftë duke patur parasysh shoqërimin e COVID-19 me sindromën e stresit akut respirator, gratë me simptoma të rënda dhe mesatare të COVID-19 duhet të monitorohen duke përdorur grafikonet e hyrje-daljes së lëngjeve brenda orës, si dhe përpjekjet e synuara drejt arritjes së ekuilibrit neutral të lëngjeve në lindje, në mënyrë që të shmanget rreziku i mbingarkesës së lëngjeve.

- Nëse një grua e infektuar ka nevojë për prerje cezariane, i gjithë personeli në dhomën operative duhet të veshin PMP. Rreziku më i madh për stafin gjatë prerjes cezariane lidhet me intubacionin ku ngarkesa e virusit në rrugët ajrore të pacientit është më e madhe dhe rrjedhimisht edhe transmetimi i virusit përmes ajrit është më i lartë.

- Nuk ka evidenca që sugjerojnë se steroidet për pjekurinë e mushkërive fetale,

kur ato zakonisht duhet të jipen, shkaktojnë ndonjë dëm në kontekstin e COVID-19. Prandaj, steroidët duhet të jepen aty ku indikohet. Siç ndodh gjithmonë, lindja urgjente nuk duhet të vonohet për shkak të administrimit të steroideve.

d. KUJDESI POSTNATAL

d. Vizitorët duhet të kufizohen nga vizitat në institucionet shëndetësore gjatë pandemisë aktuale. Shumë institucione shëndetësore po aplikojnë politikën pa-vizitorë. Nëse institucioni juaj lejon vizitorët, rekomandohet që vizitorët të kontrollohen për infeksion. Çdokush me simptoma akute respiratore ose infeksion ose kontakt të mundshëm me COVID- 19, duhet të largohet nga institucioni shëndetësor.

e. Të gjithë vizitorët duhet të ndjekin procedurat e kontrollit të infeksionit dhe të lajnë duart e tyre me sapun dhe ujë në hyrje dhe dalje nga dhoma ku janë gruaja dhe i porsalinduri. Larja e duarve duhet të bëhet përsëri pas largimit nga objekti shëndetësor.

KUJDESI POSTNATAL PËR NËNAT E INFEKTUARA

f. Aktualisht nuk ka asnjë dëshmi mjekësore që një grua me simptoma konsistente me infeksionin COVID-19, e që ka lindur kohët e fundit, duhet të ndahet nga foshnja e saj. Në disa vende kjo po ndodhë. Ndarja e nënës dhe foshnjës për të zvogëluar rrezikun e transmetimin e infeksionit, dhe sëmundjen potencialisht të lehtë tek fëmija, është shumë më pak e rëndësishme se përfitimet e mbajtjes së nënave dhe foshnjeve së bashku, duke pasur parasysh evidencat që mbështesin kontaktin e menjëhershëm lëkurë me lëkurë dhe fillimin e hershëm të ushqyerjes me gji për rregullimin termik, parandalimin e hipoglikemisë dhe uljen e sepsës dhe vdekjes tek foshnjat. Kjo vlen veçanërisht për foshnjat me peshë të ulët të lindjes në ambiente me burime të kufizuara.

Të gjitha nënat dhe foshnjat, pavarësisht nga statusi i tyre COVID-19, kanë nevojë për mbështetje për të qëndruar së bashku në një dhomë me foshnjen, ushqyerjen me gji, të praktikojnë kontaktin lëkurë me lëkurë ose kujdesin e nënës si 'kenguri'.

g. Gratë me simptoma që përputhen me infeksionin COVID-19 duhet të shmangin kontaktin me nënat dhe foshnjat e tjera, të ndërmarrin larjen e duarve para dhe pas kontaktit me foshnjën dhe të mbajnë maskë kur ushqejnë foshnjen, duke siguruar kontaktin lëkurë më lëkurë ose kujdesi 'kengur' i nënës për fëmijën e saj. Pastrimi rutinor dhe dezinfektimi i të gjitha sipërfaqeve me të cilat nëna ka pasur kontakte, gjithashtu duhet të bëhet në intervale të rregullta kohore.

h. Qumështi i gjirit nga nënat e infektuara është treguar të jetë negative për COVID-19, kështu që ushqyerja me gji nuk është e kundërindikuar. Ofruesit e kujdesit maternal duhet të mbështesin qëllimin e nënës për të ushqyer me gji dhe kur gruaja nuk është mirë, të sigurojë mbështetje për gruan për të nxjerr qumështin e gjirit dhe për ta ushqyer fëmijën e saj.

i. Janë raportuar disa infeksione neonatale që janë fituar në periudhën pas lindjes dhe foshnjat nuk ishin dukshëm të sëmuara. Distresi fetal dhe komplikimet e hershme neonatale kur ishin të pranishme, konsiderohen se janë për shkak të sëmundjes së nënës ose lindjes së parakohshme. Të porsalindurit e lindur para kohe ose të sëmurë, mund të kërkojnë ndihmë shtesë mjekësore në institucionin shëndetësor. Sidoqoftë, çdo i porsalindur ka të drejtë të qëndrojë me nënën ose prindin e tij/ saj. Asnjë nënë nuk duhet të ndahet nga foshnja e saj pa pëlqimin e saj të informuar.

KUJDESI POSTNATAL PËR NËNAT JO TË INFEKTUARA

j. Lirimi i hershëm nga institucioni shëndetësor duhet të merret në konsideratë pas një lindjeje të pakomplikuar vaginale për nënat dhe të porsalindurit e shëndetshëm. Kjo mund të bëhet me kusht që nëna të jetë e mbështetur mirë dhe të ekzistojnë sisteme për mbështetje të vazhdueshme në shtëpi dhe/ose mbështetje telefonike nga një ofrues i kujdesit maternal. Lirimi nga spitali/ klinika mund të konsiderohet pas 6 orësh për gratë me lindje të pakomplikuar vaginale dhe pas 2 ditësh për gratë me lindje cezariane në varësi të statusit të tyre. **Udhëzime të mëtejshme për këtë çështje aktualisht janë duke u zhvilluar nga UNFPA.**

PËR TË GJITHA GRATË:

k. Ushqyerja me gji duhet të inkurajohet dhe mbështetet nga ofruesit e kujdesit maternal.

l. Ankthi dhe depresioni pas lindjes është i zakonshëm për nënat dhe gjithashtu shumë baballarë të rinj. Kjo mund të përkeqësohet nga izolimi social dhe ndikimi financiar në familjen dhe komunitetin e gjerë, që vjen nga pandemia e COVID-19.

Prindërit e rinj duhet të inkurajohen të bashkëveprojnë me prindërit e tjerë, miqtë dhe familjen përmes telefonit ose burimeve të tjera në internet, kur është e mundur. Atyre gjithashtu duhet t'u jepet këshilla e përshtatshme, referimi tek shërbimet e specializuara dhe informacionet e kontaktit për një ofrues të njohur të kujdesit maternal, punonjësi shëndetësor në komunitet dhe shërbimet e urgjencës, për të telefonuar nëse nuk mund të përballen me situatën.

m. Përcjellja përmes telefonit dhe/ ose videokontaktit në periudhën pas lindjes mund të konsiderohet në vend të vizitave të kujdesit postnatal në insitucione shëndetësore, por vetëm atëherë kur është e përshtatshme dhe nëse nuk nevojiten teste, procedura ose ekzaminime fizike. **Udhëzime të mëtejshme janë duke u zhvilluar nga UNFPA dhe do të vihen në dispozicion së shpejti.**

Shih SHTOJCEN 3 për pyetjet më të shpeshta lidhur me shtatzëninë dhe periudhën postpartale.

e. SHËNDETI DHE SIGURIA PERSONALE

i. Shëndeti dhe siguria juaj dhe e familjës tuaj është shumë e rëndësishme. Para se të dilni nga institucioni i maternitetit dhe të shkoni në shtëpi, ose para se të hyni në shtëpi: lani duart tuaja dhe ndërroni rrobat dhe lani me sapun dhe ujë.

Gjatë ngjarjeve stresuese, shëndeti juaj mund të rrezikohet lehtë. Ofruesit e kujdesit maternal duhet të **vetë-monitorohen për shenjat e sëmundjes** të tilla si temperaturë/ ethe, dispne, kollë dhe dhimbje të fytit dhe të vetë-izolohen dhe të raportojnë sëmundjen te menaxherët, nëse paraqitet.

Personeli me simptoma të COVID-19 nuk duhet të shkoj në punë.

Ju mund të ndaloni izolimin në shtëpi në këto 3 kushte: Ju keni pasur 3 ditë të plota pa ethe pa përdorimin e barnave që zvogëlojnë ethet dhe simptomat tjera janë përmirësuar (d.m.th: dispnea ose kolla) dhe të paktën 7 ditë kanë kaluar që kur janë shfaqur për herë të parë simptomat tuaja. Ndihma mjekësore duhet të kërkohet nëse gjendja përkeqësohet ose nëse simptomat nuk po përmirësohen pas 7 ditësh.

Nëse keni qasje në institucionet e testimit, ju mund të largoheni nga shtëpia pas izolimit në shtëpi nën 3 kushtet në vijim: Ju nuk keni më ethe dhe simptomat tjera janë përmirësuar dhe keni pasur dy teste të një pas njëshme negative në distancë kohore prej 24 orësh.

ii. Lodhja, dërmimi dhe stresi në lidhje me efektet mjedisore, familjare dhe ekonomike të COVID-19 mund të ndikojnë në shëndetin mendor dhe fizik. Këshilloni menaxhmentin dhe kërkoni ndihmë nëse ndjeni shenja të stresit ose keni sfida të shëndetit mendor që kërkojnë ndërhyrje mbështetëse.

iii. Ofruesit e kujdesit maternal mbi moshën 65 vjeçare, ata që kanë gjendje kardiake, respiratore ose metabolike, dhe mundësisht personat me imunitet të dobësuar përfshirë deficiencat e fituara të imunitetit, duhet të shmangin kontaktin klinik me çdo pacient (jo vetëm ata që dyshohet se kanë COVID-19) dhe duhet marrë në

konsideratë detyra jo klinike (jashta institucionit shëndetësor), nëse është e mundur.

iv. Ofruesit e kujdesit shëndetësor që janë në tremujorin e fundit të shtatzënisë ose me gjendje paraekezistuese shëndetësore, siç janë sëmundja e zemrës ose mushkërive në çdo fazë të shtatzënisë, rekomandohen të shmangin kontaktin e drejtpërdrejtë me pacientët.

LITERATURA KYÇE:

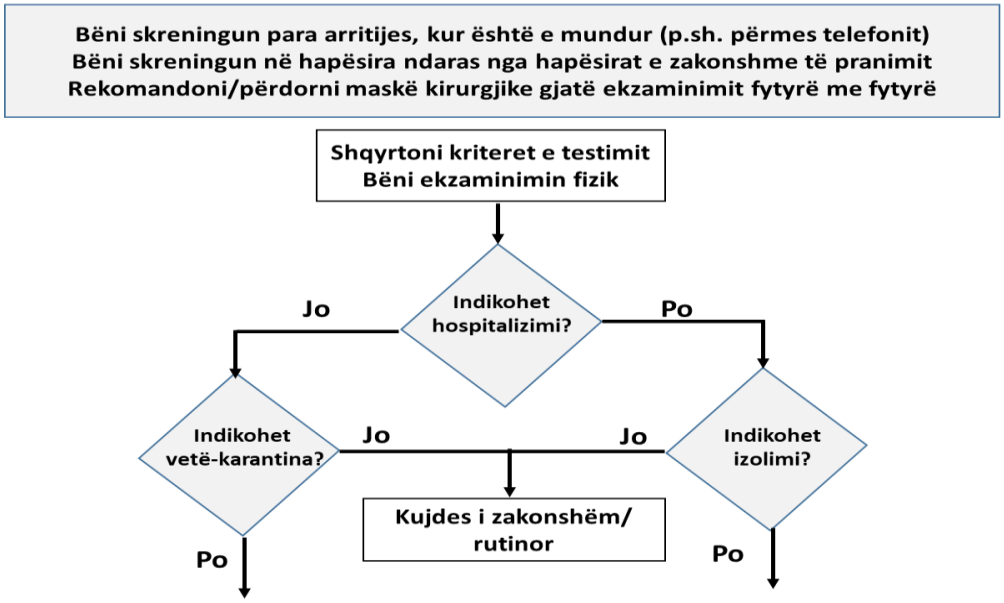
- ICM(2020).ICMOfficialStatement:Women'sRightsinChildbirthMustbeUphel dDuringthe Coronavirus Pandemic.https://www.internationalmidwives.org/assets/files/news-files/2020/03/icm-statement_upholding-womens-rights-during-covid19-5e814c0c73b6c.pdf
- Queensland Health (2020) COVID-19 Guidance for Maternity Services–State wide maternity and neonatal clinical network. Queensland Australia (2020) Available at: https://www.health.qld.gov.au/data/assets/pdf_file/0033/947148/g-covid-19.pdf
- Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists (2020) Coronavirus (COVID-19) Available at: https://ranzcog.edu.au/statements-guidelines/covid-19- statement
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists UK (2020). Coronavirus (COVID-19) infectionin pregnancy: Information for health care professionals. Version 4: 21st March 2020. https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/guidelines/2020-03-21-covid19-pregnancy- guidance-23.pdf
    - UNFPAandCOVID19(2020)Website:https://www.unfpa.org/covid19
    - WHO(2018)Recommendations: intrapartum care for a positive child birth experience. Geneva: World Health Organization; 2018. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260178/9789241550215-eng.pdf
- WHO (2020) Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (2019-nCvC) infection is suspected (Interim guidance) WHO: Geneva, 2020. https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory- infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected
- WHO (2020) COVID-19: Operational guidance for maintaining essential health services during an outbreak Interim guidance. WHO: Geneva, 25 March 2020: https://www.who.int/publications- detail/covid-19-operational-guidance-for-maintaining-essential-health-services-during-an- outbreak

SHTOJCA 1: TRIAZHI DHE VLERËSIMI I RREZIKUT

Vetë-karantinimi/ vetë-izolimi	Njoftoni shërbimet e maternitetit menjëherë
3. Këshilloni kthimin në shtëpi me mjete personale të transportit (jo transport publik apo forma tjera të përbashkëta të transportit) **Kujdesi i vazhdueshën antenatal** **4.** Rifilloni kujdesin e zakonshëm antenatal pas 14 ditëve pa simptoma apo teste negative. **5.** Aranzhoni forma alternative të kujdesit antenatal gjatë vetë-karantinës (nëse kujdesi nuk mund të shtyhet për më vonë). **6.** Këshilloni të telefonojë spitalin nëse shqetësohet. **COVID 19** • Këshilloni për kujdesin standard higjienik. • Ofroni informata rreth COVID 19 (p.sh. broshura). **Mos** • Dilni jashtë në punë/ shkollë/ pjesë publike apo përdorni transportin publik. **Bëni** • Rrini në shtëpi. • Shmanguni kontaktit me vizitorë. • Ajrosni dhomën, hapni dritaret. • Rrini ndaras nga anëtarët tjerë të familjes (kur ka mundësi).	**Në pranim/ kujdesi universal** - Izoloni - Aplikoni masat standarde të kontrollit dhe parandalimit të infeksionit; - Paralajmëroni ekipet, mamimitë/ obstetrat/ neonatologët; - Konsultohuni me ekipin e sëmundjeve infektive; - Kufizoni vizitorët në një mbështetës të vetëm; - Indikohet trajtimi simptomatik. **Transferimi** VI. COVID 19 pozitiv si i vetëm nuk është indikacion. **Kujdesi Antenatal** VII. Bëni imazherin e nevojshme mjekësore; VIII. Bëni observimin e fetusit sipas indikacioneve klinike. **Lindja** 3. Dhoma me presion negativ (nëse ka mundësi); 4. Mënyra e lindjes nuk përcaktohet nga COVID 19 përveç nëse ka indikacione për lindje urgjente. **Vendosja e nënës dhe foshnjes bashkë në dhomë** c) Në përgjithësi rekomandohet vendosja bashkë; d) Diskutoni me prindër përfitimet dhe rrezikun; e) Përcaktoni nevojën në baza individuale (p.sh. pesha e sëmundjes, preferencat e prindërve, mirëqenia pskikologjike, rezultati i
Kriteret e testimit, 25 mars 2020 1. Temperaturë (≥ 38°C) apo anamnezë pozitive për ethe, **APO** infeksion akut respirator (dispne, kollë, dhimbje fyti), **DHE** 1. është kontakt i rastit të konfirmuar në familje, **APO** 2. udhëtim ndërkombëtarë në 14 ditët e fundit,	

APO 3. kontakt i afërt me rast të konfirmuar (14 ditët e fundit), **APO** 4. punëtor shëndetësor me kontakt direkt me pacientë, **APO** 5. udhëtar me anije apo staf i anijes që ka udhëtuar në 14 ditët e fundit para fillimit të sëmundjes, **APO** 6. pacient i hospitalizuar. 2. Rrethana tjera me implikime të shëndetit publik.	testit, kapacitetet lokale). **Të ushqyerit (ushqyerja në gji apo qumësht pluhur)** • Mbështetni zgjedhjen e nënës. **Strategjitë përminimizimin e rrezikut** • Informoni për higjienën e duarve, kollitjen, teshtitjen, përdorimin e maskës së fytyrës, kontaktin e afërt, distancimin soial, kujdesin për fëmijë, sterilizimin. **KONTAKT I AFËRM (me rast të konfrimuar apo dyshuar)** 3. Më shumë se 15 min. kontakt fytyrë më fytyrë; 4. Më shumë se 2 orë në hapësirë të ngushtë (përfshirë shtëpinë).

Grafikoni i rrjedhës: Triazha dhe vlerësimi i grave të dyshuara apo konfirmuara me COVID 19



SHTOJCA 2: REKOMANDIMET E OBSH-së PËR PMP

Tabela1. Lloji i rekomanduar i Pajisjeve Mbrojtëse Personale (PMP) për tu shfrytëzuar në kontekstin e sëmundjes COVID 19, sipas mjedisit, personelit dhe llojit të aktivitetit[a]

Ambienti	**Target personeli apo pacientët**	**Aktiviteti**	**Lloji i PMP-së apo procedura**
Institucioni shëndetësor			
Institucioni hospitalizues			
Dhoma e pacientit	Punëtorët shëndetësor	Ofrimi i kujdesit të drejtpërdrejt pacientëve me COVID 19	Maska mjekësore Mantela Dorëza Mbrojtëse të syve (syza apo mburoja e fytyrës)
		Procedurat e gjenerimit të aerosolit me pacientë me COVID 19	Respirator të standardit N95 apo FFP2 apo ekuivalente Mantela Dorëza Mbrojtëse të syve Përparëse
	Pastruesit	Hyrja në dhomë të pacientëve me COVID 19	Maska mjekësore Mantela Dorëza të trasha Mbrojtëse të syve (nëse ka rrezik të spërkatjes me material organik apo kemikate) Çizme apo këpucë të mbyllura
	Vizitorët[b]		Maska mjekësore Mantela Dorëza
Hapësirat tjera të tranzitit të pacientit (p.sh. korridoret, repartet)	I gjithë personeli përfshirë punëtorët shëndetësor	Çdo aktivitet që nuk përfshinë kontaktin me pacientë me COVID 19	Nuk ka nevojë për PMP
Triazha	Punëtorët shëndetësor	Depistimi preliminar që nuk përfshin kontaktin direkt[c]	Mbajtja e distances së paku 1m, nuk ka nevojë për PMP
	Pacientët me simptoma respiratore	Çfarëdo	Mbajtja e distancës së paku 1m, Siguroni maskë mjekësore nëse e toleron pacienti

	Pacientët pa simptoma respiratore	Çfarëdo	Nuk ka nevojë për PPM
Laboratori	Laboranti	Manipulimi me mostrat respiratore	Maska mjekësore Mantela Dorëza Mbrojtëse të syve (nëse ka rrezik për spërkatje)
Hapësirat administrative	I gjithë personeli, përfshirë punëtorët shëndetësor	Çdo aktivitet administrativ që nuk përfshinë kontaktin me pacientë me COVID 19	Nuk ka nevojë për PMP
Institucionet ambulantore			
Dhoma e konsultimit	Punëtorët shëndetësor	Ekzaminimi fizik i pacientit me simptoma respiratore	Maska mjekësore Mantela Dorëza Mbrojtëse të syve
	Punëtorët shëndetësor	Ekzaminimi fizik i pacientit pa simptoma respiratore	PPM sipas masave standarde të kujdesit dhe vlerësimit të rrezikut
	Pacientët me simptoma respiratore	Çfarëdo	Mbajtja e distances së paku 1m, Siguroni maskë mjekësore nëse e toleron pacienti
	Pacientët pa simptoma respiratore	Çfarëdo	Nuk ka nevojë për PPM
	Pastruesit	Pas dhe në mes të konsultimeve të pacientëve me COVID 19	Maska mjekësore Mantela Dorëza të trasha Mbrojtëse të syve (nëse ka rrezik të spërkatjes me material organik apo kemikate) Çizme apo këpucë të mbyllura

Hapësirat e pritjes	Pacientët me simptoma respiratore	Çfarëdo	Siguroni maskë mjekësore nëse e toleron pacienti Menjëherë largoni pacientin në dhomën e izolimit apo hapësirë ndaras nga pacientët tjerë; nëse kjo nuk është e mundur siguroni distancën me të tjerët prej së paku 1 m
	Pacientët pa simptoma respiratore	Çfarëdo	Nuk ka nevojë për PMP
Hapësirat administrative	I gjithë personeli përfshirë punëtorët shëndetësor	Çdo aktivitet administrativ	Nuk ka nevojë për PMP
Triazha	Punëtorët shëndetësor	Depistimi preliminar që nuk përfshin kontaktin direkt[c]	Mbajtja e distances së paku 1m, nuk ka nevojë për PMP
	Pacientët me simptoma respiratore	Çfarëdo	Mbajtja e distances së paku 1m, Siguroni maskë mjekësore nëse e toleron pacienti
	Pacientët pa simptoma respiratore	Çfarëdo	Nuk ka nevojë për PPM
Komuniteti			
Shtëpi	Pacientët me simptoma respiratore	Çfarëdo	Mbajtja e distances së paku 1m, Siguroni maskë mjekësore nëse e toleron pacienti, përveç në gjumë
	Kujdestari	Hyrja në dhomë të pacientit, por jo ofrimi i asistencës direkte	Maskë mjekësore

	Kujdestari	Ofrimi i kujdesit direkt apo manipulimi me feces, urinë apo mbeturina tjera të pacientit me COVID 19 për të cilin kujdeset në shtëpi	Dorëza Maska mjekësore Përparëse (nëse ka rrezik për spërkatje)
	Punëtorët shëndetësor	Ofrimi i kujdesit direkt për pacientit me COVID 19 në shtëpi	Maska mjekësore Mantela Dorëza Mbrojtëse të syve
Hapësirat publike (p.sh. shkollat, qendrat tregtare, stacionet)	Pacientët pa simptoma respiratore	Çfarëdo	Nuk ka nevojë për PPM
Pikat hyrëse			
Hapësirat administrative	I tërë personeli	Çfarëdo	Nuk ka nevojë për PMP
Hapësira e depistimit	Personeli	Depistimi i parë (matja e temperatures) duke mos përfshirë kontaktin direkt[c]	Mbajtja e distances së paku 1m, nuk ka nevojë për PMP
	Personeli	Depistimi i dytë (intervistimi i udhëtarit me temperaturë apo simptoma klinike sugjestive për sëmundjen COVID-19 dhe me anamnezë pozitive të udhëtimit)	Maska mjekësore Dorëza
	Pastruesit	Pastrimi i hapësirave ku janë skrenuar udhëtarët me temperturë	Maska mjekësore Mantela Dorëza të trasha Mbrojtëse të syve (nëse ka rrezik të spërkatjes me material organik apo kemikate) Çizme apo këpucë të mbyllura

Hapësirat e izolimit të përkohshëm	Personeli	Hyrja në hapësirat e izolimit, por jo ofrimi i asistencës direkte	Mbajtja e distances së paku 1m, Maskë mjekësore Dorëza
	Personeli, punëtorët shëndetësor	Asistimi i udhëtarëve që transportohen në institucion shëndetësor	Maska mjekësore Mantela Dorëza Mbrojtëse të syve
	Pastruesit	Pastrimi i hapësirave të izolimit	Maska mjekësore Mantela Dorëza të trasha Mbrojtëse të syve (nëse ka rrezikt të spërkatjes me material organic apo kemikate Çizme apo këpucë të mbyllura
Autoambulanca apo vetura e transportit	Punëtorët shëndetësor	Transportimi i pacientëve të dyshuar me COVID-19 në institucion shëndetësor referent	Maska mjekësore Mantela Dorëza Mbrojtëse të syve
	Ngasësi i autoambulancës	I përfshirë vetëm në ngasjen a veturës ku hapësira e ngasjes është e ndarë nga hapësira e pacientit me COVID-19	Mbajtja e distances së paku 1m, nuk ka nevojë për PMP
		Asistimi në futjen dhe daljen nga vetura të pacientit të dyshuar me COVID-19	Maska mjekësore Mantela Dorëza Mbrojtëse të syve
	Pacienti i dyshuar për COVID-19	Nuk ka kontakt direkt me pacientin e dyshuar për COVID-19, por hapësira e ngasjes në veturë nuk është e ndarë nga	Maska mjekësore

		hapësira e pacientit	
	Pastruesit	Pastrimi i autoambulancës para dhe në mes të transportit të pacientëve të dyshuar me COVID-19 në institucion shëndetësor referent	Maska mjekësore Mantela Dorëza të trasha Mbrojtëse të syve (nëse ka rrezik të spërkatjes me material organik apo kemikate) Çizme apo këpucë të mbyllura

SHTOJCA 3: PYETJET E SHPESHTA

Këshilla për gratë shtatzëna dhe në laktacion lidhur me COVID-19

Pyetje më të shpeshta

- **A janë gratë shtatzëna në rrezik më të lartë për të marrë COVID-19? Nëse infektohen, a do të jenë më shumë të sëmura se njerëzit tjerë?**

Shtatzënia ndryshon sistemin imunitar të gruas, duke i bërë ato më të ndjeshme ndaj infeksioneve. Sidoqoftë, për momentin nuk ka asnjë dëshmi që sugjeron se gruaja shtatzënë ka më shumë gjasa të preket nga COVID 19 sesa pupullata e gjerë dhe as nëse ka më shumë gjasa që të kenë sëmundje më serioze si rezultat i infektimit.

Gratë shtatzëna përjetojnë ndryshime në trupin e tyre që mund të rrisin rrezikun nga disa infeksione. Është gjithmonë e rëndësishme që gratë shtatzëna të mbrohen nga sëmundjet dhe të raportojnë simptomat e mundshme (përfshirë ethe, kollë ose vështirësi në frymëmarrje) tek ofruesi i tyre i kujdesit shëndetësor.

- Si mund të mbrohen gratë shtatzëna nga marrja e COVID-19?

Gratë shtatzëna duhet të bëjnë të njëjtat gjëra si popullata e gjerë për të shmangur infeksionin. Gratë shtatzëna pa ndonjë simptomë të kollës ose ethe dhe pa histori kontakti me një rast të konfirmuar me COVID 19 duhet të marrin masat e kujdesit të përgjithshëm për të parandaluar ndonjë infeksion.

Këshillat e përgjithshme:

- Lani duart shpesh me sapun dhe ujë.
- Mbuloni gojën dhe hundën me shami ose faculetë letre ose me gropen e bërrylit gjatë kollitjes ose teshtitjes. Nëse përdorni shami, lani shpesh. Nëse përdorni faculetë letre, hudheni menjëherë faculetën e përdorur.
- Mbani distancën sociale - mos shkoni në vendet e mbushura me njerëz, shmangni përdorimin e transportit publik.
- Shmangni kontaktin me personat që vuajnë nga ethet ose kolla, ose me këdo që kollitet ose teshtinë.
- Shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës, sa më shumë që të jetë e mundur.
- Pastroni/dezinfektoni sipërfaqet e kontaminuara siç janë tavolinat, dorëzat e dyerve, telefonat mobilë dhe objektet e tjera të përditshme.
- Nëse keni kollë, ethe ose pengesa të frymëmarrjes, kontaktoni menjëherë mjekun. Thirrni në telefon përpara se të shkoni në një institucion shëndetësor dhe ndiqni udhëzimet e autoriteteve tuaja lokale shëndetësore.

Kujdesi antenatal:

- Shkoni rregullisht për vizita të kujdesit antenatal (para lindjes) dhe ndiqni të gjitha udhëzimet e ofruesit tuaj të kujdesit maternal.

- **A duhet që gratë shtatzëna të shkojnë për kujdes rutinor antenatal ose të shmangin shkuarjen në spitale?**

Gratë shtatzëna duhet të vazhdojnë të bëjnë vizitat e tyre rutinore të kujdesit antenatal dhe lindjen në institucione shëndetësore.

Edhe pse këshillohet që vizitat e panevojshme në spital duhet të shmangen në kohën e pandemisë së koronavirusit, është e rëndësishme që gratë të bëjnë vizitat e tyre antenatale dhe të lindin në institucione shëndetësore, në mënyrë që të kenë rezultatet më të mira shëndetësore për veten dhe foshnjat e tyre.

- Nëse një grua shtatzënë zhvillon simptoma të tilla si kollë, ethe ose vështirësi në frymëmarrje, çfarë duhet të bëjë ajo?

Gratë shtatzëna të shqetësuara për ekspozimin ose simptomat që tregojnë për infeksion të mundshëm me COVID-19 duhet të vizitojnë qendrën më të afërt shëndetësore:

- Ato duhet të shmangin përdorimin e transportit publik, por duhet të thërrasin autoambulancën ose të përdorin transport privat. Informoni menjëherë ngasësin e autoambulancës, në mënyrë që të mund të ndërmarrë hapat e duhur parandalues dhe të informojë paraprakisht spitalin.
- Ato duhet të përdorin një maskë ose të mbulojnë hundën dhe gojën ndërsa bashkëveprojnë me drejtuesin e autoambulancës ose stafin në spital.
- Njoftoni qendrën shëndetësore ose spitalin përpara mbërritjes, nëse është e mundur, në mënyrë që institucioni të bëjë përgatitjet e duhura për kontrollin e infeksionit para mbërritjes.
- Ata duhet të informojnë menjëherë recepsionin ose ofruesin shëndetësor për simptomat/ rrezikun e ekspozimit/ kontaktin.
- Ato duhet të shmangin kontaktin me pacientët tjerë dhe shoqëruesit e tyre dhe të presin deri në këshillën e stafit shëndetësor se ku mund të presin/ ose të marrin shërbime emergjente.
- Nëse është një emergjencë (kanë dhimbje të lindjes/ ndonjë problem të tillë si gjakderdhje/ konvulsione, etj.), ato menjëherë duhet të informojnë stafin shëndetësor për këtë.

- A mund COVID-19 të shkaktojë probleme për një shtatzëni?

Evidencat mjekësore në dispozicion në këtë moment nuk sugjerojnë që COVID-

19 mund të shkaktojë ndonjë problem shtesë gjatë shtatzënisë ose të ndikojë në shëndetin e foshnjës pas lindjes.

- A mundet COVID-19 të bartet nga gruaja shtazënë tek fetusi apo i porsalinduri?

Ende nuk ka njohuri të sakta nëse një grua shtatzënë me COVID-19 mund ta bartë virusin te fetusi ose foshnja e saj gjatë shtatzënisë ose lindjes. Deri më tani, virusi nuk është gjetur në mostrat e lëngut amniotik ose të qumështit të gjirit.

- A duhet që gratë shtatzëna me COVID-19 të dyshuar ose të konfirmuar të lindin me anë të prerjes cezariane?

Jo. Këshillat e OBSh-së janë që prerjet cezariane duhet të kryhen vetëm kur ka indikacione mjekësore. Prania e COVID 19 nuk paraqet ndonjë ndryshim sa i përket mënyrës së lindjes.

- A mundet nëna me COVID-19 të dyshuar apo konfirmuar, të ushqejë në gji foshnjën?

Ende nuk dihet shumë se si përhapet koronavirusi. Përhapja nga personi në person mendohet të ndodh kryesisht përmes spërklave të frymëmarrjes të prodhuara kur një person i infektuar kollitet ose teshtit, të ngjashme me mënyrën se si përhapen infeksionet tjera respiratore.

Qumështi i gjirit është burimi më i mirë i ushqimit për shumicën e foshnjave dhe siguron mbrojtje ndaj shumë sëmundjeve. Gratë që ushqejnë foshnjet e tyre me gji nuk duhet të ndahen nga të porsalindurit e tyre, pasi nuk ka dëshmi që tregojnë se viruset respiratore mund të transmetohen përmes qumështit të gjirit. Nëna mund të vazhdojë ushqyerjen me gji, për sa kohë që zbaton masat e kujdesit të nevojshëm si më poshtë:

- Nënat simptomatike por mjaftueshëm të shëndetshme për të ushqyer me gji, duhet të marrin masat e mëposhtme të kujdesit gjatë gjidhënies:
  - Vendosni një maskë gjatë mbajtjes së fëmijës dhe ushqyerjes në gji të fëmijës;
  - Lani duart para se të prekni fëmijën;
  - Mbajini të pastra të gjitha sipërfaqet.

- Nëse një nënë është shumë e sëmurë për të ushqyer me gji foshnjen, ajo duhet të inkurajohet të nxjerr qumështin që mund t'i jepet fëmijës duke përdorur të gjitha masat e mësipërme të kujdesit të dhe të përdorë një gotë dhe/ ose lugë të pastër për t'i dhënë qumështin e nxjerrur.

- A mundet nëna të prekë dhe mbajë fëmijën e saj të porsalindur nëse ka

COVID-19?

Po. Kontakti i ngushtë dhe ushqyerja e hershme ekskluzivisht me gji, ndihmon që foshnja të zhvillohet. Ju duhet të mbështeteni për të:

e. Ushqyer foshnjen me gji në mënyrë të sigurt, mbani një maskë gjatë kontaktit me foshnjen, siguroni kujdesin 'kengur' të nënës dhe ushqeni me gji foshnjen;

f. Lani duart para se të prekni foshnjen dhe të mbani foshnjën tuaj lëkurë me lëkurë; dhe

g. Të ndani dhomën e njëjtë me foshnjen tuaj.

Udhëzues për Dezinfektimi i autoambulancës: COVID-19

Për të kryer dezinfektimin e autoambulancës duhet të sigurohet hapësirë e përshtatshme e mbyllur mirë (tendë e ngurtë e pastruar mirë) megjithatë mund të përdoren edhe ambiente të hapura ku janë të ndaluara hyrjet e personave të paautorizuar.

Sipërfaqja e dyshemesë në të dy rastet duhet të jetë e papërshkueshme nga uji ,e ndërtuar në formën e një gypi me një pjerrtësi të vogël dhe me dalje në sistemin e kanalizimeve.

Larja kryhet me ujë të pastër (preferohet i ngrohtë) dhe detergjent.
Dezinfektimi kryhet me dezinfektues të regjistruar që vepron ndaj virusëve dhe rekomandohen preparate me substancat aktive të mëposhtme:

- Glutaraldehid në konc. 4%.
- Preparatet e klorit –dikloroizocianuratet në koncentrim2g për 5l ujë,(Kujdes! Janë preparate të forta oksiduese dhe korozive)
- Preparate me bazë 5% peroksid hidrogjeni (mund të kombinohet me 0,05% argjend).

Preparati	Pastrimi / koha e veprimit	Aerosolizimi / koha e veprimit

Glutaraldehid në konc. 4%	1 ml e tretjes* për m^3 hapësirë/ Koha e veprimit prej 15 minutash brenda së cilës pritet tharja e sipërfaqes. Shpëlarja me ujë nuk kërkohet.	1 ml e tretjes* për m^3 hapësirë/ Koha e veprimit prej 120 minutash dhe të gjitha dyert e automjetit të mbyllura.
Preparate me bazë 5% peroksid hidrogjeni (mund të kombinohet me 0,05% argjend).	5% e tretjes*/ Koha e veprimit prej 15 minutash brenda së cilës pritet tharja e sipërfaqes. Shpëlarja me ujë nuk kërkohet.	5-15 ml e tretjes* për m^3 hapësirë/ Koha e veprimit prej 120 minutash dhe të gjitha dyert e automjetit të mbyllura
Preparatet e klorit	Dikloroizocianuratet në koncentrim 2g për 5l ujë*/ Koha e veprimit prej 15 minutash brenda së cilës pritet tharja e sipërfaqes. Shpëlarja me ujë nuk kërkohet.	

* tretja (hollimi) bëhen ekskluzivisht me ujë të destiluar

Dezinfektimi kryhet pas pastrimit, larjes dhe tharjes duke e fshirë me një tretje të dezinficientit dhe/ ose me aparat për mjegullim të ftohtë (aerosolizim) me pajisjet përkatëse.

Procedurat e larjes, pastrimit dhe dezinfektimit të autoambulancës

- Nëse në automjet nuk ka gjurmë të dukshme të ekskreteve të pacientit, pastrimi dhe larja e sipërfaqeve dhe gjësendeve, duhet të kryhet në mënyrën e zakonshme me ujë dhe detergjent, kurse personat që e kryejnë atë duhet të kenë pajisje mbrojtëse të papërshkueshëm nga uji. Më se miri është të përdoren mjete për pastrim për një përdorim (sfungjerët, leckat dhe peshqirët) që duhet të hedhen si mbeturina infektive pas përdorimit.
- Nëse ka ekskrete dhe ndotës të dukshëm, pastrimi duhet të kryhet në atë mënyrë që këto papastërti largohen me leckë të zhytur në dezinficient dhe kjo të hedhet në enë/ qese të mbeturinave infektive, kurse nëse dyshemeja ose ndonjë sipërfaqe e sheshtë është e ndotur ajo duhet të rrethohet me dezinfektues dhe më pas të largohet me leckë të zhytur në dezinficient dhe të hedhet në mbeturina infektive.
- Përdorimi i pajisjeve të pastrimit dhe larjes që mund të çojnë në shpërndarjen e lëngjeve të trupit dhe ekskreteve, duke përfshirë edhe pajisjen 'miniwash', duhet të shmangen.
- Pas pastrimit, larjes dhe tharjes, duhet të bëhet dezinfektimi. Dezinfektimi mund të bëhet duke e fshirë me peshqir ose leckë të lagur në mjete dezinfektuese e cila është veçanërisht e përshtatshme për tekstil, lëkurë ose materiale të tjera të buta dhe është i përshtatshëm për të gjitha sipërfaqet e tjera të lëmuara dhe të rrafshëta.
- Në varësi të instrumenteve dhe pajisjeve elektronike në dispozicion, duhet të tregohet kujdes në përdorimin e dezinfektuesve jo koroziv që të evitohet dëmtimi i instrumenteve.
- Për dezinfektimin e hapësirave, materialet jo të barabarta, pjesë të pajisjeve elektronike që janë të vështira ose të pamundura për t'u arritur me anë të fshirjes manuale, duhet të kryhet trajtimi me aparat për mjegullim të ftohtë (aerosolizimi). Aerosolet e imta në këtë mënyrë do të arrijnë në të gjitha pjesët, pajisjet dhe instrumentet që gjinden në hapësirën e automjetit transportues.
- Larja gjithashtu duhet të mbulojë pjesën e jashtme të automjetit, kurse dezinfektohen dorëzat e dyerve dhe pjesët tjera të karoserisë që janë prekur me duar, ose me materiale të ndotura.

- Procesi i heqjes së pajisjeve mbrojtëse personale pas dezinfektimit, kryhet në një vend të caktuar në afërsi ku është kryer procesi i dezinfektimit dhe të gjitha pajisjet e përdorura mbështillen dhe hidhen në qese të mbeturinave infektive.
- Procedurat për rrobat mbrojtëse të përdoruesit, varen nga lloji i pajisjeve mbrojtëse të përdorura, nëse ato janë për një përdorim duhet të hudhen si mbeturina infektive në një qese të mbeturinave infektive.
- Në rastin e rrobave mbrojtëse të ripërdorshme (material gome) ato duhet të shpëlahen nga jashtë me ujë dhe detergjent në atë mënyrë që një përdorues ia bën tjetrit dhe anasjelltas, madje edhe pasi të largohen, të respektohen postulatet e shmangies së kontaktit të pjesëve potencialisht të kontaminuara me lëkurë ose mukozë (kujdes i jashtëzakonshëm me dorëza), veshmbathjet të hudhen në një enë/ qese për material infektiv dhe të dërgohen në autoklav.
- Më në fund, punëtorët duhet të lajnë duart e tyre në mënyrë higjenike me ujë dhe sapun/ detergjent.
- Uji i përdorur nga larja e duarve nuk duhet trajtuar, nëse futet direkt në sistemin e kanalizimeve.

Udhëzues i përgjithshëm për parandalimin dhe kontrollin e infeksioneve

Masat e mëposhtme duhet të merren parasysh nga të gjithë ofruesit e kujdesit shëndetësor që punojnë në komunitet.

Trajnimi

- Tërë personeli që punon në ordinancat e mjekëve të përgjithshëm, zyrat/ klinikat dentare dhe mjediset e farmacive duhet të informohen dhe trajnohen për:
  - praktikat e higjienës së duarve;
  - praktikat e higjienës së frymëmarrjes;
  - përdorimin e pajisjeve mbrojtëse personale (PMP);
  - udhëzimet për distancën fizike;
  - praktikat e pastrimit dhe dezinfektimit;
  - simptomat e COVID-19 (kollë, ethe, dhimbje të fytit, mialgji dhe dobësi, vështirësi në frymëmarrje, diarre, mundim dhe të vjella, humbje e shijes dhe/ ose nuhatjes);
- të gjitha procedurat e brendshme të vendosura në lidhje me COVID-19, përfshirë procedurat që duhet të ndiqen kur identifikohet një rast i mundshëm (rrugët për raste të konfirmuara/ të mundshme për të shmangur kontaktin me rastet që nuk janë të mundshme dhe personelin); dhe
- udhëzimet për vetë-izolim kur dikush është simptomatik;
- Trajnimi i përsëritur për të gjithë stafin, dhe veçanërisht trajnimet për stafin e ri, për temat e mësipërme duhet të merret parasysh.

Masat për parandalimin dhe kontrollin e infeksioneve

- Në ordinancat grupore dhe qendrat shëndetësore të komunitetit, konsideroni të caktoni një person përgjegjës për masat e parandalimit dhe kontrollit të infeksioneve (PKI). Procedurat për parandalimin dhe menaxhimin e COVID-19 duhet të zhvillohen dhe të bëhen të qasshme për stafin.
- Një mekanizëm për të përditësuar procedurat në përputhje me rekomandimet / dëshmitë e fundit, si dhe një procedurë komunikimi për të mbajtur të gjithë stafin e përditësuar.
- Konsideroni instalimin e paneleve prej qelqi ose plastike, p.sh. në sportelet e farmacive, në tavolinat e pritjes ose në dhomat e konsultimit (vizitave). Nëse nuk është në dispozicion ose e mundur, konsideroni përdorimin e mburojave/vizorëve të fytyrës si kujdes parandalues ndaj piklave.
- Kur është e mundur, distanca fizike (të paktën 1.5 metra, në mënyrë ideale 2 metra) duhet të mbahet midis ofruesve të kujdesit shëndetësor dhe pacientëve/klientëve (p.sh. në farmaci ose në recepcion të zyrave/ klinikave të mjekëve të përgjithshëm dhe zyrave/ klinikave dentare). Shënjimet në tokë ose në sipërfaqe për të treguar distancën mund të merren parasysh.
- Higjiena e duarve duhet të praktikohet shpesh dhe përpiktë nga stafi, pacientët dhe klientët. Qasje e lehtë në objektet e larjes së duarve, peshqirët e letrës për një përdorim dhe solucionet për pastrim të duarve me bazë alkooli, duhet të jenë të disponueshme dhe të dukshme në zona të ndryshme. Shenjat/ posterët që rikujtojnë për higjienën e duarve dhe mënyrën e

larjes së saktë duhet të vendosen (p.sh. në hyrje, në dhomën e pritjes, në tualete).

- Higjiena e frymëmarrjes, përfshirë mirësjelljen e përshtatshme të kollitjes, duhet të ndiqet në mënyrë të rreptë. Kjo nënkupton kollitjen ose teshtitjen në një faculetë ose në bërryl. Nëse përdoret një faculetë, duhet të hidhet me kujdes pas një përdorimi të vetëm.
- Përdorimi i maskave për fytyrë nga pacientët/ klientët dhe nga personeli i kujdesit shëndetësor duhet të konsiderohet si një mjet për kontrollin e burimit në çdo kohë. Maskat për fytyrë për mbrojtje personale duhet të përdoren nga individë që i përkasin grupeve të cenueshme (p.sh.: pleqtë ose kush ka sëmundje tjera mjekësore) [23].
- Kur është e aplikueshme, PPM duhet të jenë të disponueshme në sasi dhe madhësi të mjaftueshme.
- Sipërfaqet e prekura shpesh duhet të pastrohen rregullisht me një detergjent neutral.
- Rritja e numrit të ajrosjeve të hapësirave brenda orës do të zvogëlojë rrezikun e transmetimit në hapësira të mbyllura. Kjo mund të arrihet nga ventilimi natyral ose mekanik, në varësi të vendosjes.

Konsideratat për personelin dhe vendin e punës

- Kryeni një vlerësim të nevojave bazuar në masat e PKI të përshkruara më lart; nëse është e nevojshme, merrni parasysh rritjen e stafit për të përballuar ngarkesën aktuale të pacientëve. Mungesat e stafit mund të ndikojnë në pajtueshmërinë me masat e PKI. Prandaj, duhet të bëhet një plan për t'u marrë me mbingarkesën e punës, duke parashikuar pushime të mundshme mjekësore.
- Stafi që paraqet simptoma që janë në përputhje me COVID-19 nuk duhet të paraqiten në punë, duhet të vetizolohen në shtëpi dhe të këshillohen të kontaktojnë autoritetet shëndetësore, p.sh. për testime ose nëse simptomat përkeqësohen, të gjitha në përputhje me praktikat kombëtare.
- Kur është e mundur, duhet të merret në konsideratë një mekanizëm për të organizuar dhe caktuar detyrat e punës me telekomunikim, së bashku me një mekanizëm për t'i siguruar stafit pajisjet e nevojshme për të kryer punën e tyre normale nga distanca.
- Stafi, prania e të cilit nuk është absolutisht e domosdoshme për drejtimin e klinikës/ ordinancës dhe pjesëtarët e personelit në karantinë, por përndryshe të shëndetshëm dhe të aftë për të punuar, mund të caktohen për të forcuar shërbimet e telemjekësisë - nëse tashmë ajo ofrohet.
- Personeli me gjendje ekzistuese mjekësore (p.sh. imunodefiçiencë, diabet, etj.) preferohet që të caktohet në aktivitete me pak ose aspak kontakt klinik me pacientët/ klientët (p.sh. telefon, email ose konsultim në internet), aq sa është e mundshme.
- Përdorimi i pajisjeve elektronike (kompjuterizimi i procedurave, telemjekësia, etj.), pajisjet pa prekje, një zyrë pa letër dhe prezantimi ose rishikimi i procedurave për të zvogëluar kontaktin fizik me pacientët/ klientët - pa kompromettuar cilësinë e shërbimeve të ofruara - duhet të merret parasysh. Të dhënat e mbledhura dhe të ruajtura duhet të jenë në përputhje me Rregulloren e Përgjithshme për Mbrojtjen e të Dhënave 2016/679 [19] të Parlamentit Evropian dhe të Këshillit të 27 prillit 2016 për mbrojtjen e personave fizikë në lidhje me përpunimin e të dhënave personale dhe lëvizjen e lirë të të dhënave të tilla.
- Një plan për të mbajtur nën kontroll dhe ruajtje të furnizimeve kryesore (p.sh. PMP, materiale pastrimi dhe dezinfektimi, solucione alkooli, etj.) duhet të jetë në fuqi për të

shmangur keqpërdorimin dhe/ ose përdorimin e tepërt të burimeve të kufizuara.

- Nëse është e mundur, materialet, objektet dhe pajisjet duhet të ruhen në atë mënyrë që lehtëson pastrimin shtesë të mjedisit, për shembull në një depo të pastër. Stafi duhet të informohet dhe përkujtohet në përputhje me rrethanat.

Mjeku i përgjithshëm dhe klinikat dhe ordinancat tjera të specializuara të kujdesit parësor

Këshillat e mëposhtme sigurojnë një përmbledhje të parimeve për zhvillimin e udhëzimeve më individuale ose procedurave operative për të zvogëluar rrezikun e transmetimit të COVID-19 në zyrat/ klinikat e Mjekëve të Përgjithshëm (MP) dhe të ofruesve tjerë të kujdesit parësor në komunitet (p.sh. internistë, pediatër, etj.). Organizimi i ordinancave të përgjithshme ndryshon në mënyrë të konsiderueshme në të gjithë Evropën, nga ordinancat me një mjek deri të ordinancat grupore me 2-3 mjekë të përgjithshëm deri te qendrat më të mëdha shëndetësore në komunitet me ekipe multidisiplinare [20, 21]. Për më tepër, disa vende kanë zbatuar një sistem gjurmimi i cili i referon pacientët me simptoma të përputhshme me COVID-19 në qendrat e centralizuara të trajtimit për COVID-19 të drejtuara nga ekipe mjekësore që përfshijnë gjithashtu MP-të.

Tani që shumë vende po heqin ose përshtatin masat e kufizimit, roli i MP-ve në kontrollin e përhapjes së COVID-19 në komunitet po bëhet gjithnjë e më i rëndësishëm sepse kanë një rol kryesor në testimin dhe gjurmimin e kontaktit: MP-të vendosin nëse çështjet e mundshme testohen dhe mund të fillojë gjurmimi i kontaktit përmes autoriteteve lokale të shëndetit publik [22]. Me rritjen e kapacitetit të testimit në të gjithë BE/EEA, testimi në kujdesin në komunitet/ parësor duhet të zgjerohet për të përfshirë të gjithë, ose pjesën më të madhe të pacientëve që tregojnë simptoma të infeksioneve akute të frymëmarrjes, të pajtueshme me COVID-19 të butë.

Konsideratat e personelit

- Nëse është e mundur dhe mbështetur nga korniza ligjore kombëtare, duhet të konsiderohet kryerja e konsultave klinike përmes telefonit ose internetit (p.sh. konsultimet, rimbushjet e recetave, përcjelljet, etj.). Pacientët duhet të dekurajohen që të vizitojnë ordinancën nëse nuk është e nevojshme. Vetë-marrja e mostrave tampon dhe dërgesa e sigurt e mostrave nga rastet e mundshme duhet të mbështetet.
- Nëse është e mundur dhe mbështetur nga korniza ligjore kombëtare, vlerësimi i pacientëve të mundshëm me COVID-19 që kërkojnë kujdes mjekësor në kujdesin parësor mund të bëhet në qendra të specializuara, kryesisht të centralizuara të vlerësimit, me personel me një mjek të përgjithshëm për zonë. Kjo ndihmon për të optimizuar praktikat e PKI dhe ruajtjen e burimeve.
- Nëse vlerësimi i pacientëve në kujdesin parësor pason një qasje të decentralizuar, stafi në ordinancat grupore dhe qendrat shëndetësore të komunitetit mund të ndahen në dy ekipe të ndryshme: një që kujdeset për simptomat e pacientëve me COVID-19, dhe një që kujdesetpër të gjithë pacientët e tjerë.
- Të gjithë mjekët e përgjithshëm duhet të njihen me protokollet e praktikës së PKI që përshkruajnë metodat diagnostikuese të COVID-19, trajtimin, përcjelljet, njoftimin e rasteve dhe gjurmimin e kontaktit.

Para se të mbërrijë pacienti

- Pacientët duhet të informohen për shenjat dhe simptomat e COVID-19 para vizitës (p.sh. në media, me postë elektronike ose me mesazhe me tekst, etj.) dhe duhet të shmangin vizitën në zyrë/ klinikë të mjekut të përgjithshëm, nëse ata po përjetojnë simptoma të përputhshme me sëmundjen COVID-19 përveç nëse është rënë dakord ndryshe në telefon.
- Vlerësimi në distancë i pacientëve duhet të konsiderohet: pacientët të cilët kanë nevojë për një konsultë direkte, duhet të vizitojnë një zyrë/ klinikë të MP vetëm me termin, në mënyrë që të mbajnë kohën e pritjes dhe numrin e pacientëve në dhomën e pritjes të ulët (vetëm një termin veçmas me kohë të mjaftueshme që konsultimi dhe vonesa e mundshme të minimizohet).
- Një shërbim për marrjen e recetës për barna pa praninë e pacientit duhet të jetë i vendosur, veçanërisht për rimbushjen e recetave.
- Për shkak të rëndësisë në rritje të zbulimit të hershëm të rasteve të buta me COVID-19 dhe gjurmimit të kontaktit, pacientët me simptoma të butë mund të duhet të testohen, në varësi të politikave kombëtare. Pacientët mund të referohen në qendra të përqendruara të vlerësimit për testim, ose të testohen direkt në zyrë/ klinikë të MP. Nëse është në dispozicion, mostrat e marra nga vetë-marrja janë alternativë kur kombinohen me dërgesë të sigurt në një objekt të caktuar të testimit mikrobiologjik.
- Pacientët që jetojnë në të njëjtën shtëpi me dikë që shfaq simptoma të COVID-19, edhe nëse simptomat e tyre nuk janë të pajtueshme me COVID-19, duhet të ndjekin të njëjtat procedura si pacientët simptomatikë me COVID-19 nëse kërkojnë një konsultë direkte.
- Shërbimet e dedikuara për vizitë në shtëpi duhet të merren parasysh për pacientët e dobët.
- Nëse politikat kombëtare nuk kërkojnë testime për pacientët që shfaqin simptoma të buta në përputhje me sëmundjen COVID-19, konsultimet direkte mund të mos kërkohen, dhe pacientët duhet të këshillohen për masa të mëtejshme:

- Pacientët me simptoma të lehta që pëputhen me COVID-19 duhet të këshillohen që të izolohen në shtëpi, të vetë-monitorojnë për simptoma dhe të kontaktojnë autoritetet shëndetësore nëse simptomat përkeqësohen.
- Pacientët me simptoma të rënda që pëputhen me COVID-19 duhet të informohen se si të qasen në kujdesin e duhur spitalor.
- Pacientët nuk duhet të shoqërohen në zyrën/ klinikën e MP, përveç nëse është e nevojshme, për shembull nëse ata kanë rezultate të ulëta të aktiviteteve jetësore të përditshme.Ata duhet të informohen për këtë para mbërritjes ose pas hyrjes.
- Duhet të mbahet një procesverbal për të gjithë pjesëtarët e stafit që kanë qenë në kontakt me raste të mundshme ose të konfirmuara me COVID-19.

Gjatë vizitës së pacientit

- Për pacientët që nuk trajtohen, mund të konsiderohet përcjellja e pacientëve në pritje bazuar në ashpërsinë më të madhe të simptomave.
- Mund të merren në konsideratë shtigje të ndara për pacientët me trajtim dhe jo-trajtim, në varësi të vendosjes, madhësisë dhe burimeve të zyrës/klinikës së MP. Procedurat për të ndarë rastet e mundshme të COVID-19 nga pacientët e tjerë duhet të jenë në vend nëse vendosja e klinikës, madhësia dhe burimet e lejojnë atë. Procedura të tilla duhet të përfshijnë personel të përkushtuar, dhoma të pritjes dhe kontrollimit.
- Nëse pacienti ka qenë i trajtuar përmes telekomunikimit dhe vetëm hyn për t'u testuar për COVID-19 dhe/ ose oksimetri, duhet të konsiderohet të kryejë të gjitha procedurat direkt jashtë zyrës/ klinikës së MP; testimi, për shembull, mund të bëhet me pacientë që presin në makinat e tyre ose në një tendë jashtë ndërtesës.
- Kur vizitojnë një zyrë/ klinikë të MP, pacientët duhet të praktikojnë gjithmonë distancën fizike (të paktën 1.5 metra) kur pacientët e tjerë janë duke pritur. Një alternativë edhe më e mirë është të keni vetëm një pacient në dhomën e pritjes në të njëjtën kohë.
- Në zonat e komunitetit me transmetim të qëndrueshëm të COVID-19, merrni parasysh që të kërkoni nga pacientët që vizitojnë të venë një maskë për fytyrë brenda ndërtesës dhe zonës së pritjes. Konsideroni sigurimin e maskave të fytyrës për pacientët.
- Brenda zyrës/klinikës së MP, pacientët me simptoma të pajtueshme me COVID-19 duhet të përcjellin shtigjet për pacientët simptomatikë me COVID-19, të venë një maskë mjekësore për fytyrë si kontroll burimi.
- Pacientëve që vizitojnë zyrën ose klinikën duhet t'u kërkohet të kryejnë higjienën e duarve; duhet të jenë të disponueshme informacione se si të kryhet higjiena e duhur e duarve. Objektet e larjes së duarve dhe/ ose sanitatorët gjithashtu duhet të jenë të disponueshëm.
- Konsideroni mbylljen e zonave në dhomat e pritjes që kanë një shesh lojërash ose lodra për fëmijë; hiqni lodrat. E njëjta vlen për revistat, librat ose objektet e tjera jo thelbësore që pacientët/ shoqëruesit mund të prekin.
- Profesionistët e kujdesit shëndetësor duhet të venë PMP:
    - kur kryen trajtim, kontrollim ose ofroni kujdes për pacientët me simptoma të përputhshme me COVID-19, ose kryerjen e procedurave me rrezik të lartë (p.sh. kontrollimi fizik i orofaringut ose marrja e tamponit nazofaringal) te pacientët me ose pa simptoma. Kompleti i sugjeruar i PMP përfshin:

- Respirator FFP2/3 (ose maskë mjekësore për fytyrë nëse ka mungesë të respiratorëve), syze ose mburojë të fytyrës dhe dorëza. Konsideroni përdorimin e një veshje me mëngë të gjata, veçanërisht nëse ekziston rreziku i ekspozimit ndaj lëngjeve të trupit;
- kur shihni pacientë pa simptoma të përputhshme me COVID-19, vini të paktën një maskë mjekësore për fytyrë.
- Dorëzat duhet të ndërrohen ndërmjet pacientëve, dhe higjiena e përpiktë e duarve duhet të kryhet para dhe pas ekzaminimit të pacientit dhe heqjes së PPM.
- Në rast të mungesës së dorëzave, ekzaminimi mund të kryhet pa dorëza; higjiena e duarve duhet të pasojë.
- Rekomandimet për përdorimin e PPM të treguara më lart zbatohen edhe për konsultat në shtëpi.

Përcjellja dhe informimi i pacientit

- Pacientët që përjetojnë simptoma të buta në përputhje me COVID-19 duhet të këshillohen për masat e mëtejshme.
- Nëse pacientët tregojnë simptoma të butë të përputhshme me COVID-19, duhet të këshillohen që të izolohen në shtëpi dhe të vetë-monitorojnë për simptoma të rënda. Pacientët duhet të këshillohen se si të kontaktojnë ofruesit e kujdesit shëndetësor (p.sh. MP-të, spitalin, tele-trajtimin e dedikuar për COVID-19) nëse simptomat përkeqësohen. Si opsion i mundshëm, pacientëve që kanë nevojë për monitorim më të afërt mund t'iu sigurohen pajisje për vetë-monitorim (p.sh. oksimetra), duke pasur trajnime se si t'i përdorin këto pajisje, dhe të informohen për procedurat përcjellëse. Përcjelljet mund të bëhen përmes telefonit, postës elektronike, videokonferencës ose, nëse është e mundur, përmes një platforme elektronike që lejon pacientët të futin të dhëna në një sistem elektronik që automatikisht paralajmëron punonjësit e kujdesit shëndetësor.
- Personave me faktorë rreziku që mund të kenë rezultate të rënda nga një infeksion me COVID-19 duhet t'u ofrohet informacion mbi sëmundjen dhe masat që duhet të ndërmarrin për të zvogëluar rrezikun e infeksionit sipas autoriteteve shëndetësore publike.
- Informacioni mbi COVID-19 duhet të jetë i disponueshëm për të gjitha llojet e pacientëve/ shoqëruesve dhe në formate të ndryshme (p.sh. posterë, infografikë dhe broshura). Vëmendje duhet t'u kushtohet individëve me dëmtime shqisore dhe nevoja të ndryshme gjuhësore.
- Është e rëndësishme që rastet e konfirmuara ose të mundshme, situata klinike e të cilave u lejon atyre të qëndrojnë në shtëpi, të janë të informuar mirë për simptomat që shkaktojnë nevojën e kujdesit mjekësor në mënyrë që të shmangin rezultatet e rënda ose vizita të panevojshme në qendrën e kujdesit shëndetësor. Pacientët/ shoqëruesit duhet të jenë të informuar se si të vetë-monitorojnë për simptoma.

Pasi të largohet pacienti

- Të gjitha dhomat (p.sh. dhomat e pritjes dhe konsultimit) të vizituara nga një rast i mundshëm ose i konfirmuar me COVID-19 duhet të ajrosën mekanikisht ose natyrisht, në varësi të llojit të dhomës.
- Dhomat ku janë kryer procedura të gjenerimit të aerosolit (AGP) (p.sh. induksioni i pështymës

ose marrja e mostrave nga nazofaringjiti që shkaktoi kollitjen e pacientit) duhet të ajrosën mekanikisht ose natyrisht përpara pastrimit dhe pranimit të pacientëve të rinj.

- Dhomat e ekzaminimit të cilat janë vizituar nga një rast i mundshëm ose i konfirmuar me COVID-19 duhet të pastrohen me kujdes me një detergjent neutral, pasuar nga dekontaminimi i sipërfaqeve me një dezinfektues efektiv kundër virusëve. Disa produkte me aktivitet viricidal janë të licencuar në tregjet kombëtare dhe mund të përdoren duke ndjekur udhëzimet e prodhuesit. Përndryshe sugjerohet 0,05% –0,1% hipoklorit i natriumit (NaClO) (hollimi 1:50, nëse përdoret zbardhues shtëpiak, i cili zakonisht është në përqendrim fillestar prej 2,5-5%). Për sipërfaqet që mund të dëmtohen nga hipokloriti i natriumit, produktet e bazuara në etanol (të paktën 70%) mund të përdoren për dekontaminim pas pastrimit me një detergjent neutral.
- Pastrimi i tualeteve, lavamanëve të banjos dhe ambienteve sanitare duhet të kryhen me kujdes, duke shmangur spërkatjet. Dezinfektimi duhet të bëhet pas pastrimit normal duke aplikuar një dezinfektues efektiv kundër viruseve, ose 0.1% hipoklorit të natriumit.
- Rekomandohet përdorimi i pajisjeve të pastrimit me përdorim të vetëm (p.sh. peshqirët për një përdorim). Nëse pajisjet e pastrimit për një përdorim nuk janë të disponueshme, materialet e pastrimit (leckë, sfungjer, etj.) duhet të vendosen në një solucion dezinfektues të efektshëm kundër viruseve, ose hipoklorit të natriumit 0.1%.Nëse asnjë solucion nuk është në dispozicion, materiali duhet të hidhet.
- Nëse ka mungesë të pajisjeve të pastrimit, procesi i pastrimit duhet të vazhdojë nga pastruesi nga zonat më të pastra tek ato më pak të pastra(p.sh. një zonë ku është kryer AGP).
- Stafi i angazhuar në pastrimin e mjedisit në ambientet e kujdesit shëndetësor duhet të venë PMP. Pakoja minimale e PMP e shënuar më poshtë sugjerohet kur pastrohen objektet e kujdesit shëndetësor që ka të ngjarë të kontaminohen nga SARS-CoV-2:
  - maskë mjekësore për fytyrë,
  - veshje një përdorimi rezistente ndaj ujit me mëngë të gjata, dhe
  - dorëza.
- Higjiena e duarve duhet të kryhet çdo herë që hiqen PMP-të (dorëzat, maska për fytyrë, etj.).
- Stafi i angazhuar në menaxhimin e mbeturinave duhet të venë PMP. Ata duhet të informohen dhe trajnohen për përdorimin korrekt të PMP, përfshirë për të gjitha procedurat përkatëse dhe rreziqet. Mbetjet infektive klinike duhet të trajtohen në përputhje me politikat e institucioneve të kujdesit shëndetësor dhe rregulloret lokale.

Zyrat dhe klinikat dentare

Këshillat e mëposhtme synojnë të japin një përshkrim të parimeve për zhvillimin e udhëzimeve ose procedurave operative më të individualizuara për të zvogëluar rrezikun e transmetimit të COVID-19 në zyrat/ klinikat dentare.

Para se të mbërrijë pacienti

- Kujdesi rutinë duhet të shtyhet në vendet ku janë në fuqi urdhëresat e qëndrimit në shtëpi. Në vendet ku rekomandohet vetëm distanca fizike, duhet të merret parasysh mundësia për shtyrjen e kujdesit rutinë. Kur është e mundur, pacientët duhet të

shmangin vizitën në një zyrë/ klinikë dentare nëse ata po përjetojnë simptoma të përputhshme me sëmundjen COVID-19.

- Pacientët duhet të informohen paraprakisht për shenjat dhe simptomat e COVID-19 (p.sh.: përmes reklamimit, me email, mesazhe me tekst, etj.). Ata gjithashtu duhet të marrin informacion në lidhje me masat për të zvogëluar rrezikun e infeksionit. Strategjitë e veçanta të komunikimit duhet të merren parasysh për pacientët me faktorë rreziku për rezultatin e rëndë të infeksionit me COVID-19.
- Të gjithë pacientët duhet të trajtohen nga distanca para se të vizitojnë një zyrë/ klinikë dentare. Një procedurë duhet të jetë e vendosur nëse pacienti viziton një zyrë / klinikë dentare pa termin ose trajtim të mëparshëm (trajtimi i simptomave, urgjenca e konsultimit, vendosja e pacientit, etj.).
- Pacientët që tregojnë simptoma të përputhshme me COVID-19 në nevojë për kujdes emergjent ose emergjencë dentare duhet të referohen në institucionin e caktuar të kujdesit dentar. Këto objekte zakonisht kanë një shteg të dedikuar për COVID-19 dhe dhoma të dedikuara e mirë të ajrosura.
- Duhet të jetë vendosur rrugëtimi i veçantë për pacientët që tregojnë simptoma të pajtueshme me COVID-19 në nevojë për kujdes emergjent ose emergjencë dentare, përfshirë protokollet dhe procedurat e duhura.
- Pacientët duhet të hyjnë në zyrën/ klinikën dentare vetëm me termin; vizitat duhet të planifikohen me kohë të përshtatshme midis terminëve në mënyrë që të minimizohet kontakti me pacientët e tjerë në dhomën e pritjes.
- Pacientët nuk duhet të shoqërohen, përveç nëse është e nevojshme; ata duhet të informohen për këtë rregull para ardhjes së tyre ose në recepcion.

Gjatë kujdesit dentar

- Kur vizitojnë një zyrë/ klinikë dentare, pacientët duhet të praktikojnë gjithmonë distancën fizike (të paktën 1.5 metra) kur pacientët e tjerë presin. Një alternativë edhe më e mirë është të keni vetëm një pacient në dhomën e pritjes në të njëjtën kohë.
- Në zonat e transmetimit të qëndrueshëm në komunitet me COVID-19, merrni parasysh që të kërkoni të gjithë pacientët që vizitojnë të mbajnë maskë në fytyrë brenda ndërtesës dhe zonës së pritjes (si mjet për kontrollin e burimit). Konsideroni sigurimin e maskave të fytyrës për pacientët.
- Kompleti i sugjeruar i PMP për stafin kur kujdeset për të gjithë pacientët përfshin një respirator FFP2/3[1] (ose një maskë mjekësore për fytyrë nëse ka mungesë të respiratorëve), syze ose mburojë të fytyrës, dorëza dhe veshje të gjatë, rezistente ndaj ujit. FFP-të duhet të përcaktohen me përparësi për:
  - procedurat e gjenerimit të aerosolit (AGP);
  - kur kujdeseni për pacientët që tregojnë simptoma të përputhshme me COVID-19, trajtimi i të cilave nuk mund të shtyhet;
  - kur kujdeseni për pacientët që jetojnë në të njëjtën shtëpi me një pacient të mundshëm ose të konfirmuar me COVID-19.

- AGP (p.sh.: shpimi dentar me shpejtësi të lartë) duhet të shmanget sa më shumë që të jetë e

mundur (p.sh.: duke përdorur teknika alternative që nuk prodhojnë aerosol, nëse është e mundur). Kur nuk mund të shtyhet, rreziku mund të minimizohet duke aplikuar, për shembull, izolimin me mburojë të gomës, përdorimin e aspiratorëve/ thithjes me vakum të lartë, dhe caktimin e AGP-ve në një mënyrë që lejon kohën e duhur dhe protokollet e duhura të pastrimit.

- Nëse simptomat e përputhshme me COVID-19 identifikohen gjatë kujdesit dentar, pacienti duhet të ndjekë udhëzimet kombëtare për COVID-19.

---

[1]Përdorimi i maskës filtruese të fytyrës (FFP) të respiratorit të klasës 2 ose 3 duhet të konsiderohet edhe kur kujdeseni për pacientët pa simptoma të përputhshme me COVID-19 gjatë epidemisë COVID-19 për shkak të rrezikut që paraqesin pacientët asimptomatikë dhe para-simptomatikë.

Udhëzuesi për vënien dhe heqjen e pajisjeve personale mbrojtëse në mjediset e kujdesit shëndetësor për kujdesin ndaj pacientëve të dyshuar ose të konfirmuar me COVID-19

Fushëveprimi i këtij dokumenti

Ky dokument ofron mbështetje për punonjësit e kujdesit shëndetësor që menaxhojnë raste të dyshuara ose të konfirmuara të koronavirusit të ri 2019 (COVID-19). Objektivat e përgjithshme të dokumentit janë:

- të prezantojë kompletin minimal të pajisjeve mbrojtëse personale (PMP) të nevojshme për menaxhimin e rasteve të dyshuara ose të konfirmuara të COVID-19;
- t'i ndërgjegjësojë punonjësit e kujdesit shëndetësor për aspektet kritike të vënies dhe heqjes së PMP-ve; dhe
- të forcojë sigurinë në punë për punonjësit e kujdesit shëndetësor lidhur me pacientët që dyshohen ose konfirmohen me COVID-19.

Ky dokument bazohet në njohuritë aktuale të COVID-19 dhe praktikat më të mira të PMP-ve.

ECDC do të përditësojë këtë dokument bazuar në situatën në zhvillim dhe nëse paraqitet informacion i ri relevant.

Audienca e synuar

Punonjësit e kujdesit shëndetësor dhe personeli i parandalimit dhe kontrollit të infeksionit në vendet e BE/ ZEE dhe në Mbretërinë e Bashkuar.

Historiku

Çfarë është SARS-CoV-2 dhe COVID-19?

Agjenti shkaktar i përfshirë në shpërthimet aktuale të COVID-19 është një virus që i përket familjes së Coronaviridae (gjinia: Betacoronavirus), një familje e madhe e virusëve me ARN me një fije me sens pozitiv.
Koronavirusët transmetohen në shumicën e rasteve përmes pikave të mëdha të frymëmarrjes dhe transmetimit me kontakt, por gjithashtu janë propozuar mënyra të tjera të transmetimit (d.m.th. ajrore dhe fekale-orale).

Periudha mesatare e inkubacionit vlerësohet të jetë 5 deri 6 ditë, duke filluar nga 0 deri në 14 ditë [1]. Aktualisht nuk ka ndonjë trajtim specifik ose vaksinë kundër COVID-19.

Më shumë informacione mbi historikun e sëmundjes janë në dispozicion në internet nga ECDC [2] dhe OBSh [3], si dhe në Vlerësimin e fundit të Shpejtë të Rrezikut të ECDC [4].

Kompleti minimal i sugjeruar i PMP-ve

Kompleti minimal i sugjeruar i PMP-ve mbron nga kontakti, pikat dhe transmetimi përmes ajrit. Përbërja e kompletit përshkruhet në Tabelën 1 dhe tregohet në Figurën 1.

© Qendra Evropiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve, Stokholm, 2020

Tabela 1. Përbërja minimale e një kompleti të PMP-ve për menaxhimin e rasteve të dyshuara ose të konfirmuara të COVID-19

Mbrojtja	PMP-të e sugjeruar
Mbrojtja e rrugëve të frymëmarrjes	Respirator FFP2 ose FFP3 (version me valvulë ose pa valvulë)*
Mbrojtja e syve	Syze (ose mburojë fytyre)
Mbrojtja e trupit	Veshje me mëngë të gjata e papërshkueshme nga uji
Mbrojtja e duarve	Dorëza
* Në rast të mungesës së respiratorëve, rekomandohet përdorimi i maskave të fytyrës (maska kirurgjikale ose procedurale). Kur përdoret ky lloj i PMP-ve, kufizimet dhe rreziqet që lidhen me përdorimin e tyre duhet të vlerësohen sipas rastit.	

Mbrojtja e rrugëve të frymëmarrjes

Respiratori mbron nga inhalimi i pikave dhe grimcave.Për shkak se lloje të ndryshme të respiratorëve përshtaten ndryshe ndaj përdoruesve, respiratori kërkon të provohet për përshtatje.

ECDC sugjeron përdorimin e respiratorëve të klasës 2 ose 3 të filtrimit të pjesës së fytyrës (FFP), (FFP2 ose FFP3, Figura 1)kur vlerësohet një rast i dyshuar ose menaxhohet një rast i konfirmuar. Respiratori FFP3 duhet të përdoret gjithmonë gjatë kryerjes së procedurave të gjenerimit të aerosolit.

Maskat e fytyrës (maskat kirurgjikale) mbrojnë kryesisht nga pikat e nxjerra me frymëmarrje [5]; përdorimi i tyre rekomandohet në rast të mungesës së respiratorëve dhe sipas vlerësimit të rastit. Maskat kirurgjikale nuk kërkojnë të provohen për përshtatje.

Mbrojtja e syve

Syzet, ose mburojat e fytyrës (Figura 2), duhet të përdoren për të parandaluar ekspozimin e mukozës së syrit ndaj virusit. E rëndësishme: syzet duhet të përshtaten me tiparet e fytyrës së përdoruesit dhe duhet të jenë në përputhje me respiratorin.

Mbrojtja e trupit

Veshja me mëngë të gjata e papërshkueshme nga uji duhet të përdoret për të parandaluar kontaminimin e trupit. Ky artikull i PMP-ve nuk ka nevojë të jetë steril nëse nuk përdoret në një mjedis steril (p.sh. salla e operimit).

Nëse veshjet e papërshkueshme nga uji nuk janë në dispozicion, mund të përdoret një përparëse plastike për një përdorim e veshur mbi veshjen e përshkueshme nga uji.

Mbrojtja e duarve

Dorëzat duhet të përdoren kur menaxhohen pacientë të dyshuar ose të konfirmuar me COVID-19.

Për informacion më të detajuar në lidhje me PMP-të kur kujdeseni për pacientët e dyshuar ose të konfirmuar me COVID-19 në mjediset e kujdesit shëndetësor, ju lutemi referojuni këtij dokumenti teknik të ECDC [6].

Figura 1. Kompleti minimal i sugjeruar i PMP-ve për menaxhimin e rasteve të dyshuara ose të konfirmuara të COVID-19: respiratorët FFP2 ose FFP3, syzet, veshja me mëngë të jata e papërshkueshme nga uji dhe dorëzat

Figura 2. Mburoja e fytyrës

Shumica e komponentëve të PMP-ve vijnë në madhësi të ndryshme, dhe është e rëndësishme të theksohet që PPM nuk ndjek parimin e një madhësie për të gjithë. Përshtatja e duhur e PMP-ve është thelbësore për të përfituar mbrojtje; madhësia jo e përshtatshme nuk do ta mbrojë bartësin e tyre.

Ekzistojnë mundësi të ndryshme për të veshur/ bartur (vënë) dhe zhveshur (hequr) PMP-të. ECDC sugjeron procedurën e mëposhtme për vënie dhe heqje të sigurt.

Veshja (vënia) e PMP-ve

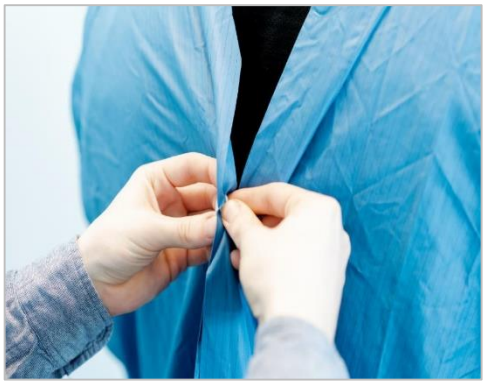
Para se të vishni PMP-të për menaxhimin e një rasti të dyshuar ose të konfirmuar të COVID-19, higjiena e duhur e duarve duhet të kryhet sipas rekomandimeve ndërkombëtare [7]. Ky është një aspekt kritik në këtë mjedis dhe duhet të kryhet duke përdorur një solucion të bazuar në alkool në përputhje me udhëzimet e prodhuesit (Figura 3).

Figura 3. Higjiena e duarve kryhet duke përdorur solucion me bazë alkooli

PMP e parë që do të vihet (Figura 4) është veshja. Ekzistojnë lloje të ndryshme të veshjeve (për një përdorim, të ripërdorshme); ky udhëzim prezanton një veshje me mëngë të gjata të papërshkueshme nga uji. Kur përdorni një veshje me mbyllje nga mbrapa, siç tregohet më poshtë, një operator i dytë duhet të ndihmojë në mbërthimin e shpinës (Figura 5).

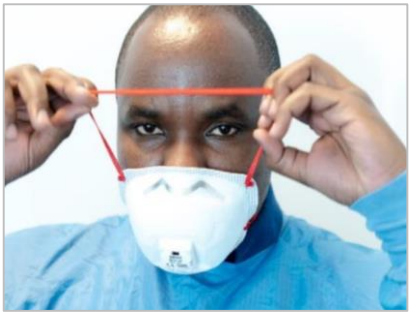
Figura 4. Vënia e veshjes me mëngë të gjata të papërshkueshme nga uji

Figura 5. Mbërthimi i pjesës së pasme të veshjes bëhet nga një asistent/e



Pas vënies së veshjes, sugjerohet të vazhdohet me respiratorin që mbron nga inhalimi i pikave dhe grimcave. ECDC sugjeron që respiratorët FFP2 ose FFP3 (Figura 6) të përdoren për të gjitha procedurat kur menaxhohet një rast i dyshuar ose i konfirmuar me COVID-19. Është e rëndësishme të bëhet një provë e përshtatjes pasi të jetë vendosur respiratori, duke ndjekur udhëzimet e prodhuesit. Ekzistojnë metoda të ndryshme për të provuar përshtatjen e një respiratori. Informacione të mëtejshme mund të gjenden në dokumentin teknik të ECDC 'Përdorimi i sigurt i pajisjeve mbrojtëse personale në trajtimin e sëmundjeve infektive me pasoja të mëdha' [5].

Figura 6. Bartja e respiratorit FFP (klasa 2 ose 3)



Kapësja metalike e hundës duhet të përshtatet (Figura 7) dhe shiritat duhet të shtrëngohen për të pasur përshtatje të fortë dhe të rehatshme. Nëse nuk mund të arrini një përshtatje të duhur, pozicononi shiritat në mënyrë tërthore. Sidoqoftë, ky modifikim i vogël mund të nënkuptojë devijim nga rekomandimet në doracakun e produktit të prodhuesit.

Figura 7. Përshtatja e kapëses metalike e respiratorit në hundë

Nëse një maskë fytyre (maskë kirurgjikale) bartet si zëvendësim i një respiratori (Figura 8), është e rëndësishme që ta vendosni atë si duhet në fytyrë dhe ta përshtatni atë me kapësen metalike të hundës (Figura 9) në mënyrë që të arrihet një përshtatje e duhur.

Figura 8. Bartja e maskës së fytyrës (maskës kirurgjikale)

Figura 9. Përshtatja e kapëses metalike të hundës në maskën e fytyrës

Pasi të jetë vendosur respiratori në mënyrë të vëni syzet për mbrojtje të syve. Vendosni syzet mbi rripat e maskës dhe sigurohuni që rripi elastik i tekstilit të përshtatet mirë – por jo shumë shtrëngueshëm (Figurat 10 dhe 11).

Figura 10. Vënia e syzeve me rrip elastik të tekstilit

Figura 11. Pamja anësore e syzeve me rrip elastik të tekstilit

Nëse përdoren syze me traversë, sigurohuni që ato të vendosen në mënyrë të duhur dhe të përshtaten mirë (Figura12).

Figura 12. Vënia e syzeve me traversa

Pas syzeve me radhë vijnë dorëzat. Gjatë vënies së dorëzave, është e rëndësishme që të zgjatet dorëza që të mbulojë kyçin e dorës mbi manshetën e veshjes me mëngë të gjata (Figura 13). Për personat që janë alergjik ndaj dorëzave lateks, duhet të ketë në dispozicion një opsion alternativ, për shembull dorëza nitrile.

Figura 13. Vënia e dorëzave

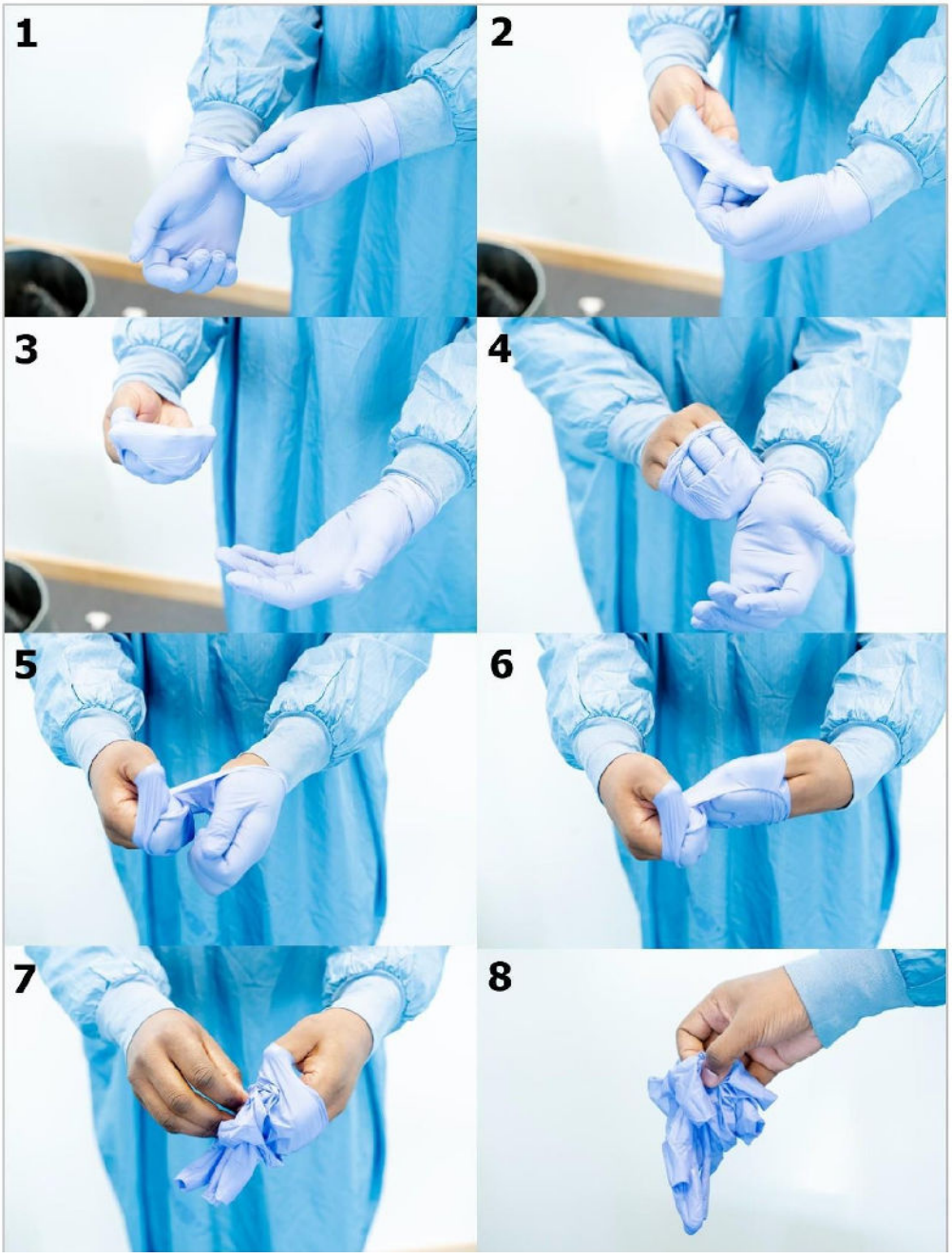
Heqja (zhveshja) e PMP-ve

Veshja e PMP-ve në mënyrë të duhur do ta mbrojë punonjësin e kujdesit shëndetësor nga kontaminimi. Pasi kontrollit të pacientit, heqja (zhveshja) e PMP-ve është një hap kritik dhe i rëndësishëm që duhet të kryhet me kujdes në mënyrë që të shmanget vetë-kontaminimi sepse PMP-të tani mund të jenë të kontaminuara.

Së pari hiqen dorëzat pasi që ato konsiderohen si një send shumë i kontaminuar. Përdorimi i dezinfektuesit të duarve me bazë alkooli duhet të merret në konsideratë para se të hiqen dorëzat. Dorëzat duhet të hiqen duke ndjekur tetë hapat (Figura 14).

Filloni duke (1) e kapur dhe mbajtur dorëzën (me dorën tjetër të cilën e keni me dorëz) midis zonës së pëllëmbës dhe të kyçit të dorës, (2) zhvisheni dorëzën nga kyçi i dorës, (3) derisa të kthehet mbrapshtë dhe të mbeten të mbuluar vetëm gishtat. Me dorën gjysmë të mbuluar me dorëz, (4) kapeni dhe mbajeni dorëzën në dorën tjetër midis pëllëmbës dhe kyçit të dorës, (5) zhvisheni dorëzën nga kyçi i dorës, (6) derisa të kthehet mbrapsht dhe të mbeten të mbuluar vetëm gishtat. Tani që të dyja duart janë gjysmë të mbuluar me dorëza, (7) hiqeni tërësisht dorëzën nga njëra dorë duke e kapur pjesën e brendshme të dorëzës dhe duke e zhveshur nga dora, dhe bëjeni të njëjtën gjë për dorën tjetër duke e përdorur dorën pa dorëz, gjithmonë duke e kapur pjesën e brendshme të dorëzës. Hidhni dorëzat (8) në një shportë për materiale të rrezikshme biologjike.

Figura 14. Heqja e dorëzave (hapat 1 deri në 8)



Pas heqjes së dorëzave, duhet të bëhet pastrimi i duarve dhe të vishen një palë dorëza të reja për të vazhduar me procedurën e zhveshjes. Përdorimi i një palë dorëzave të reja do ta parandalojë vetinfektimin.

Me dorëzat e reja të veshura, duhet të largohet veshja me mëngë të gjata. Kur përdorni veshje me mëngë të gjata që është e mbyllur prapa (siç është përdorur në këtë dokument), duhet t'ju ndihmojë një operator tjetër për të zbërthyer anën e pasme të veshjes me mëngë të gjata (Figura 15). Ndihmësi duhet t'i ketë dorëzat e veshura si dhe një maskë kirurgjikale, e cila duhet të hiqet pas hapjes së veshjes me mëngë të gjata. Pasi që asistenti t'i heqë dorëzat, duhet të bëhet pastrimi i duarve duke përdorur solucion alkoolik. Pas zbërthimit të veshjes me mëngë të gjata, e njëjta mund të hiqet nga punonjësi i kujdesit shëndetësor duke e kapur pjesën e pasme të veshjes me mëngë të gjata (Figura 16) dhe duke e tërhequr nga trupi, duke e mbajtur pjesën e përparme të kontaminuar të veshjes brenda saj (Figura 17).

Figura 15. Zbërthimi i pjesës së pasme të veshjes me mëngë të gjata nga një ndihmës

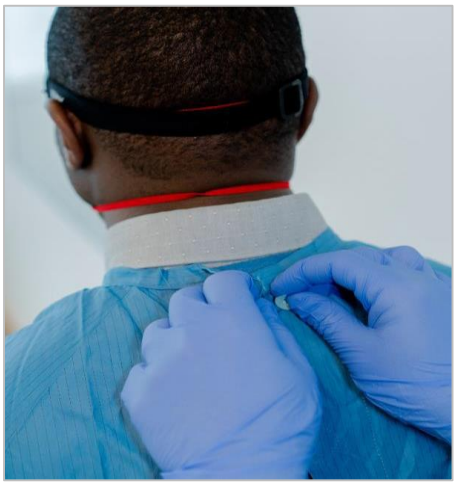


Figura 16. Heqja e veshjes me mëngë të gjata: kapja në anën e pasme të saj

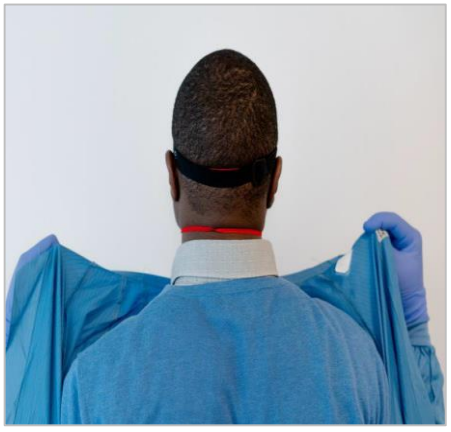
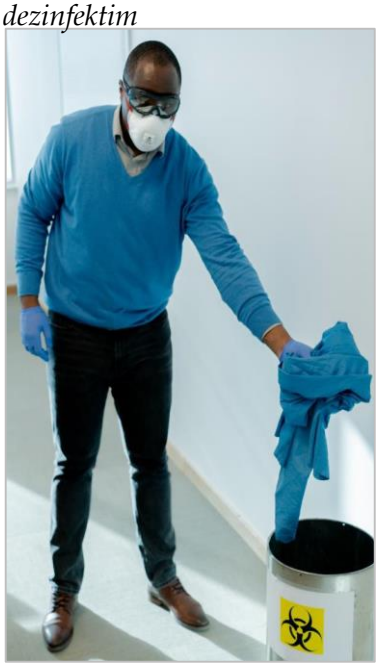


Figura 17. Heqja e veshjes me mëngë të gjata: tërheqja e saj nga trupi

Veshjet më mëngë të gjata për një përdorim mund të hidhen; veshjet më mëngë të gjata të ripërdorshme duhet të vendosen në një çantë ose kontejner për dezinfektim (Figura 18).

Figura 18. Vendosja e veshjes me mëngë të gjata në një kontejner për materiale të rrezikshme biologjike për dezinfektim



Pas veshjes me mëngë të gjata duhet të hiqen syzet dhe ose të hidhen, nëse janë për një përdorim, ose të vendosen në një çantë ose kontejner për dezinfektim. Për t'i hequr syzet, një gisht duhet të vendoset nën rripin elastik të tekstilit në anën e pasme të kokës dhe të hiqen syzet siç tregohet në Figurën 19. Duhet të shmanget prekja e pjesës së përparme të syzeve, e cila mund të jetë e kontaminuar. Nëse përdoren syzet me traversa, ato duhet të hiqen siç tregohet në Figurën 20.

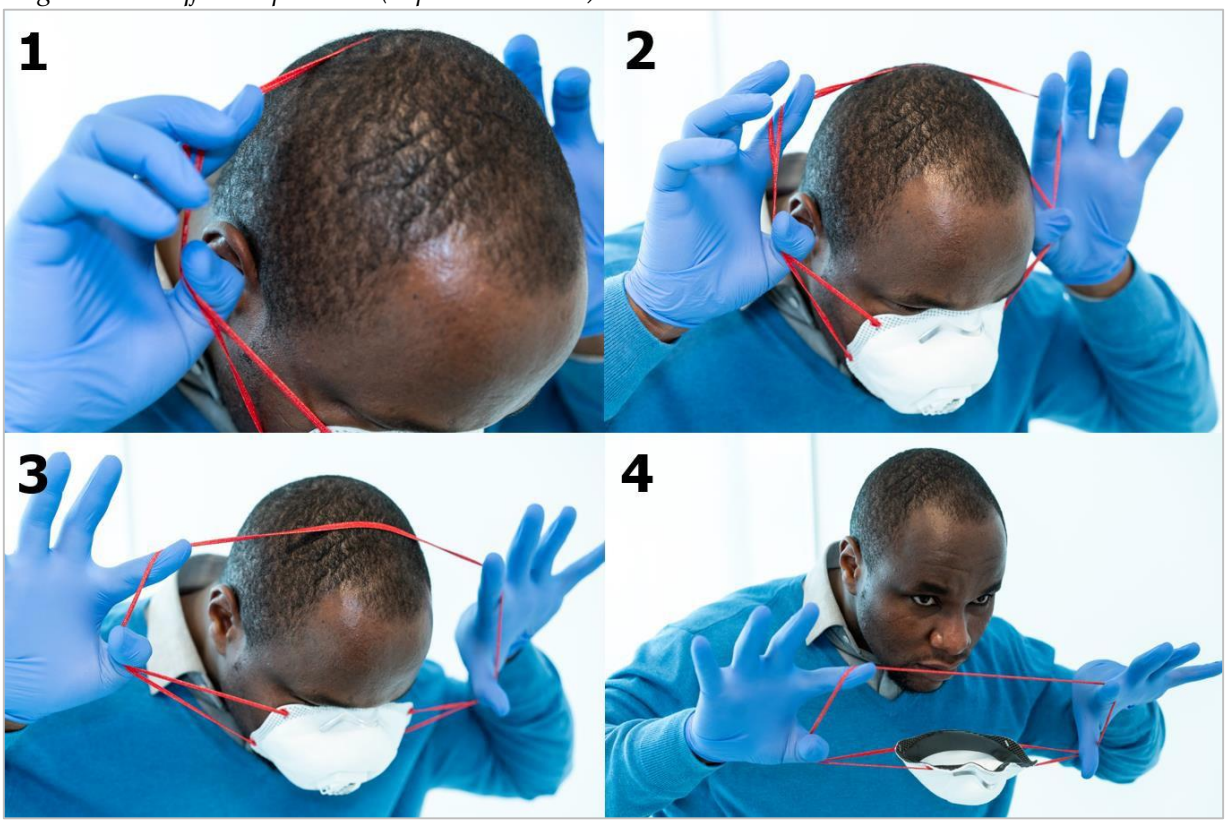
Figura 19. Heqja e syzeve me rrip elastik të tekstilit (hapat 1 deri në 4)

Figura 20. Heqja e syzeve me traversa (hapat 1 deri në 2)

Pastaj duhet të hiqet respiratori. Për të hequr respiratorin, njëri gisht ose gishti i madh duhet të vendoset nën rripa në pjesën e pasme dhe të hiqet respiratori siç tregohet në Figurën 21.

Respiratori (ose maska kirurgjikale) pas përdorimit duhet të hidhet. Është me rëndësi që të shmanget prekja e respiratorit me dorëza (përveç rripave elastik) gjatë heqjes së tij.

Figura 21. Heqja e respiratorit (hapat 1 deri në 4)



Pajisja personale mbrojtëse e fundit që duhet të hiqet janë dorëzat. Përdorimi i solucionit me bazë alkooli duhet të merret në konsideratë para se të hiqen dorëzat. Dorëzat duhet të hiqen në përputhje me procedurën e përshkruar më sipër. Pas heqjes së dorëzave duhet të bëhet pastrimi i duarve.

Ekspertët e ECDC-së që kanë kontribuar (sipas renditjes alfabetike)

Cornelia Adlhoch, Orlando Cenciarelli, Scott Chiossi, Mikolaj Handzlik, Michael Ndirangu, Daniel Palm, Pasi Penttinen, Carl Suetens

Referencat

1. Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH). Sëmundja koronavirus 2019 (COVID-19). Raporti i situatës - 29 2020 [përditësuar më 19 shkurt 2020; cituar më 25 shkurt 2020]. Gjenevë: OBSH; 2020. Në dispozicion nga:https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200219-sitrep-30-covid-19.pdf?sfvrsn=6e50645_2.

2. Qendra Evropiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve (ECDC). COVID-19 2020 [internet, cituar më 24 shkurt 2020]. Stokholm: ECDC; 2020. Në dispozicion nga:https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china.

3. Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH).Sëmundja koronavirus (COVID-19) shpërthimi i vitit 2020 [cituar më 24 shkurt 2020]. Gjenevë: OBSH; 2020. Në dispozicion nga:https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019.

4. Qendra Evropiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve (ECDC). Shpërthimi i sindromës së rëndë akute të frymëmarrjes koronavirus 2 (SARS-CoV-2): rritja e transmetimit përtej Kinës – përditësimi i katërt 2020 [cituar më 24 shkurt 2020]. Stokholm: ECDC; 2020. Në dispozicion nga:https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/SARS-CoV-2-risk-assessment-14-february-2020.pdf.pdf.

5. Qendra Evropiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve (ECDC). Përdorimi i sigurt i pajisjeve personale mbrojtëse në trajtimin e sëmundjeve infektive me pasoja të mëdha 2014 [cituar më 25 shkurt 2020]. Stokholm: ECDC; 2020. Në dispozicion nga:https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/publications/Publications/safe-use-of-PPM.pdf.

6. Qendra Evropiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve (ECDC). Nevojat për pajisjet personale mbrojtëse (PPM) në mjediset e kujdesit shëndetësor për kujdesin ndaj pacientëve me koronavirus të ri (2019-nCoV) të dyshuar ose të konfirmuar 2020 [cituar më 25 shkurt 2020]. Stokholm: ECDC; 2020. Në dispozicion nga:https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/novel-coronavirus-personal-protective-equipment-needs-healthcare-settings.pdf.

7. Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH). Udhëzimet e OBSH-së për higjienën e duarve në kujdesin shëndetësor 2009 [cituar më 25 shkurt 2020]. Gjenevë: OBSH; 2009. Në dispozicion nga: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=3D5B6AF129FA5FA0F98F7D80DF80EC2D?sequence=1.

Kujdesi shtëpiak për pacientët me COVID-19 që kanë simptoma të lehta dhe menaxhimi i kontakteve të tyre

Hyrje

OBSh ka zhvilluar këtë udhëzim të përkohshëm për të përmbushur nevojën për rekomandime për kujdes të sigurt shtëpiak për pacientët e dyshuar me COVID-19, të cilët kanë simptoma të lehta si dhe masat e kujdesit shëndetësor për menaxhimin e kontakteve të tyre.

Ky dokument është përshtatur nga udhëzimet e mëhershme për MERS-CoV, që është botuar në qershor të vitit 2018 (1) dhe bazohet në udhëzuesit e dalë nga hulumtimet e publikuara nga OBSh, përfshirë Parandalimin e infeksionit dhe kontrollin e epidemisë dhe pandemisë- sëmundjeve respiratore akute në kujdesin shëndetësor (2), dhe bazuar në të dhënat aktuale për COVID-19.

Ky udhëzues i shpejtë është përditësuar me informacionet e fundit dhe ka për qëllim të orientojë punëtorët shëndetësorë të kujdesit parësor, dytësor dhe tretësor, profesionistët e shëndetit publik, profesionistët për parandalimin dhe kontrollin e infeksioneve dhe menaxherët, dhe adreson çështje që lidhen me kujdesin në shtëpi për pacientët e dyshuar me COVID-19 të cilët kanë simptoma të lehta dhe për menaxhimin e kontakteve të tyre. Ky udhëzues bazohet në dëshmitë për COVID-19 dhe mundësinë e zbatimit të masave për parandalimin dhe kontrollin e infeksioneve në shtëpi. Në këtë dokument, "Kujdestarët" i referohen prindërve, bashkëshortëve dhe anëtarëve të tjerë të familjes ose miqtë pa trajnim formal shëndetësor.

Ju lutem referohuni tek: https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov) për definimin e rasteve.

Ju lutem referohuni tek: https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected për udhëzime për parandalimin dhe kontrollin e infeksioneve (IPC) në nivel të institucionit shëndetësor.

Menaxhimi i pacientëve me COVID-19

OBSh rekomandon që të gjitha rastet e konfirmuara laboratorike me COVID-19 të jenë të izoluara dhe të jenë nën përkujdesjen e institucioneve shëndetësore. OBSh rekomandon që të gjithë personat e dyshuar me COVID-19 të cilët kanë infeksione të rënda akute respiratore të fillojnë trajtimin në institucione shëndetësore dhe se trajtimi urgjent duhet të fillohet bazuar në ashpërsinë e sëmundjes. OBSh ka përditësuar udhëzimet e trajtimit për pacientët me ARI të lidhur me COVID-19 (https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected), që përfshijnë mbrojtjen e popullatës vulnerabile (p.sh.: të moshuarit, gratë shtatzëna dhe fëmijët). Në situatat kur izolimi i të gjitha rasteve në institucionet shëndetësore nuk është i mundur, OBSh thekson prioritizimin e pacientëve me ecuri të rëndë të sëmundjes: pacientët me sëmundje të rëndë dhe kritike, me sëmundje të lehtë dhe rrezik për përkeqësim të shëndetit (mosha> 60 vjeç, rastet me komorbiditete, si p.sh.: sëmundjet kronike kardiovaskulare, sëmundjet kronike respiratore, diabeti, kanceri).

Nëse të gjitha rastet e lehta nuk mund të izolohen në institucionet shëndetësore, atëherë ata me simptoma të lehta të sëmundjes dhe pa faktorë rreziku mund të kenë nevojë të jenë të izoluar në objekte jo-shëndetësore, siç janë hotelet e ridestinuara për përdorim, stadiumet apo gjimnazet ku mund të qëndrojnë deri në tërhekjen e simptomave të tyre dhe derisa testet laboratorike për virusin COVID-19 të jenë negative. Përndryshe, pacientët me sëmundje të lehtë dhe pa faktorët e rrezikut mund të menaxhohen në shtëpi.

Kujdesi shtëpiak për pacientët e dyshuar me COVID-19 me simptoma të lehta

Për personat që kanë simptoma të lehta të sëmundjes, shtrimi në spital mund të mos jetë i mundur për shkak të ngarkesës së sistemit shëndetësor, ose përveç nëse ekziston shqetësim për përkeqësim të gjendjes, atëherë kërkohet hospitalizimi (1). Nëse ka pacientë me simptoma të lehta të sëmundjes, mund të merret parasysh sigurimi i kujdesit shtëpiak, për aq kohë sa pacientët mund të jenë nën përkujdesjen e anëtarëve të familjes. Kujdesi shtëpiak mund të konsiderohet edhe kur bëhet fjalë për kujdesin spitalor të paqasshëm ose të pasigurt (p.sh. kur kapacitetet janë të kufizuara, dhe burimet nuk janë në gjendje të plotësojnë kërkesën për shërbimet shëndetësore).

Në secilën prej këtyre situatave, pacientët me simptoma të lehta (1) dhe pa sëmundje kronike - siç janë sëmundjet kardiovaskulare dhe respiratore, insuficienca renale ose sëmundjet me imunokomprometim e që e vendosin pacientin në rrezik të shtuar për zhvillim të komplikimeve - mund të marrin kujdesin shtëpiak. Ky vendim kërkon vlerësim të kujdesshëm klinik dhe vlerësim të sigurisë së mjedisit shtëpiak të pacientit.

Në rastet kur është e mundshme që kujdesi të sigurohet në shtëpi, profesionisti i kualifikuar shëndetësor duhet të verifikojë nëse ambienti i banimit është i përshtatshëm për t'u siguruar kujdes shëndetësor; profesionisti duhet të vlerësojë nëse pacienti dhe familja janë të afta t'i përmbahen masave paraprake që do të rekomandohen si pjesë e izolimit (p.sh.: higjiena e duarve, higjena e frymëmarrjes, pastrimi i mjedisit, kufizimet e lëvizjes përreth ose nga shtëpia) dhe mund të adresojnë shqetësimet e sigurisë (p.sh.: gëlltitja aksidentale ose rreziqet që lidhen me përdorimin e dezinfektuesve me bazë alkooli).

Nëse është e mundur, vendosja e komunikimit me profesionistin shëndetësor ose profesionistin e shëndetit publik, ose që të dytë, duhet të jenë të vendosura gjatë tërë periudhës së kujdesit shtëpiak - d.m.th. derisa simptomat e pacientit të kalojnë plotësisht. Informata më gjithëpërfshirëse për COVID-19 dhe transmetimin e tij, kërkohen për të përcaktuar kohëzgjatjen e masave paraprake të izolimit shtëpiak.

Pacientët dhe anëtarët e familjes duhet të edukohen për higjienën personale, masat themelore për parandalimin e infeksioneve, dhe si të kujdesen në mënyrë të sigurtë për personin që dyshohet se ka COVID- 19 për të parandaluar përhapjen e infeksionit tek kontaktet në shtëpi.
Pacienti dhe anëtarët e familjes duhet të mbështeten dhe të edukohen vazhdimisht, dhe monitorimi duhet të vazhdojë gjatë tërë kohës së kujdesit shtëpiak. Anëtarët e familjes duhet t'iu përmbahen rekomandimeve të mëposhtme:

- Vendoseni pacientin në dhomë të vetme të ajrosur mirë (d.m.th. me dritare dhe derë të hapur).

- Kufizoni lëvizjen e pacientit në shtëpi dhe minimizoni hapësirat e përbashkëta. Sigurohuni që hapësirat e përbashkëta (p.sh.: kuzhina, banjo) të jenë të ajrosura mirë (mbaj hapur dritaret).
- Anëtarët e familjes duhet të qëndrojnë në një dhomë tjetër ose nëse kjo nuk është e mundur, mbani distancë prej të paktën 1 metër nga personi i sëmurë (p.sh.: të fleni në një shtrat të veçantë).
- Kufizoni numrin e anëtarëve që kujdesen për të sëmurët. Në mënyrë ideale, caktoni një person i cili është në gjendje të mirë shëndetësore dhe nuk ka asnjë sëmundje kronike ose imunokompromettuese (3). Nuk duhet të lejohen vizitorë derisa pacienti të shërohet plotësisht dhe nuk ka shenja ose simptoma të COVID-19.
- Pastroni duart pas çdo lloj kontakti me pacientët ose ambientin e tyre të ngushtë (4). Duart duhet të pastrohen gjithashtu para dhe pas përgatitjes së ushqimit, para se të hahet, pas përdorimit të tualetit dhe sa herë që duart duken të ndotura. Nëse duart janë dukshëm të ndotura, duhet të përdoret sapuni dhe uji.
- Kur lani duart me sapun dhe ujë, preferohet letra higjienike për të tharë duart. Nëse nuk ka letra higjienike, përdorni peshqir të pastër dhe ndërroni ato shpesh.
- Për të mirëmbajtur higjienën dhe sekretet e rrugëve të frymëmarrjes pacientit duhet t'i sigurohet maskë mjekësore (4), që duhet të mbahet vazhdimisht, dhe të ndërrohet shpesh. Personat që nuk mund të mbajnë maskën kirurgjike duhet të kujdesen për higjienën respiratore; domethënë, goja dhe hunda duhet të mbulohen me faculetë gjatë kollitjes ose teshtitjes dhe pastaj ato të hudhen menjëherë pas përdorimit.
- Kujdestarët duhet të vendosin maskë kirurgjike që mbulon gojën dhe hundën kur janë në të njëjtën dhomë me pacientin. Maska nuk duhet të preket gjatë përdorimit. Nëse maska ndotet nga sekrecionet, ajo duhet të zëvendësohet menjëherë me një maskë të re të pastër dhe të thatë. Hiqni maskën duke përdorur teknikën e duhur dhe atë duke mos e prekur përpara, por përkundrazi duke e zgjidhur atë anash. Hidhni në shportën e mbeturinave maskën menjëherë pas përdorimit dhe pastroni duart me ujë dhe sapun.
- Shmangni kontaktin e drejtpërdrejtë me lëngjet trupore, veçanërisht me sekretetet nga goja dhe nga rrugët e frymëmarrjes dhe jashtëqitjes. Përdorni dorëza dhe maskë, pastroni duart me ujë dhe sapun para dhe pas heqjes së dorezave dhe maskës.
- Mos i ri-përdorni maskat dhe dorëzat për një përdorim.
- Përdorni enët e ngrënies për pacientin që pastrohen më pas me sapun dhe ujë; enët mund të përdoren përsëri.
- Pastroni dhe dezinfektoni çdo ditë sipërfaqet që preken shpesh në dhomën ku është pacienti, siç janë tavolinat e shtratit, kornizat e shtratit dhe mobiljet tjera në dhomën e gjumit për pastrim. Duhet të përdoret së pari sapun i rregullt shtëpiak ose deterxhent, dhe pastaj pas shpëlarjes, dezinfektues shtëpiak që përmban 0.1% natrium hipoklorit.
- Pastroni dhe dezinfektoni sipërfaqet e banjos dhe tualetit së paku një herë në ditë. Së pari duhet të përdoret sapun i rregullt shtëpiak ose deterxhent, dhe pastaj, pas shpëlarjes, duhet të aplikohet dezinfektuesi shtëpiak që përmban 0.1% natrium hipoklorit.
- Pastroni rrobat, mbulesat e shtratit, banjon dhe peshqirin e duarëve të pacientit me ujë dhe detergjent ose lani në 60–90°C (140–194°F) me detergjent të zakonshëm dhe thani tërësisht. Vendosni materialet e kontaminuara në një qese rrobash. Mos i tundni rrobat e ndotura dhe shmangni mundësinë që materialet e kontaminuara të vijnë në kontakt me lëkurën dhe rrobat.

- Dorëzat dhe rrobat mbrojtëse (p.sh.: rrobat mbrojtëse nga plastika) duhet të përdoren pasi t'i pastroni sipërfaqet ose t'i trajtoni pjesët e ndotura me lëngje trupi. Varësisht nga rrethanat, mund të përdoren dorëza për një përdorim. Pas përdorimit, dorëzat e përdorura duhet të pastrohen me ujë dhe sapun dhe të dezinfektohen me tretje 0.1% natrium hipokloritit. Dorëzat për një përdorim (p.sh.: nitrile ose latex) duhet të hidhen pas çdo përdorimi. Praktikoni higjienën e duarve para se t'i vishni dhe pasi t'i hiqni dorëzat.
- Dorëzat, maska dhe mbeturinat tjera të krijuara gjatë kujdesit shtëpiak duhet të vendosen në një shportë mbeturinash me kapak në dhomën e pacientit para se të hudhen si mbeturina infektive. Përgjegjësinë e asgjësimit të mbeturinave infektive të banorëve e bartin autoritetet lokale sanitare.
- Shmangni llojet e tjera të ekspozimit ndaj sendeve të kontaminuara nga ambienti i pacientit (p.sh. mos përdorni të njëjtën brushë të dhëmbëve, cigare, enë për të ngrënë, pije, peshqirë, shpuzë ose çarçafë shtrati).
- Kur punëtorët shëndëtësor sigurojnë kujdesin në shtëpi, ata duhet të bëjnë vlerësimin e rrezikut për të zgjedhur pajisjet mbrojtëse personale të nevojshme dhe të përcjellin rekomandimet për masat paraprake të kontaktit dhe spërklat.
- Për pacientët në gjendje të lehtë të konfirmuar në laborator, të cilët kujdesen në shtëpi, që të lirohen nga izolimi spitalor në shtëpi, rastet duhet të rezultojnë negative përmes testimit me PCR dy herë nga mostrat e marra të paktën me 24 orë dallim. Kur testimi nuk është i mundur, OBSh rekomandon që pacientët e konfirmuar të qëndrojnë të izoluar për dy javë shtesë pasi të kalojnë simptomat.

<u>Menaxhimi i kontakteve</u>

Personat (përfshirë kujdestarët dhe punëtorët shëndetësorë) të cilët janë ekspozuar ndaj individëve të dyshuar me COVID-19, konsiderohen si kontakte dhe duhet të këshillohen të monitorojnë shëndetin e tyre për 14 ditë nga dita e fundit e kontaktit të mundshëm.
Kontakt është personi i cili ka qenë në kontakt me pacient 2 ditë para dhe deri në 14 ditë pas fillimit të simptomave (5):

- Ka patur kontakt direkt me një pacient me COVID-19 në distancë brenda 1 metri dhe për > 15 minuta;
- Ka ofruar kujdes shëndetësor të drejtpërdrejtë pacientit me sëmundje COVID-19 pa përdorur pajisje mbrojtëse personale adekuate;
- Qëndrimi në mjedis të afërt me pacientin me COVID-19 (si hapësirën në vend pune, klasë ose shtëpi ose duke qenë në të njëjtën mbledhje) për një periudhë kohore;
- Udhëtimi në afërsi (d.m.th. brenda 1 metre distancë) nga pacienti me COVID-19 në çdo lloj mjeti transportues; dhe situata të tjera, varësisht nga vlerësimi i rrezikut.

Gjatë periudhës së vëzhgimit, duhet të ekzistoj komunikimi në mes të kujdestarëve me punëtorët shëndetësor. Gjithashtu, personeli shëndetësor duhet të përcjell shëndetin e kontaktit rregullisht përmes telefonit, por në mënyrë ideale dhe nëse është e mundur, përmes vizitave të përditshme personalisht, kështu që sipas nevojës mund të kryhen edhe testet specifike diagnostikuese.

Ofruesi i kujdesit shëndetësor duhet paraprakisht t'u japë udhëzime kontakteve se kur dhe ku duhet të paraqiten nëse sëmuren, mënyrën më të përshtatshme të transportit që mund të përdorin kur dhe ku të hyjnë në institucionin e caktuar të kujdesit shëndetësor, dhe cilat masa paraprake (Parandalimi dhe kontrolli i infeksionit) duhet të ndiqen.

Nëse te një kontakt paraqiten simptomat, duhet të merren hapat e mëposhtëm:

- Njoftoni institucionin shëndetësor se një kontakt simptomatik do të arrijë.
- Derisa kontakti shkon për të kërkuar kujdes shëndetësor, duhet të ketë maskë kirurgjike.
- Kontakti duhet të shmangë transportin publik nëse është e mundur; mund të thirret një autoambulancë, ose personi i sëmurë mund të transportohet me automjet privat, me dritaret e hapura, nëse është e mundur.
- Personi simptomatik duhet të këshillohet të respektojë higjienën e rrugëve të frymëmarrjes dhe higjienën e duarve dhe të qëndrojë në këmbë ose të ulet sa më larg të jetë e mundur nga të tjerët (të paktën 1 metër) kur është në tranzit dhe në institucionin e kujdesit shëndetësor.
- Çdo sipërfaqe që ndotet me sekrecione të frymëmarrjes ose lëngje të tjera trupore gjatë transportit duhet të pastrohet me sapun ose detergjent dhe pastaj të dezinfektohet me një produkt të zakonshëm shtëpiak që përmban tretje dezinfektuese 0,5% të klorit të holluar.

Referencat:

1. World Health Organization. Home care for patients With Middle East respiratory syndrome coronavirus (MERSCoV) infection presenting With mild symptoms and management of contacts: interim guidance (accessed 26 January 2020).

2. World Health Organization. Infection prevention and control of epidemic- and pandemic-prone acute respiratory diseases in health care. (accessed 26 January 2020).

3. World Health Organization. Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) When COVID19 disease is suspected. Geneva: World Health Organization; 2020 (accessed 17 March 2020).

4. World Health Organization. WHO guidelines on hand hygiene in health care: first global patient safety challenge. (accessed 20 January 2020).

5. World Health Organization. Global surveillance for human infection With novel coronavirus (2019-nCoV): interim guidance (accessed 17 March 2020).

© World Health Organization 2020. Some rights reserved. This Work is available under the CC BY-NC-SA 3.0 IGO licence.

WHO reference number: WHO/nCov/IPC/HomeCare/2020.3

Konsideratat që lidhen me trajtimin e sigurt të trupave të personave të vdekur me COVID-19 të dyshuar ose të konfirmuar

Fushëveprimi i këtij dokumenti

Ky dokument ka për synim të mbështesë aktivitetet e planifikimit dhe reagimit të shëndetit publik për trajtimin e sigurt të trupave të personave të vdekur me COVID-19 të dyshuar ose të konfirmuar: në vendin e vdekjes, gjatë transportit, ruajtjes dhe përgatitjes para varrosjes/ kremimit, dhe gjatë varrosjes/ kremimit.

Ky dokument bazohet në dokumentet ekzistuese të Qendrës Evropiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve/ ECDC, duke përfshirë një vlerësim të shpejtë të rrezikut: shpërthimi i sëmundjes së re të koronavirusit - përditësimi i 6-të [1], një raport teknik për parandalimin e infeksionit dhe kontrollin e COVID-19 në mjediset e kujdesit shëndetësor [2], një udhëzim për veshjen dhe heqjen e pajisjeve mbrojtëse personale në mjediset e kujdesit shëndetësor për kujdesin ndaj pacientëve të dyshuar apo të konfirmuar me COVID-19 [3], udhëzimet e OBSh-së për parandalimin e infeksioneve dhe kontrolli i infeksioneve akute të frymëmarrjes me prirje epidemike dhe pandemike, në kujdesin shëndetësor [4].

Audienca e synuar

Autoritetet e shëndetit publik në Shtetet anëtare të BE/ALE-s dhe të Mbretërisë së Bashkuar

Historiku

Më 31 Dhjetor 2019, një grup i rasteve të pneumonisë me etiologji të panjohur u raportua në Wuhan, të Provincës Hubei, Kinë. Më 9 Janar 2020, CDC/ Qendra Kineze për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve e Kinës raportoi një koronavirus të ri si agjentin shkaktues të këtij shpërthimi. Virusi është fyogjenetikisht në radhën e SARS-CoV dhe quhet 'sindroma e rëndë respiratore akute koronavirus 2' (SARS-CoV-2). Sëmundja e lidhur me virusin quhet sëmundja e koronavirusit 2019 (COVID-19).

Rrugët e transmetimit

Virusi SARS-CoV-2, agjenti shkaktar i COVID-19, është një virus që i përket familjes së Coronaviridae (klasi: Betacoronavirus), një familje e madhe e viruseve të ARN-së me një fije të vetme, të mbështjellur, me ndjeshmëri pozitive.

SARS-CoV-2 është zbuluar në mostrat e frymëmarrjes, fekaleve dhe gjakut [5,6]. Rruga kryesore e transmetimit konsiderohet se ndodh përmes spërklave të mëdha respiratore me anë të frymëmarrjes apo depozitimit në sipërfaqet mukozale, por janë propozuar gjithashtu edhe mënyra të tjera të transmetimit (d.m.th.: përmes ajrit dhe rrugës fekale-orale). Një rrugë tjetër e implikuar në transmetimin e SARS-CoV-2 përfshin kontaktin me fomitet (objektet) e kontaminuara për shkak të qëndrueshmërisë së virusit në sipërfaqe [7].

Periudha mesatare e inkubacionit vlerësohet të jetë 5 deri në 6 ditë, duke filluar nga 0 deri në 14 ditë [8]. Aktualisht nuk ka ndonjë trajtim specifik ose vaksinë kundër COVID-19.

Sipas van Doremalen et al., Qëndrueshmëria mjedisore e SARS-CoV-2 është deri në 3 orë pas aerosolizimit, deri në 4 orë në bakër, deri në 24 orë në karton dhe deri në 2-3 ditë në plastikë dhe çelik të pandryshkshëm [7]. Këto gjetje janë në përputhje me rezultatet e marra për stabilitetin mjedisor të SARS-CoV-1.

Rreziqet specifike në lidhje me trajtimin e trupave të personave të vdekur me COVID-19 të dyshuar ose të konfirmuar

Deri më tani nuk ka asnjë provë për transmetimin e SARS-CoV-2 përmes trajtimit të trupave të personave të vdekur. Rreziku i mundshëm i transmetimit që lidhet me trajtimin e trupave të personave të vdekur me COVID-19 të dyshuar ose të konfirmuar konsiderohet i ulët dhe mund të lidhet me:

kontaktin e drejtpërdrejtë me mbetjet njerëzore ose lëngjet trupore ku virusi është i pranishëm

kontaktin e drejtpërdrejtë me fomitet (objektet) e kontaminuara.

Meqenëse SARS-CoV-2 mbijetues mund të qëndrojë në sipërfaqe me ditë [7], ekziston mundësia që virusi mund të qëndrojë edhe në trupat e vdekur. Prandaj, kontakti i panevojshëm me trupat duhet të minimizohet nga ata që nuk kanë pajisje mbrojtëse personale (PMP). Ata që janë në kontakt të drejtpërdrejtë me rastet e vdekjeve të COVID-19 (të dyshuar ose të konfirmuar) duhet të mbrohen nga ekspozimi ndaj lëngjeve trupore të infektuara, objekteve të kontaminuara ose sipërfaqeve të tjera të ndotura të mjedisit përmes veshjes së PMP të duhura. Kërkesat minimale përfshijnë dorëzat dhe një veshje rezistente ndaj ujit me mëngë të gjata.

Gjatë trajtimit standard, rreziku i shoqëruar me transmetimin e spërklave ose aerosolit nga rrugët e ajrit e të të ndjerit konsiderohet i ulët. Anasjelltas, procedurat që gjenerojnë aerosol ose procedurat që mund të çojnë në spërkatje gjatë ekzaminimeve pas vdekjes, mbartin një rrezik më të lartë dhe kërkojnë PMP-të e duhura (p.sh.: respiratorë (FFP) me mbrojtje për sy dhe filtra për fytyrë, kategoritë 2 ose 3 (FFP2, FFP3)).

Konsideratat për të zvogëluar rrezikun e transmetimit kur merreni me trupat e pajetë me COVID-19 të dyshuar ose të konfirmuar

Masat administrative

Vendosni një plan gatishmërie për trajtimin e kufomave të rasteve të dyshuara ose të konfirmuara të COVID-19, duke adresuar mundësinë e përdorimit të stafit të trajnuar siç duhet, transportin, pajisjet dhe strukturat fizike të nevojshme për ruajtjen e trupave dhe kryerjen e varrosjeve dhe kremimeve.

Shqyrtoni planet kombëtare të emergjencave civile për të rritur aftësinë për menaxhimin e kufomave, në mënyrë që të verifikohet zbatueshmëria e tyre aktuale në rast se tejkalohet kapaciteti aktual për të menaxhuar kufomat. Përveç synimit të objekteve të ruajtjes, adresoni gjithashtu strukturat organizative të përfshira në shërbime përkujtimore, varrosjet dhe kremimet për të minimizuar vonesat midis kohës së vdekjes dhe varrosjes / kremimit.

Identifikoni grupet kyçe profesionale brenda dhe jashtë sistemit të kujdesit shëndetësor që janë të përfshira në trajtimin e kufomave. Përveç stafit të kujdesit shëndetësor, kjo mund të përfshijë kujdesin parësor, personelin e morgut, agjencitë e varrimit, shërbimet e transportit, përfaqësuesit fetarë dhe strukturat organizative që kryejnë varrosjet ose kremimet. Sigurohuni që ata të dinë se si të përdorin rekomandimet aktuale zyrtare. Vlerësoni nevojën e PMP për secilën nga këto grupe; nëse furnizohen PMP-të, siguroni që ka trajnim të duhur për përdorimin e tyre.

Pasi që praktikat për t'u kujdesur ndaj të ndjerit ndryshojnë sipas kontekstit lokal, kulturor dhe fetar, konsultohuni me palët e interesuara, veçanërisht me përfaqësuesit fetarë, për të siguruar që ndryshimet në praktikën standarde të jenë të pranueshme. Biseda transparente me udhëheqësit e tillë shoqërorë ka të ngjarë të jetë thelbësore për të ruajtur besimin midis autoriteteve dhe komunitetit.

Përgatitja në vendin e vdekjes

Zyrat e fundit (kujdesi pas vdekjes)

"Zyrat e fundit" i referohen përgatitjes së të ndjerit menjëherë pas vdekjes dhe para transportit. Grupet e përfshira shpesh në këtë aktivitet mund të përfshijnë stafin e kujdesit shëndetësor, familjen/ përcjellësit e të vdekurit dhe zyrtarët fetarë. Rreziqet e transmetimit gjatë zyrave të fundit lidhen kryesisht me kontaktin e drejtpërdrejtë me mbetjet njerëzore ose lëngjet trupore ku virusi është i pranishëm, ose përmes fomiteve (objekteve) ose sipërfaqeve të kontaminuara në vendin e kujdesit e të ndjerit.

Përgatitjet standarde dhe joinvazive të organeve të fundit të trupit, të tilla si krehja, pastrimi dhe larja, mund të kryhen duke përdorur masa paraprake standarde të kujdesit dhe PMP-të që parandalojnë transmetimin përmes kontaktit të drejtpërdrejtë. Kërkesat minimale përfshijnë dorëzat dhe veshjet rezistente ndaj ujit me mëngë të gjata. Nëse personat që nuk janë të trajnuar në përdorimin e masave paraprake standarde të kujdesit dhe për PMP-të duhet të marrin pjesë aktive në zyrat e fundit duke prekur trupin (p.sh.: Familja, përcjellësit e të vdekurit dhe zyrtarët fetarë), stafi duhet të sigurojë që ata të marrin mbështetje në këtë. Në rast të disponueshmërisë së kufizuar të PMP-ve ose mungesës së stafit për të mbikëqyrur vizitorët në përdorimin e tyre të PMP-ve, merrni parasysh kufizimin e përfshirjes së drejtpërdrejtë fizike të personelit që nuk i përket kujdesit shëndetësor në masën që është e pranueshme.

Përgatitja për transport

Stafi përgjegjës për mbështjelljen e trupave para transportit duhet të mbajë PMP-të e përshtatshme për të minimizuar ekspozimin ndaj lëngjeve trupore të infektuara, objekteve të kontaminuara dhe sipërfaqeve të tjera të kontaminuara mjedisore. Kompleti i sugjeruar i PMP-ve për stafin përgjegjës futjen në thes / mbështjelljen e trupave janë dorëzat dhe veshja rezistente ndaj ujit me mëngë të gjata.

Pastrimi i mjedisit dhe administrimi i mbeturinave në vendin e vdekjes

Rekomandohet pastrim i rregullt i pasuar me dezinfektim. Personeli i pastrimit duhet të përdorë dezinfektuesit spitalorë aktivë kundër viruseve. Nëse ka mungesë të dezinfektuesve spitalorë, dekontaminimi mund të kryhet me hipoklorit të natriumit prej 0.1% (hollimi 1:50 nëse përdoret zbardhues shtëpiak në një përqendrim fillestar prej 5%) pas pastrimit me një detergjent neutral, megjithëse nuk ka të dhëna për efektivitetin e kësaj qasje ndaj SARS-CoV-2 [9]. Nëse një sipërfaqe ka të ngjarë të dëmtohet nga hipokloriti i natriumit, një alternativë është përdorimi i një detergjenti neutral, i pasuar nga një koncentrim prej 70% i etanolit.
Mbeturinat duhet të trajtohen si mbeturina klinike infektive Kategoria B (UN3291) [10] dhe të trajtohen në përputhje me politikat e institucioneve të kujdesit shëndetësor dhe rregulloret vendore.

Përveç rekomandimeve të mësipërme, personeli i pastrimit dhe administrimit të mbeturinave duhet të mbajnë PMP- të e duhura: maskë kirurgjikale, dorëza, syze dhe veshjen [11].

Konsideratat për vdekjet në komunitet

Edhe pse shumica e vdekjeve nga COVD-19 kanë qenë në spitale, dhe rreziku i transmetimit nga i ndjeri ka të ngjarë të jetë i ulët, autoritetet që do të menaxhojnë kufomat në komunitet, siç janë stafi i ambulancave, policia dhe mjekët e përgjithshëm, duhet të kenë qasje në PMP. Kjo është veçanërisht e rëndësishme nëse ata kanë arsye të dyshojnë se i ndjeri ishte një rast me COVID-19.

Transporti nga vendi i vdekjes në vendin e ruajtjes së trupit

Kontakti i drejtpërdrejtë me mbetjet njerëzore ose lëngjet trupore duhet të minimizohet gjatë transportimit të trupit nga vendi i vdekjes dhe gjatë pritjes në vendet e caktuara të ruajtjes së trupit.
Ata që janë në kontakt me trupin e mbështjellur duhet të mbajnë PMP-të e duhura për të minimizuar ekspozimin ndaj lëngjeve trupore të infektuara, objekteve të kontaminuara dhe sipërfaqeve të tjera të ndotura të mjedisit. Kompleti i sugjeruar i PMP-ve janë dorezat dhe veshja rezistente ndaj ujit me mëngë të gjata.

Ruajtja dhe përgatitja e trupit përpara varrosjes / kremimit

Mbështjellja për varrim dhe përgatitja e trupit për shikim dhe / ose funeral mund të kryhet duke përdorur masat e duhura standarde të kujdesit dhe PMP-të për të parandaluar transmetimin përmes kontaktit të drejtpërdrejtë. Kërkesat minimale përfshijnë dorëzat dhe veshjen rezistente ndaj ujit me mëngë të gjata.
Mund të bëhet shikimi i trupit nga personat që e përcjellin të vdekurin. Nëse personat që e përcjellin të vdekurin ose përfaqësuesit fetarë duhet të prekin trupin, ata duhet të përdoren masat standarde të kujdesit dhe PMP-të që parandalojnë transmetimin përmes kontaktit të drejtpërdrejtë. Kërkesat minimale përfshijnë dorëzat dhe veshjen rezistente ndaj ujit me mëngë të gjata. Stafi duhet të sigurojë që personat që përcjellin të vdekurin të marrin mbështetje në përdorimin e duhur të PMP-ve. Në rast të disponueshmërisë së kufizuar të PMP-ve ose mungesës së stafit për të mbikëqyrur vizitorët, merrni parasysh kufizimin e prekjes gjatë shikimit.
Nëse nevojiten ekzaminime pas vdekjes, procedurat e gjenerimit të aerosolit, duke përfshirë përdorimin e mjeteve elektrike me rrotullim të shpejtë, duhet të shmangen nëse është e mundur. Nëse gjenerimi i aerosolit ka të ngjarë (për shembull nëse përdoren mjete elektrike), duhet të përdoren PMP-të e duhura.
Balsamimi mund të kryhet duke përdorur masat e duhura standarde të kujdesit dhe PMP-të për të parandaluar transmetimin përmes kontaktit të drejtpërdrejtë. Kërkesat minimale përfshijnë dorëzat dhe veshjen rezistente ndaj ujit me mëngë të gjata.

Varrosja/kremimi

Të ndjerët me COVID-19 të konfirmuar ose të dyshuar mund të varrosen ose të kremohen si zakonisht.

Autorët kontribuues (me radhë sipas alfabetit)

Liselotte Diaz Högberg, Orlando Cenciarelli, Pete Kinross, John Kinsman, Diamantis Plachouras

Referencat

1. Qendra Evropiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve (ECDC). Vlerësimi i shpejtë i rrezikut: Shpërthimi i sëmundjes së re të koronavirusit 2019 (COVID-19): rritje e transmetimit në nivel global - azhurnimi i gjashtë. Stokholm: ECDC; 2020. Në dispozicion në: https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/rapid-risk-assessment-novel- coronavirus-disease-2019-covid-19-pandemic-increased.

2. Qendra Evropiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve (ECDC). Parandalimi i infeksionit dhe kontrolli për COVID-19 në mjediset e kujdesit shëndetësor. Stokholm: ECDC; 2020. Në dispozicion në: https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-infection-prevention-and-control- healthcare-settings-march-2020.pdf.

3. Qendra Evropiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve (ECDC). Udhëzime për veshjen dhe heqjen e pajisjeve mbrojtëse personale në mjediset e kujdesit shëndetësor për kujdesin ndaj pacientëve me COVID-19 të dyshuar ose të konfirmuar 2020 ëcituar 8 mars 2020]. Stokholm: ECDC; 2020. Në dispozicion në: https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/guidance-wearing-and-removing-personal-protective- equipment-healthcare-settings.

4. Organizata Botërore e Shëndetit (OBSH). Parandalimi i infeksioneve dhe kontrolli i infeksioneve akute të frymëmarrjes me prirje epidemike dhe pandemike, në kujdesin shëndetësor. Gjenevë: OBSH; 2014 [17 janar 2020]. e disponueshme në: https://www.who.int/csr/bioriskreduction/infection_control/publication/en/.

5. Wang W, Xu Y, Gao R, Lu R, Han K, Wu G, e të tjerët. Zbulimi i SARS-CoV-2 në llojet e ndryshme të mostrave klinike. JAMA. 2020.

6. Organizata Botërore e Shëndetit (OBSH). Raporti i Misionit të Përbashkët OBSH-Kinë mbi sëmundjen e koronavirus 2019 (COVID-19) 2020. Gjenevë: OBSH; 2020. Në dispozicion në: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf.

7. van Doremalen N, Bushmaker T, Morris D, Holbrook M, Gamble A, Williamson B, dhe të tjerët. Stabiliteti i aerosolit dhe sipërfaqes së HCoV-19 (SARS-CoV-2) krahasuar me SARS-CoV-1. medRxiv. 2020.

8. Organizata Botërore e Shëndetit (OBSh). Sëmundja e Koronavirusit 2019 (COVID-19) Raporti i Gjendjes – 29. Gjenevë: OBSH; 2020. [cituar më 24 shkurt 2020]. Në dispozicion në https://www.who.int/docs/default- source/coronaviruse/situation-reports/20200219-sitrep-30-covid-19.pdf?sfvrsn=6e50645_2.

9. Qendra Evropiane për Parandalimin dhe Kontrollin e Sëmundjeve (ECDC). Udhëzime të përkohshme për pastrimin e mjedisit në objektet që nuk i përkasin kujdesit shëndetësor të ekspozuara ndaj SARS-CoV-2 2020. Stokholm: ECDC; 2020. Në dispozicion në: https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/coronavirus-SARS-CoV-2-guidance-environmental-cleaning-non-healthcare-facilities.pdf

10. Organizata Botërore e Shëndetit (OBSh). Udhëzime për rregulloret për transportin e substancave infektive 2013–2014. Gjenevë: OBSh; 2012. Në dispozicion në: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/78075/WHO_HSE_GCR_2012.12_eng.pdf?sequence=1.

11. Organizata Botërore e Shëndetit (OBSh). Përdorimi racional i pajisjeve mbrojtëse personale për sëmundjen e
Koronavirusit 2019 (COVID-19). Gjenevë: OBSh; 2020 ëazhurnuar më 27 shkurt 2020]. I disponueshëm në:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331215/WHO-2019-nCov-IPCPPE_use-2020.1-eng.pdf.

Rekomandimet për klubet e notit

Sipas planit për hapjen graduale ekonomike të Qeverisë së Kosovës dhe hapave të planifikuar të kthimit në normalitet, Ministria e Shëndetësisë bazuar në përmirësimin e situatës epidemiologjike dhe rekomandimeve të IKShPK-së, ka përcaktuar që hapja e pishinave do të rivlerësohet gjatë fazës së tretë, e cila fillon prej 01 qershor 2020.
Në bazë të kërkesës për klubet e notit, për lejimin e aktiviteteve stërvitore ujore, me qëllim të parandalimit të përhapjes së COVID-19, rekomandojmë që të respektohen dhe zbatohen me përpikëri këto rregulla:

1. Sportistët para ardhjes, gjatë stërvitjes dhe pas largimit nga objekti sportiv duhet t'i nënshtrohen këtyre masave:

    - Sportistët dhe stafi teknik të shkojnë në stërvitje individualisht dhe me pajisje sportive, mundësisht pa përdorur zhveshtore.
    - Nëse patjetër duhet të shfrytëzohen hapësirat e përbashkëta, si zhveshtore, dush kabina, etj. mund të përdoren vetëm nëse dezinfektohen pas çdo përdorimi të një individi.
    - Të sigurohet që tualetet të jenë të pastra, të dezinfektuara dhe të ndara për meshkuj dhe femra në të cilat do të bëhet larja e duarve, të ketë ujë të rrjedhshëm dhe të sigurtë, sapun të lëngshëm dhe letër për tharjen e duarve.
    - Gjatë stërvitjeve sportistët janë të obliguar të respektojnë distancën fizike prej minimum 2 metra si në hapësirën e pishinës ashtu edhe gjatë stërvitjes në ujë.
    - Sportistët të përdorin vetëm mjetet e veta (peshqirët, shishen personale për pije dhe ushqimin eventual).

2. Organizatori i stërvitjeve është përgjegjës, së bashku me përgjegjësit e objekteve sportive për marrjen e masave si në vijim:

    - Çdo objekt sportiv duhet të dezinfektohet me dezinfektues me bazë alkooli 70%.
    - Posterët me informacione për larjen e duarve dhe higjienën respiratore, duhet të vendosen në muret e hapësirave të objektit sportiv dhe në tualete, dhe ato të jenë të dukshme.
    - Uji në pishinë duhet të dezinfektohet në sasi me klor rezidual mbi 0.6mg/l.
    - Evidentimi i stërvitjeve data, koha, vendi, numri i pjesëmarrësve, trajneri dhe personeli teknik;
    - Organizatori i stërvitjes duhet të ketë informatat paraprake për çdo sportist, trajner apo personel tjetër që merr pjesë në stërvitje duke pasur parasysh se mos ka ndonjë simptomë të infeksionit me COVID-19 (temperaturë, kollë, frymëmarrje të vështirësuar.
    - Nëse gjatë stërvitjes ndonjërit i shfaqen simptomat, stërvitja duhet të ndërprehet menjëherë, kurse personi me simptome duhet të dërgohet në institucionet shëndetësore;
    - Në objektin sportiv ku mbahet stërvitja duhet të ketë mjete për dezinfektim të duarve dhe mjete tjera higjienike (sapun të lëngshëm, letër)

- Para fillimit dhe pas përfundimit të stërvitjes duhet të dezinfektohen të gjitha mjetet dhe paisjet sportive të lëvizshme dhe të fiksuara statike që janë përdorur gjatë stërvitjes me dezinfektues që përmban së paku 70% alkool.
- Hapësira kohore mes dy stërvitjeve të jetë së paku 30 minuta.
- Të gjitha hapësirat e mbyllura të ajrosen vazhdimisht ose me ventilim të hapur, por jo me kondicioner.
- Hedhja e mbeturinave të bëhet në shportë të posaçme, dhe ato të mbyllen në mënyrë të sigurt e të hedhën në vendin adekuat.

Gjithashtu në kohën e lejimit të stërvitjeve klubet e notit duhet t'i përmbahen Udhëzuesit të përkohshëm për aplikimin e masave për parandalimin dhe luftimin e COVID-19 ne institucionet publike dhe private.

UDHËZIMET PËR VAZHDIMIN E PROCESIT STËRVITOR DHE NDESHJEVE

Udhëzimet dhe sugjerimet për vazhdimin e procesit stërvitor në objektet sprortive për futbollist me qëllim preventimi të përhapjes së virusit Covid-19.

3. Vazhdimi i aktivitetit sportiv për të gjithë sportistët duhet të filloj nga data nëpër të gjitha objektet sportive të futbollit.
4. Ky proces mund të vazhdojë pas heqjes së barierave ligjore nga Ministria e Shëndetësisë dhe duke i respektuar të gjitha kushtet dhe masat e përcaktuara me këtë udhëzim.
5. Futbollistët para ardhjes, gjatë stërvitjes dhe pas largimit nga objekti sportive duhet ti nënshtrohen këtyre masave:
    - Futbollistët dhe stafi teknik të vijnë në stervitje individualisht dhe me pajisje sportive,mundësisht pa përdorur zhveshtore;
    - Përdorimi i hapësirave të përbashkëta në zhveshtore, tush kabinat etj., mund të përdoren vetëm nëse dezinfoktohen pas çdo përdorimi;
    - Stërvitjet të organizohen mundësisht në fushë të hapur;
    - Gjatë stërvitjeve individuale futbollistët të mbajnë distancën prej minimum 2 metra;
    - Futbollistët të përdorin vetëm mjetet e veta higjenike (sapuni, peshkirat, etj) si dhe të përdorin shishen personale për pije dhe ushqimin eventual;
    - Pas stërvitjeve të gjithë janë të obliguar t'i përmbahen masave të Mninistrisë së Shëndetësisë (MSh) sikurse qytetarët e tjerë.

Organizatori i stërvitjeve është përgjegjës, së bashku me përgjegjësit e objekteve sportive për marrjen e masave si në vijim:

- Çdo objekt sportiv duhet të dezinfektohet në mënyrën e parashkuar nga MSh;
- Evidentimi i stërvitjeve data, koha, vendi, numri i pjesmarrësve, të dhënat mbi trenerin dh stafin dhe personelin teknik;
- Organizatori i stërvitjes duhet të ketë informatat paraprake për cdo fubollist, trajner apo personel tjetër që merr pjesë në stërvitje duke pasur parasysh se mos ka ndonjë simptom që lidhet me infeksioni me virusin Covid-19 (temperatureë,kollitje,lodhje e tepërt, frymëmarrje e vështirë);
- Nëse gjatë stërvitjes lajmërohet ndonjë simptom i tillë, stërvitja duhet të ndërprehet menjëher, kurse personi me simptom të dërgohet në institucionet shëndetsore;

- Organizatori i stërvitjes duhet të sigurojë një shpotë të posaçme për tu hudhur të gjitha ambalazhat plastike, faculetat, pajisjet mjekësore të përdorura, dorëzat, maskat, etj. dhe ato të mbyllen në mënyrë të sigurt e të hudhen në vendin adekuat;
- Në objektin sportiv ku mbahet stërvitja duhet të ketë mjete për dezinfektim të duarve dhe mjete tjera higjenike;
- Para fillimit dhe pas përfundimit të stërvitjes duhet të dezinfektohen të gjitha mjetet dhe paisjet sportive të fiksuara statike që janë përdorur gjatë stërvitjes.Si dhe të gjithë topat dhe rekfizitat sportive që përdoren në stërvitje me dezinfektues që përmban së paku 70% alkool.
- Organizatori i stërvitjes dhe menaxheri i objektit obligohen që hapësira kohore mes dy stërvitjeve të jetë së paku 30 minuta;
- Të gjitha hapsirat e mbyllura të ajrosen vazhdimisht ose me ventilim të hapur, por jo me kondicioner;

Sugjerohen fuqishëm të gjitha klubet sportive që të mbajnë stërvitje nëpërmes karantinimit të kontrolluar (nëse kanë mundësi) duke i marrë këto masa:

- Para shkuarjes në karantinim të bëjnë testimin për Covid-19;
- Të gjithë pjesmarrësit në karantinë nuk mund të lëshojnë karantinimin me vetëdëshirë gjatë kohës të përcaktuar nga klubi dhe duhet t'iu përmbahen institucioneve dhe udhëzimeve gjatë qëndrimit;
- I gjithë objekti ku janë vendosur sportistët me ekipet e tyre duhet të jenë të dezinfektuara në bazë të standardeve të përcaktuara nga MSh;
- Të gjithë personeli që punon në ketë kompleks (recepcioni, kuzhinierët, kamarierët dhe personat për mirëmbajtje) duhet të mbajnë maskat mbrojtëse dhe dorëzat duke i respektuar masat e përcaktuara nga MSh për ndalimin e përhapjes së Covid-19.

UDHËZIMET PËR VAZHDIMIN E PROCESIT STËRVITOR DHE NDESHJEVE NË FUTBOLL

Udhëzimet dhe sugjerimet për vazhdimin e procesit stervitor në objetet sprortive për futbollist me qëllim parandalimi të përhapjes së virusit COVID-19.

1. Vazhdimi i aktivitetit sportiv për të gjithë sportistët duhet të filloj nga data e caktuar nëpër të gjitha objektet sportive të futbollit.
2. Ky proces mund të vazhdojë pas heqjes së barrierave ligjore nga Ministria e Shëndetësisë dhe duke i respektuar të gjitha kushtet dhe masat e përcaktuara me këtë udhëzim.
3. Futbollistët para ardhjes, gjatë stërvitjes dhe pas largimit nga objekti sportive duhet t'i nënshtrohen këtyre masave:
    - Futbollistët dhe stafi teknik të vijnë në stërvitje individualisht dhe me pajisje sportive, mundësisht pa përdorur zhveshtoren;
    - Përdorimi i hapësirave të përbashkëta në zhveshtore, dush kabinat, etj., mund të përdoren vetëm nëse dezinfoktohen pas çdo përdorimi;
    - Stërvitjet të organizohen mundësisht në fushë të hapur;
    - Gjatë stërvitjeve individuale futbollistët të mbajnë distancën prej minimum 2 metra;
    - Futbollistët të përdorin vetëm mjetet e veta higjienike (sapuni, peshqirët, etj.) si dhe të përdodrin shishen personale për pije dhe ushqimin eventual;
    - Pas stërvitjeve të gjithë janë të obliguar t'i përmbahen masave të Ministrisë së Shëndetësisë (MSh) sikurse qytetarët e tjerë.

Organizatori i stërvitjeve, së bashku me përgjegjësit e objekteve sportive, është përgjegjës për marrjen e masave si në vijim:

- Çdo objekt sportiv duhet të dezinfektohet në mënyrën e paraparë nga MSh;
- Duhet të evidentohet data, koha, vendi, dhe numri i pjesmarrësve i stërvitjeve, të dhënat mbi trajnerin, stafin dhe personelin teknik;
- Organizatori i stërvitjes duhet të ketë informatat paraprake për çdo futbollist, trajner apo personel tjetër që merr pjesë në stërvitje duke pasur parasysh se mos ka ndonjë simptomë që lidhet me infeksionin me virusin Covid-19 (temperaturë, kollitje, lodhje e tepërt, frymëmarrje e vështirësuar);
- Nëse gjatë stërvitjes lajmerohet ndonjë simptom i tillë, stërvitja duhet të ndërprehet menjëherë, kurse personi me simptoma të dërgohet në institucionet shëndetësore;
- Organizatori i stërvitjes duhet të sigurojë një shportë të posaçme për të hudhur të gjitha ambalazhat plastike, faculetat, pajisjet mjekësore të përdorura, dorëzat, maskat, etj., dhe ato të mbyllen në mënyrë të sigurt e të hudhen në vendin adekuat;
- Në objektin sportiv ku mbahet stërvitja duhet të ketë mjete për dezinfektim të duarve dhe mjete tjera higjienike;
- Para fillimit dhe pas përfundimit të stërvitjes duhet të dezinfektohen me dezinfektues që përmban së paku 70% alkool, të gjitha mjetet dhe pajisjet sportive të fiksuara/ statike që janë përdorur gjatë stërvitjes, si dhe të gjithë topat dhe rekuizitat sportive që përdoren në stërvitje.
- Organizatori i stërvitjes dhe menaxheri i objektit obligohen që hapësira kohore mes dy stërvitjeve të jetë së paku 30 minuta;

- Të gjitha hapësirat e mbyllura të ajrosen vazhdimisht ose me ventilim të hapur, por jo me kondicioner.

Sugjerohen fuqishëm të gjitha klubet sportive që të mbajnë stërvitje nëpërmes karantinimit të kontrolluar (nëse kanë mundësi) duke i marrë këto masa:

- Para shkuarjes në karantinim të bëjnë testimin për Covid-19;
- I gjithë pjesëmarrësit në karantinë nuk mund të lëshojnë karantinimin me vetëdëshirë gjatë kohës së përcaktuar nga klubi dhe duhet t'iu përmbahen institucioneve dhe udhëzimeve gjatë qëndrimit;
- I gjithë objekti ku janë vendosur sportistët me ekipet e tyre duhet të jenë të dezinfektuara në bazë të standardeve të përcaktuara nga MSh;
- I gjithë personeli që punon në ketë kompleks (recepcioni, kuzhinierët, kamarierët dhe personat për mirëmbajtje) duhet të mbajnë maskat mbrojtëse dhe dorëzat duke i respektuar masat e përcaktuara nga MSh për ndalimin e përhapjes së Covid-19.

Arritja e skuadrave në stadium:

- Lëvizja e ekipeve me autobusë/ transportues kolektivë të bëhet duke përdorur maskat;
- Sigurohuni që autobusët të dezinfektohen përpara nisjes;
- Ardhja e skuadrave në stadium duhet të ndahet në kohë dhe hapësirë - të ruhet distanca në kohë ndërmjet ekipeve;
- Dhomat e zhveshjes të kenë hapësirë të mjaftueshme për mbajtjen e distancës sipas rekomandimeve të IKShPK-së (skuadrat dhe gjyqtarët);
- Shmangia e përdorimit të njëkohshëm në hyrje, zhveshtore, koridore dhe tunele për dezinfektim.
- Është i ndaluar shtrëngimi i duarve, përqafimet dhe të shmanget prekja e bravave të derës.

Ndeshjet futbollistike

- Të zvogëlohet sa më shumë numri i personave të panevojshëm për një ndeshje futbollistike.
- Të bëhet informimi i të gjithë personave (lajmërime) që marrin pjesë në ndeshje. Në stadium të mbahen masat themelore të higjienës (dezinfektimin e duarve, higjienën e kollitjes dhe teshtitjes, distancën) në përputhje me udhëzimet e IKShPK-se dhe zyrtarit prezent për higjienë.
- Përfshirja e Zyrtarit për higjienë në çdo klub futbollistik i cili luan si vendas.
- Zyrtari për higjienë monitoron masat themelore higjienike (higjiena e duarve, higjiena e kollitjes dhe teshtitjes, rregullat e distancës së rekomanduar) dhe kontrollon ato: para, gjatë dhe pas lojës futbollistike.
- Zyrtari për higjienë duhet të jetë në shkëmbim të vazhdueshëm të informacionit me Ekipin mjekësor dhe sportistët.
- Detyrat e Zyrtarit të Higjienës të Klubit, duhet të monitorohen nga stafi mjekësor.
- Duhet të minimizohet koha e kaluar në dhomën e zhveshjes para dhe pas ndeshjes.
- Duhet të bëhët dezinfektimi i rregullt i sipërfaqeve të zhveshtoreve dhe hapësirave tjera

para ardhjes së ekipeve dhe referëve.

- Shishet e ujit të jenë të personalizuara. Çdo sportist duhet të ketë shishen personale.
- Pajisjet teknike për nxemje të lojtarëve duhet të dezinfektohen para dhe pas përdorimit.
- Personat (trajneri, mjeku, etj.) që kanë kontakt të drejtpërdrejtë me lojtarët duhet t'i kushtojnë vëmendje të veçantë distancës dhe masave mbrojtëse-higjienike.
- Të jenë prezent vetëm persona nga stafi i trajnerëve që janë të domosdoshëm për lojën. Personat që nuk janë të domosdoshëm për lojën, të kontaktojnë përmes videokonferencave.
- Përdorimi i dhomave të zakonshme (dhoma për ndërrim, dushe) të bëhet vetëm në grupe të vogla dhe me distancë të garantuar 2 m.
- Dushet pas lojës duhet të shmangen nga avulli (si përçues i mundshëm i viruseve nga njëri sportist tek tjetri) ose të realizohet në shtëpi.
- Para, gjatë dhe pas lojës të rritet numri i personelit të pastrimit në stadium (brenda dhe jashtë objektit).
- Koridoret brenda stadiumit të pajisen me dezinfektues në çdo 5 m largësi.
- Fëmijët për topa - mundësisht në lojë mos të jenë prezent më shumë se 4, (me masa mbrojtëse - maska dhe dorëza).
- Zhveshtoret e stadiumit duhet të kenë: dezinfektues, sapun, peshqira dhe material higjienik toaleti.
- Të shmangen bisedat private, pasi këto zvogëlojnë distancën sociale.
- Zhveshtoret duhet të kenë ajrosje të mjaftueshme, ose ajri nuk duhet te jetë i thatë, siç është përmes sistemit të kondicionimit (21°, lagështia 50-60%).
- Dyert duhet të qëndrojnë të hapura sa më shumë që të jetë e mundur në mënyrë që të mos përdoren dorëzat.
- Rekomandohet ndarja hapësinore e fizioterapeutëve, distanca e mjaftueshme midis shtretërve të trajtimit gjatë masave terapeutike, si dhe të dezinfektohen rregullisht shtretërit e ekzaminimit.
- Të veprohet me kujdes gjatë përdorimit të telefonave celularë, tabletëve, etj. të personave të tjerë.

Personat që nuk duhet të kenë qasje në dhe gjatë ushtrimeve dhe ndeshje futbollistike, janë të gjithë ata që brenda 14 ditëve të fundit kanë pasur:

- Ethe,
- Temperaturë,
- Dhimbje të fytit,
- Probleme të frymëmarrjes,
- Kontakt me pacient Covid-19.

Informacionet e përgjithshme:

- Të respektohen masat themelore higjienike (dezinfektimi i duarve, kujdesi gjatë kollitjës dhe teshtitjes, mbajtja e distancës);
- Të mos preken me dorë butonat e ashensorit, kangjellat e shkallëve ose bravat e dyerve (alternativë: bërrylat ose vetëm me dorëza për një përdorim).
- Duart të pastrohen gjithmonë pasi ta keni prekur hundën, të keni teshtitur ose pas kollitjes.
- Përdorimi i pajisjeve të fitnesit duhet të bëhet vetëm me dorëza, duhet të vendoset maskë mbrojtëse dhe gjithmonë pas përfundimit të përdoret dezinfektues. Fitnesi duhet të bëhet

në grupe të vogla duke u respektuar distanca hapësinore minimale, maksimum 5 persona brenda një hapësire.

- Personat e dyshuar duhet të vetizolohen, duke respektuar standardet e vendosura nga autoriteti i IKShPK-së.
- Personat pozitivë me Covid-19 me simptoma, duhet të ndërprejnë aktivitetin fizik dhe të konsultohen me mjekun.
- Personat pozitivë me Covid-19 pa simptoma, duhet t'i nënshtrohen programit individual të trajnimit, i cili mund të kryhet në shtëpi.

Udhëzuesi për Rikthimin në Fushat e Basketbollit

Federata e Basketbollit të Kosovës (FBK) më 09 qershor e ka përditësuar Udhëzuesin për Rikthimin në Fushat e Basketbollit pas vendimit të Ministrisë së Shëndetësisë të datës 08.06.2020. Ministria e Shëndetësisë në koordinim me Ministrinë e Kulturës, Rinisë dhe Sportit, Institutin Kombëtar të Shëndetësisë Publike të Kosovës (IKSHPK) ka vendosur që për stërvitje:

1. Mund të fillojnë me stërvitje secili klub sportiv nëse me shkrim trajnerët, sportistët, zyrtarët e tjerë dhe prindërit marrin përgjegjësinë për zbatimin strikt të Udhëzimeve të OBSH-së, Udhëzimeve të IKSHPK-së, Manualin e MSH-së që do të hyjnë në fuqi më 12 qershor 2020 dhe instruksionet e Federatave Ndërkombëtare;
2. Mbetet në përgjegjësi të Federatave, MKRS, Inspektoratit të MSh-së që të vizitojnë klubet për mbikëqyrje të zbatimit të këtyre përgjegjësive.

Për mbikëqyrësit e objekteve sportive publike dhe private (palestra, stadiume, fusha sporti, etj.)

1. Mbikëqyrësit e objekteve të lartpërmendura marrin përgjegjësinë për dezinfektimin e hapësirave ku luhet, korridoret, zhveshtoret, toaletet dhe çdo hapësirë tjetër; si dhe
2. Pranimin e letrave me shkrim nga prindërit, sportistët, trajnerët dhe zyrtarët e tjerë me të cilën dëshmohet përgjegjësia për zbatimin strikt të masave dhe instruksioneve të OBSh, MSh, IKShPK dhe FN.

Për Federatën e Basketbollit të Kosovës prioritet është shëndeti i të gjithë njerëzve që janë pjesë e komunitetit të basketbollit e më gjerë.

Basketbolli konsiderohet si një ndër sportet me kontaktin më të madh dhe për këtë arsye FBK ka propozuar një numër masash që do të lejojnë zhvillimin e sportit të sigurt në rast se klubet vendosin të kthehen në stërvitje duke iu përmbajtur vendimeve dhe instruksioneve të institucioneve tona të datës 08.06.2020.

Andaj pas vendimit të fundit të institucioneve përgjegjëse në vendin tonë dhe duke iu referuar vendimeve dhe instruksioneve të lartëpërmendura të këtyre institucioneve, FBK bazuar në praktikat më të mira të Federatave simotra propozon udhëzimet e mëposhtme për stërvitje basketbolli në një fushë basketbolli të mbyllur (palestër) dhe që lejohet brenda komunitetit lokal:

- Dezinfektimi i palestrës, zhveshtoreve dhe objekteve tjera që mund t'i përdorin gjatë seancës stërvitore.
- Para se të shkoni në çdo seancë stërvitore, lojtarët dhe trajnerët duhet të matin temperaturën e trupit në shtëpitë e tyre. Në rast të shfaqjes së ndonjë simptome të vështirësive në frymëmarrje, ju duhet të qëndroni në shtëpi;
- Dezinfektimi i duarve të të gjithë lojtarëve/trajnerëve para, gjatë pushimeve, dhe pas stërvitjes është i obligueshëm, ndërsa dezinfektuesi duhet të jetë i disponueshëm për të gjithë lojtarët që marrin pjesë në stërvitje;
- Stërvitja të mbahet me maksimum 10 lojtarë dhe 2 trajnerë, pa prani të spektatorëve, prindërve apo kujdestarit;
- Arritja e lojtarëve në palestër, jo më herët se 5 minuta para fillimit të stërvitjes;
- Ndërrimi i mbathjeve në hyrje të palestrës;
- Stërvitja të mos zgjasë më shumë se 60 minuta;
- Maksimumi dy lojtarë lejohen të ushtrojnë nën një kosh, por në asnjë moment të stërvitjes ata/ato nuk duhet të qëndrojnë më afër se 2 metra nga njëri-tjetri;
- Ushtrimet të jenë individuale dhe pa kontakt;
- Secili lojtar duhet të përdor vetëm 1 top të tij ose të saj që e ka sjell nga shtëpia;

- Secili ta përdor vetëm shishen dhe peshqirin e tij - rreptësisht ndalohet huazimi;
- Lejohen vetëm ushtrime që nuk kanë të bëjnë me ndërrimin e topave dhe rekuizitave të tjera të cilat mund t'i mbajnë lojtarët;
- Vetëm trajneri mund t'i mbajë dhe lëvizë pajisjet sportive (konat, pengesat, etj.);
- Dezinfektimi i pajisjeve sportive para dhe pas stërvitjes:
- Përshëndetja nga distanca e lojtarëve pas përfundimit të stërvitjes;
- Socializimi dhe qëndrimi në fushë pas përfundimit të seancës stërvitore nuk rekomandohet;
- Rekomandohet përdorimi i suplementeve shtesë për forcimin e imunitetit si p.sh.: vitamina C, vitamina D, minerale, zink dhe hekur.

Këto udhëzime mbesin në fuqi deri në njoftimin e radhës nga institucionet e vendit tonë dhe Federata e Basketbollit të Kosovës. Do të jetë kritike për secilin klub/ shkollë të basketbollit që të merr parasysh këto udhëzime specifike të autoriteteve në vendin tone, si dhe duhet të merret parasysh fakti se mund të ketë ndryshime në qytete të ndryshme varësisht se si do të zhvillohet situata me pandeminë COVID-19, por që FBK do të vazhdojë të përditësojë të gjithë anëtarët e saj. Klubet/ shkollat e basketbollit gjithashtu duhet të punojnë me palët tjera të interesit si për shembull me pronarët e objekteve brenda, të cilët mund të kenë kërkesat e tyre në përdorimin e lehtësimeve të masave të kufizimit.

Udhëzues për mbrotje nga Covid-19 Federata e volejbollit

Pas përhapjes së pandemisë Covid-19 në mbarë botën, përfshirë këtu edhe Kosovën, Federata e Volejbollit e Kosovës-FVK, në bazë të vendimit të Qeverisë së Kosovës, FVK ka pezulluar të gjitha aktivitetet.

Pas përmirësimit të situatës në Kosovë dhe lirimit të masave nga Qeveria e Kosovës, FVK ka planifikuar që në bashkërendim edhe me institucionet përgjegjëse shëndetësore dhe sportive të rifilloj gradualisht me gara që kanë rëndësi më të veçantë për FVK. Bordi i FVK-së ka vendosur që garat t'i vazhdojnë vetëm katër (4) ekipet e para të ligës superior në të dy konkurencat. Garat janë planifikuar të fillojn me 13/14 Qershor 2020 dhe të përfundojnë më së largu 11/12 Korrik 2020.

Të gjitha klubet, sportistët dhe personat tjerë që do të jenë të kyçur në aktivitete duhet që të ju përmbahen rregullave të përcaktuara nga Ministria e Shëndetësisë, respektivisht Instituti Kombëtar i Shëndetit Publik të Kosovës-IKSHPK.

Me anë të këtij manuali synojmë që të ndërmarrim hapa të cilët do të jenë në përputhshmëri me rekomandimet e IKSHPK-së, për organizimin e stërvitjeve dhe ndeshjeve të volejbollit. Më këtë rast aktivitetet i kemi klasifikuar në tri shkallë të rrezikshmërisë:

1. Aktivitete me rrezikshmëri të ulët,

2. Aktivitete me rrezikshmëri të mesme,

3. Aktivitete me rrezikshmëri të lartë.

AKTIVITETET ME RREZIKSHMËRI TË ULËT

Stërvitje individuale në kushte shtëpiake që kanë për qëllim mbajtjen e nivelit të kondicionit fizik të sportistëve. Në këto aktivitete mund të përfshihen edhe elemente të ndryshme teknike dhe bashkëlojtarë nga e njëjta familje.

AKTIVITETET ME RREZIKSHMËRI TË MESME

Stërvitje individuale apo me bashkëlojtarë nga e njejta familje në hapësira publike, duke mbajtur distancën sociale dhe dezinfektimin e mjetevepër stërvitje.

AKTIVITETET ME RREZIKSHMËRI TË LARTË

Stërvitje individuale në palestra me bashkëlojtarë, stërvitje grupore me bashkëlojtarë përfshirë këtu edhe lojën e volejbollit.
Të gjithë anëtarët e Federatës së Volejbollit të Kosovës janë të obliguar të respektojnë rregullat dhe rekomandimet e IKSHP-së dhe për rikthimin në stërvitje apo lojë duhet të ju përmbahen edhe këtyre rregullave.

Para aktiviteteve:

- Të mos ketë patur simptoma të virusit së paku 14 ditë para fillimit të aktivitetit;

- Të qëndrojnë në shtëpi nëse janë të sëmurë apo nuk ndihen mirë;

- Të jenë të vetëdijshëm dhe të shmangin kontaktet me personat që kanë qenë apo janë të infektuar;

- T'i lajnë dhe dezinfektojnë duart rregullisht;

- Të mos prekin hundën, gojën apo ndonjë pjesë tjeter të fytyrës me duar të papastërta;

- Të mbajnë distancën sociale;

- Të mbajnë maskën;

- Të mbulohet goja dhe hunda kur tështiteni;

- Të mbahet evidenca e kontakteve të personave në baza ditore.

Gjatë aktiviteteteve:

- Të evitoni çdo aktivitet në rast të paraqitjes së simptomave të Covid-19;

- Të zbatohen në mënyrë strikte rregullat e vendosura nga IKShPK dhe MSh;

- Të lahen duart dhe dezinfektohen sa më shpeshë;

- Të mos prekin hundën, gojën apo ndonjë pjesë tjeter të fytyrës me duar të papastërta;

- Të shmangen kontaktet e panevojshme, festimet me përplasjen e duarve dhe përqafimi i bashkëlojtarëve;

- Çdo herë kur është mundësia të mbahet distancë sociale (gjatë pushimeve, apo qëndrimit në pankinën rezervë);

- Çdo herë në hapësirat ku stërvitet dhe zhvillohen ndeshjet të ketë dezinfektues për duar dhe hapësira;

- Mbeturinat që krijohen gjatë stërvitjeve, si p.sh.: shishet e ujit, faculetat, etj., të hudhen në koshin e plehrave menjëherë;

- Të mbahet evidenca e personave për secilin aktivitet, lojë apo stërvitje.

Pas aktiviteteve:

- Të lahen dhe dezinfektohen duart;

- Të mos prekin hundën, gojën apo ndonjë pjesë tjeter të fytyrës me duar të papastra;

- Të monitorohet shëndeti dhe në rast të paraqitjes së simptomave të lajmërohen menjëherë personeli mjekësor;

- Të mbahet distancë sociale sa më shumë të jetë e mundur;

- Në rast të teshtitjes të mbulohet goja dhe hunda me bërryl;

- Të pastrohen paisjet sportive.

UDHËZIMET PËR KLUBE DHE OBJEKTE SPORTIVE

Para aktiviteteve:

- Të dezinfektohen hapësirat ku zhvillohen stërvitjet dhe të gjitha mjetet e stërvitjeve, përfshirë këtu edhe topat;

- Para fillimit të garave të kontrollohen të gjithë anëtarët e klubeve dhe personave zyrtarë në rast të ndonjë simptome;

- Të vendosen në hapësira dhe vende të ndryshme në palestra dezinfektues për duar;

- Të gjitha protokollet e ndeshjes të bëhen në distancë sociale.

Gjatë aktiviteteve:

- Të pastrohet dhe dezinfektohet hapësira ku mbahet ndeshja, stërvitja;

- Zbatimi i distancës sociale (pushime, qendrim në pankinë, etj.);

- Të dezinfektohen çdo herë hapësirat potencialisht të kontaminuara nga klubet;

- Të largohet nga ndeshja, palestra çdo person që shfaq simptoma të Covid-19;

- Të minimizohet numri i personave në palestër (maksimumi 18 persona për skuadër dhe personat zyrtarë maksimumi 6 persona).

Pas aktiviteteve:

- Të pastrohet dhe dezinfektohen palestra dhe mjetet që janë përdorur gjatë zhvillimit të ndeshjes apo seancës stërvitore.

Ky udhëzues është përgaditur në bazë të rekomandimeve të Konfederatës Evropiane të Volejbollit – CEV.

Rekomandimet për fillimin e aktivitetit – SHIGJETARI

Sporti i shigjetarisë është nje sport specifik ku për implementimin e tij përdor harkun, shigjetat dhe figurën. Nga kjo kuptohet se sportistët nuk kanë kontakt të drejtëpërdrejtë në mes veti, por vetëm me pajisjet e tyre personale dhe figurën.

Andaj, duke ndjekur instruksionet nga Federata Boterore 'World Archery' se si duhet mbajtur stërvitjet nën kushtet e rrezikut nga COVID 19, si dhe duke ndjekur këshillat nga OBSh, udhëzimet nga autoritetet kompentente vendore me rekomandimet nga MSh dhe IKShPK dhe protokollin e përgjitshëm në situata epidemiologjike, të bashkërenduara me udhëzimet nga MKRS dhe KOK, lidhur me masat e sigurisë për parandalimin e përhapjes së pandemisë COVID 19, Federata e Shigjetarisë së Kosovës nxjerr rekomandimet përkatëse për klubet sportive të shigjetarisë për fillimin e aktivitetit sportiv:

1. Mbajtja e distancës së paku 2m gjatë stervitjeve
2. Respektimi i udhëzimeve nga Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike i Kosovës për higjenën;
3. Nuk lejohet pjesëmarrja në stërvitje ose aktivitete sportistit që shfaq simptoma të njohura të infektimit me COVID 19;
4. Nuk lejohet prekja e pajisjeve të tjetrit, përveç pajisjeve personale ose atyre të dhëna në huazim nga klubi;
5. Lejohet vetëm proporcioni 1:1 trajner dhe sportist;
6. Aty ku është e mundur, të bëhet rezervimi i terminit për stërvitje në klub;
7. Vetëm aktiviteti në ambient të hapur (outdoor) është i lejuar;
8. Nuk lejohet aktiviteti në ambient të mbyllur (indoor);
9. Sportistët duhet të vijnë të përgaditur me pajisjet e tyre dhe duhet të largohen menjëherë pas përfundimit të stërvitjes;
10. Vetëm një sportist lejohet të gjuaj në një figurë (përjashtimisht nëse jetojnë bashkë në të njejtën familje);
11. Mos prek shigjetat e tjetrit, por vetem ato personale;
12. Tek personat me aftesi të kufizuara, pas gjuajtjes shigjetat merren nga personi i autorizuar i cili duhet të bartë pajisje mbrojtëse: maskë dhe dorëza;
13. Nuk lejohet lëvizja e figurave pa aprovimin e zyrtarit të poligonit;
14. Figura e letrës ndërrohet pas përfundimit të stërvitjes së sportistit, dhe vendoset figura e re per sportistin e radhës;
15. Prezenca e personave më të vjetër se 63 vjeç nuk lejohet në stërvitje;
16. Trajnerët duhet të repektojnë rekomandimet per distancën sociale, dhe mund t'i ofrohen sportistit vetëm nëse ka ndonjë çështje të lidhur me shëndetin e tyre.

Nga klubet gjithashtu kërkohet dezinfektimi i hapësirave si dhe stacionet me desinfektantë për duar duhet të jenë të qasshme gjatë gjithë kohës. Gjithashtu kërkohet nga administrata e klubeve qe të bëhet evidentimi strikt i sportistëve, trajnerëve, prindërve, dhe personave tjerë që do të frekuentojnë klubet, si dhe të sigurohet numri kontaktues i secilit, që në rast të paraqitjes së ndonje rasti të infektimit me koronavirusin COVID 19, të arrihet komunikimi i shpejtë me të gjithë të frekuentuarit për izolimin e përhapjes së mëtutjeshme.

Implementimi i rekomandimeve të larteshenuara si fazë e parë për fillimin e stërvitjeve fillon me 12 Qershor 2020.
Faza e dytë e rekomandimeve parashihet të fillojë me 10 Korrik 2020, ku do të përfshihet edhe mbajtja e garave.

Duke marre parasysh se ruajtja e shëndetit është me rëndësi parësore, kërkojmë nga të gjitha klubet respektimin strikt të rekomandimeve të lartëshenuara dhe udhëzimeve të përgjithshme nga insitucionet përkatëse.

UDHËZIMET PËR GASTRONOMI

- Distanca nga ulësja në ulësen prapa shpinës, jo më shumë se 1.5m;
- Të mos ulen më shumë se 4 persona në një tavolinë, përveç nëse janë anëtarë të së njejtës bashkësi familjare;
- Të ketë dizenfiktantë të qasshëm lehtë nga klientët në çdo lokal;
- Stafi të jetë i pajisur me dorëza dhe maska;
- Të mos shërbehet në banak;
- Servisimi i tavolinave (vendosja e thikave, pirunjëve, lugëve, etj.) të bëhet bashkë me shërbimin e porosisë;
- Menyja të jetë për një përdorim ose të jetë e tillë që të mund të dizenfiktohet pas çdo porosie.

PROTOKOLLI I MASAVE HIGJIENO - SANITARE COVID-19 NË INSTITUCIONET PRIVATE

QËLLIMI

Ky është një udhëzues i përkohshëm i cili bazohet në të dhënat aktuale në lidhje me sëmundjen koronavirus 2019 (COVID-19). Udhëzimet e mëposhtme të përkohshme do të ndihmojnë në parandalimin e përballjes apo ekspozimin në qendra tregtare ndaj COVID-19.

Rekomandime për funksionimin e përkohshëm të qendrës tregtare gjatë periudhës së parë të lirimit të masave.

1. Një vizitor mund të qëndrojë vetëm për maksimum 2 orë dhe në qendër nuk mund të lejohet më shumë se 50% e kapacitetit të saj në të njëjtën kohë.

2. Qendra tregtare duhet të informojë paraprakisht vizitorët për limitin e orarit dhe kapacitetet që qendra tregtare duhet të ketë gjatë kësaj periudhe.

3. Qendra tegtare duhet të ketë dyer elektrike, duhet të përcaktojë vetëm një hyrje dhe një dalje, pra lëvizje e vizitorëve vetëm në një drejtim.

4. Të gjitha pikat e hyrjes në qendër duhet të jenë të hapura për të siguruar kalimin e vizitorëve në korridorin e sigurisë, i cili duhet të jetë me shenja të dukshme në dysheme.

5. Qendra tregtare do të ketë një plan veprimi për higjienën dhe dizenfektimin.

6. Të gjitha qendrat tregtare do të kenë një dhomë izolimi mjekësor për qëllime urgjente në rast se dikush në qendër dyshohet se është i infektuar nga virusi.

7. Sipërfaqet me nivel ndotje apo prekje të lartë duhet të pastrohen shpesh me dezinfektues (shkallët elektrike, butoni ashensorit, tualetet, etj.).

8. Të përdoret ashensori, por jo më shumë se 30% e kapacitetit të tij.

9. Qendra tregtare dhe dyqanet të promovojnë pagesa me kartë por nuk përjashtohet pagesa me kesh.

10. Shërbimet tregtare me tavolina apo shërbime në këmbë, nuk lejohen gjatë kësaj periudhe në ambientet e brendshme të qendrës tregtare.

UDHËZIME PËR ADMINISTRIMIN E QENDRËS TREGTARE DHE PËR SUBJEKTET NË QENDËR PËR PARANDALIMIN E PËRHAPJES SË COVID-19

- Sipas rastit Administratori/ personi fizik tregtar/ personi përgjegjës i autorizuar/ drejtori i filialit të qendrës tregtare (këtu e në vijim personi përgjëgjës) kryen çdo ditë vetëvlerësimin personal dhe vlerësimin për prezencën e simptomave të COVID-19 në personat e punësuar. Në rast të sipmtomave nuk duhet lejuar në asnjë rast vijimi i aktivitit nga personi përkatës dhe duhet të raportohet menjëherë si rast në numrin e tel 038/200 80 800. Nëse personi shfaq simptoma ndërkohë që është duke punuar apo pas punës, ky person duhet të karantinohet në një ambient të veçuar të objektit derisa të merren masat përkatëse nga shërbimet shëndetësore. Asnjë person me temperaturë 37.5°C – 38°C nuk duhet të lëjohet të hyjë në subjekt.
- Çdo administrator apo person përgjegjës në detyrë i bizneseve të vogla në qendër tregtare kryen të njëjtën procedurë me stafin e tij.
- Për çdo rast personi përgjegjës lajmëron menjëherë strukturat përkatëse veçanërisht njësinë lokale të kujdesit shëndetësor dhe Institutin Kombëtar të Shëndetit Publik ne Kosove (IKShPK).
- Pavarësisht nga më sipër, personat e punësuar kryejnë çdo ditë vetëvlerësimin personal nëse kanë simptoma të COVID-19 sipas listës kontrolluese të miratuar. Në rast të simptomave personi duhet të njoftojë menjëherë në numrin e tel: 038/200 80 800 dhe personin përgjegjës.
- Çdo punonjës është i detyruar të deklarojë ndaj personit përgjëgjës nëse ka pasur kontakt me personat të cilët rezultojnë apo kanë rezultuar pozitiv me COVID-19.
- Çdo punonjës që vëren shenja klinike gjatë qëndrimit në banesë nuk duhet të paraqitet në punë dhe duhet të lajmërojë menjëherë subjektin pronar. Punonjësi duhet të telefonojë në numrin e tel: 038/200 80 800 dhe mjekun e familjes.
- Subjekti lejohet të veprojë vetëm në orarin e caktuar nga dispozitat ligjore.
- Rekomandohet sa më shumë shërbime me dërgesë në adresë dhe mundësia e blerjes me internet.
- Vajtja dhe ardhja në punë në këmbë kryhet duke ruajtur distancën 2 metra dhe jo duke krijuar grupe. Për lëvizjen me automjet të zbatohen masat e publikuara nga Policia e Kosovës.
- Subjekti duhet të sigurojë vazhdimisht dhe me mjetet e tij në çdo moment sapun, letër për pastrimin e duarve, maska, dorëza dhe dezinfektantë për pastrimin e sipërfaqeve si dhe kosha plehrash të mbyllur të cilët duhet pastruar çdo ditë.
- Në hyrje subjekti duhet të ofrojë produktin higjienizues të duarve për klientët dhe të kujdeset për rimbushjen e tyre. Përqindja e substancës aktive duhet të jetë minimalisht 60% alkool.
- Personeli i punësuar dhe personat e tjerë klientë duhet të përdorin në çdo moment dorëzat mbrojtëse.

- Personeli i punësuar dhe personat e tjerë klientë, duhet të mbajnë në çdo moment maskën mbrojtëse duke mbuluar hundën dhe gojën.
- Kollitja dhe teshtitja duhet të kryhen duke përdorur bryllin apo letër hundësh. Letra hidhet menjëherë në kosh.
- Klienti dezinfekton duart në hyrje dhe dalje nga subjekti. Klienti mban maskën mbrojtëse çdo moment. Higjenizues me nivel përbërje alkooli 60%.
- Subjekti duhet të garantojë dhe respektojë në çdo moment distancën prej 2 metra midis personelit të punësuar dhe këtyre të fundit e klientëve.
- Subjekti i shërben vetëm një klienti në ambient, ndërkohë që të tjerët presin jashtë në radhë me distancë 2 metra nga njëri-tjetri. Në ambientet me hapësirë mbi 30 metra katrorë mund të lejohet proporcionalisht një klient më tepër për çdo 10 metra katrorë shtesë, duke orientuar klientët për hyrje në ambient, ose duke vendosur shenjat identifikuese të radhës për daljen e klientëve. Në arkë vendoset shenja identifikuese e distancës klient-arkë.
- Rekomendohet shmangia e parasë kesh, preferohet shërbimi me kartë krediti.
- Subjekti duhet të vendosë xham mbrojtës midis punonjësit dhe klientit.
- Subjektet duhet të marrin masat përkatëse për ndërhyrje në sistemet e ventilimit ku të kalohet në modalitetin e ajrit natyral.
- Në asnjë rast nuk lejohet kontakti fizik mes punonjësve apo mes palëve të treta përfshirë përshendetjet.
- Personat e tretë si furnizuesit e shpërndarësit, të lejohen vetëm të pajisur me maska dhe dorëza mbrojtëse dhe pas dezinfektimit të duarve.
- Subjekti duhet të kryejë dezinfektimin e ambientit dhe të kryej larje para hapsjes dhe pas mbylljes dhe të paktën 3 herë në ditë. Sipërfaqet e papastra lahen fillimisht me ujë dhe sapun e më pas dezinfektohen me produktet e tjera. Produktet përdoren në përputhje me udhëzimet përkatëse nga prodhuesi/ shitësi apo Ministria e Shëndetësisë.
- Punonjësit gjatë punës duhet të përdorin mjetet apo vendin e punës së kolegëve pa kryer dezinfektimin.
- Duhet evituar prova e rrobave në kontakt fizik direkt me lëkurën. Prova rekomandohet të kryhet mbi rrobat ekzistuese kur është e mundur. Pas blerjes, fillimisht rrobat duhet larë patjetër e pastaj duhet veshur.
- Subjekti duhet të afishojë posterin informues mbi uljen e rezikut të COVID-19 sipas formatit të miratuar.
- Subjekti duhet të afishojë deklaratën për zbatimin e protokollit për subjektet, sipas formatit të miratuar ku përfshihet detyrimi për vetëvlerësim të simptomave nga personeli i punësuar/ administrator apo çdo person tjetër/ palë e tretë që hyn e del në ambientet e brendshme sipas formatit të miratuar ku përmendet përgjegjësia administrative apo penale për personin që nuk merr masat sipas detyrimeve ligjore dhe numrit jeshil për denoncim.
- Subjekti duhet të afishojë të plotë protokollin për të gjitha bizneset në qendrën tregtare sipas tekstit të miratuar.

- Materialet e mësipërme duhet të afishohen në hyrje të subjektit si dhe në vende ta dukshme në brendësi të subjektit.

REKOMANDIME PËR VIZITORËT NË QENDRËN TREGTARE PËR PARANDALIMIN E PËRHAPJES SË COVID-19

- Vizitorët duhet të shkojnë në qendër tregtare vetëm atëherë kur është e nevojshme.
- Vizitorët do t'i nënshtrohen kontrolleve të temperaturës në hyrje të qendrës dhe duhet të kenë vendosur maskë.
- Në qendër tregtare nuk do të ketë parkim me "shoqërues parkimi".
- Të respektohen të gjitha rekamandimet e Ministrisë së Shëndetësisë dhe Institutit Kombëtar të Shëndetësisë publike në Kosovë (IKShPK) nga vizitorët e qendrës tregtare për parandalimin e përhapjes së COVID-19.

UDHËZUES PËR APLIKIMIN E MASAVE PËR PARANDALIMIN DHE LUFTIMIN E COVID-19 NË INSTITUCIONET PRIVATE

Zbatimi i vendimeve dhe urdhëresave të lëshuara nga institucionet shtetërore - Qeverisë së Republikës së Kosovës me nr. 01/09, të 13 marsit 2020 dhe nr. 1/11, të 15 marsit 2020, lidhur me masat ndaj pandemisë COVID-19 dhe emergjencës së ndërlidhur të shëndetit publik dhe të veprimit në përputhje me urdhëresat nr. 01/01 të 12 marsit 2020, nr. 01/02, të 17 marsit 2020, nr. 01/03, të 17 marsit 2020, të plotësuar dhe ndryshuar me urdhëresën nr. 01/04 të 20 marsit 2020.

Nga rekomandimet e Institucioneve, Ministrisë së Shëndetësisë, përkatësisht Institutit Kombëtar të Shëndetësisë Publike të Kosovës (IKShPK), lidhur me përdorimin e Udhëzuesit nga institucionet private për zhvillimin e protokoleve të veçanta specifike për natyrën e punës, zhvillimit të veprimtarisë në institucionin privat, dhe zbatimin e masave për parandalimin dhe luftimin e përhapjes së COVID -19 në vendet e punës.

Institucioni privat duhet të ndërmerr masa në luftimin dhe parandalimin e përhapjes së COVID -19 në vendet e punës dhe në të gjitha hapësirat ku ajo ushtron veprimtarinë e saj afariste, siç janë:

- *Zyret e administratës,*
- *Qendra Tregtare,*
- *Njësitë punuese – Hipermarkete.*

ZYRET E ADMINISTRATES – PROCESI I PUNES

Puna e zyrtarëve të administratës së kompanisë duhet të zhvillohet konform udhëzimeve të lëshuara nga institucionet shtetërore të shpalljes së emergjencës së shëndetit publik.

Të gjithë punëtorët e stafit të administratës duhet t'i përshtaten masave të ndermarra nga menaxhmenti i ndërmarrjes në mënyrë që të ulet ndikimi i përhapjes së Covid -19, pra uljen e tij në vendet e punës siç janë:

- *Zvogëlimi i transmetimit të sëmundjes në mesin e punonjësve,*
- *Ruajtja e procedurave standarde të shëndetshme të operimit në procesin e punës, dhe*
- *Ruajtjen e shëndetshme e mjedisit të punës.*

Komponentet e cekura si më sipër janë tregues se operatori ekonomik duhet t'i ndërmarr të gjitha masat në mënyrë që procesi i punës të zhvillohet normalisht. Kjo sepse, një sërë faktorësh të cilat i rekomandon Udhëzuesi i IKShPK-së duhet të ndërmerren si rekomandimet për punonjësit dhe jo vetëm që të zbatojnë higjienën e mirë dhe praktikat e infeksionit, por ato duhet të përfshijnë edhe:

- *Pastrimin e shpeshtë dhe të kujdesshëm të duarve, duke përfshirë sigurimin e vendeve për pastrimin e duarve për punonjës, klientë – konsumatorë,*
- *Qëndrimi në shtëpi i punonjësve të cilët janë të sëmurë (ndërmarrja jonë nuk ka pasur punëtorë të sëmurë),*
- *Masat për parandalimin e përcjelljes së infeksionit –përdorimi i maskave,*

- *Sigurimi i shportave për faculeta dhe mbeturina për konsumatorët dhe punëtorët – përdorimi i dorëzave për një përdorim,*
- *Zhvillimi i orareve fleksibile (p.sh.: puna nga shtëpia, ndërrimet e fuzionuara) për rritjen e distancës në mes të punonjësve dhe të tjerëve,*
- *Mospërdorimi i telefonave, tavolinave të punës, zyreve dhe pajisjeve tjera të punës nga punëtorët tjerë,*
- *Zbatimi i rendit shtëpiak si:*
    - *Pastrimi i rregullt i hapësirave të punës, dezinfektimi i sipërfaqeve, pajisjeve të punës dhe elementeve të punës,*
    - *Zbatimi i distancimit fizik dhe social si dhe ruajtja e distancës (përafërsisht 1.5-2 metra).*

Konsumatorëve iu kërkojmë që t'i përmbahen rregullave të higjienës për parandalimin dhe kontrollin e përhapjes së virusit COVID-19, si:

1 - Bartja e maskave,
2 - Bartja e dorëzave,
3 - Mbajtja e distancës.

PROCEDURAT STANDARDE NE OPERIMIN E PROCESIT TE PUNES

Institucioni privat - subjekti ekonomik, duhet bërë identifikimin e një personi – koordinatori të vendit të punës (_____), që do të ishte përgjegjës për çështjet në lidhje me COVID-19 dhe ndikimin e tyre në vendin e punës, i cili do të ishte i angazhuar si vijon:

- *Të bëjë zbatimin e rregulloreve të brendshme të ndërmarrjes,*
- *Të bëjë zbatimin e urdhëresës per pune te njerit prind me femije te vegjel,*
- *Të bëjë zbatimin e "pushimit mjekësor emergjent", kjo për shkak të pandemisë,*
- *Pezullimi i disa funksioneve qe nuk kane qene te nevojsme.*

Në njësitë punuese duhet të bëhet aplikimi i masave të veçanta, siç janë:

- *Kufizimi i lejuar i konsumatorëve – klientëve në parimin standard të rekomanduar 1 person në 8 m2,*
- *Kufizimi i numrit maksimal të lejuar të personave – konsumatorëve për të hyrë në lokal, si dhe obligimi për zbatimin e masave për parandalimin dhe luftimin për përhapjen e infeksioneve sipas udhëzimit të IKShPK-së.*
- *Masat brenda lokalit – depos: të merren masa higjienike, të dezinfektohet, punonjësit të pajisen me pajisje personale mbrojtëse, të sigurohet që në secilin moment brenda lokalit të ketë maksimalisht aq njerëz, sa të mund të mbahet distanca minimale 1-2 m.*

KRIJIMI I RREGULLAVE DHE PRAKTIKAVE TË DISTANCIMIT SOCIAL

Praktika e distancimit social duhet të zbatohet konform udhëzimeve të cekura si më sipër, pra, kjo nënkupton shmangien e grumbullimit dhe ruajtjes së distancës së paku 1.5-2 metra nga të tjerët (p.sh.: në zyret e punës, njësitë shitëse, etj.).

Subjekti ekonomik (ndërmarrja) si strategji në vendin e punës mund të përmbledh këta faktorë:

- *Aplikimin fleksibil të vendeve të punës (puna nga shtëpia si mundësi),*
- *Aplikimin e orarit fleksibil të punës (p.sh. oraret një pas një – të ngjitura),*
- *Rritjen e hapësirave fizike ndërmjet të punësuarve në vendet e punës,*
- *Rritjen e hapësirave në mes të punëtorit dhe konsumatorit (prej 1.5-2 metra),*
- *Mbajtjen e mbledhjeve në distancë – mbledhje virtuale,*
- *Zvogëlimin (reduktimin) e stafit të punës, pra vetëm staf esencial,*
- *Mundësinë e shërbimeve në distancë, dhe*
- *Dorëzimin e produkteve përmes internetit (postës apo shërbimeve postare).*

DISTANCË SOCIALE PËR KONSUMATORËT

Operatori ekonomik duhet të ndërmarr masa higjienike dhe parandaluese:

- *të bëjë dezinfektimin dhe ajrosjen e rregullt të lokaleve dhe hapësirave të punës,*
- *të bëjë pajisjen e punëtorëve me mjete mbrojtëse personale, sipas udhëzimeve të fundit të Ministrisë së Shëndetësisë (MSh) dhe Institutit Kombëtar për Shëndetësi Publike (IKShP),*
- *të merr masa për distancën shoqërore dhe shmangien e kontaktit, edhe për punonjësit edhe për klientët, sipas rekomandimeve të Ministrisë së Shëndetësisë (MSh) dhe Institutit Kombëtar për Shëndetësi Publike (IKSHP),*
- *të bëjë shfrytëzimin e sa më shumë kanaleve elektronike për të ushtruar veprimtarinë, duke përfshirë shitjen e mallrave dhe shërbimeve, si dhe pagesat, dhe*
- *të merr masat e tjera të nevojshme për të zbatuar vendimet e Institucioneve lidhur me emergjencën shëndetësore.*

Konform udhëzimeve dhe vendimeve të Qeverisë së Republikës së Kosovës nr. 01/09 të 13 marsit 2020 dhe nr. 1/11 të 15 marsit 2020, lidhur me masat ndaj pandemisë COVID-19 dhe emergjencës së ndërlidhur të shëndetit publik dhe të veprimit në përputhje me këtë urdhëresë, subjekti ekonomik duhet të mbyllë;

- <u>Qendrën Tregtare</u>, përveç barnatores (mjekësore) dhe shitoreve ushqimore të cilat ndodhen në hapësirat e katit përdhesë të objektit.
- <u>Mbylljen e tregtisë me pakicë të tekstilit</u> dhe produkteve të ngjashme.
- <u>Mbylljen e shërbimeve tregtare sipas listës me kode "NACE"</u> (siç janë të regjistruara në ARBK), të bashkëngjitur në këtë Urdhëresë.
- <u>Mbylljen edhe të veprimtarive tjera tregtare/ shërbyese si në listën me kode "NACE"</u> (siç janë të regjistruara në ARBK), të bashkëngjitur në këtë Urdhëresë.
- <u>Mbylljen e veprimtarive te gastronomisë</u>: kafiteritë, gjellëtoret, qebaptoret, restorantet, e veprimtari tjera për shërbim të pijeve e ushqimeve.

Shitoret (marketet ushqimore), furra e bukës, barnatoret mjekësore, sipas listës me kode "NACE" (siç janë të regjistruara në ARBK), duhet t'iu nënshtrohen kushteve të përcaktuara nga organet

shtetërore.
Në respektim të masave të marra për ruajtjen e shëndetit të punëtorëve dhe klientëve - konsumatorëve duhet të ndërmirren masa në përmirësimin e kontrolleve të sistemeve të ventilimit siç janë:

- *Rritja e shkallës së ventillimit, dhe*
- *Rritja e përqindjes së ajrit të pastër nga jashtë objektit për të bërë qarkullimin e sistemit të brendshëm të ajrimit.*

Marrja e masave për respektimin dhe harmonizimin e udhëzimeve – urdhëresave për higjienën e duarve për punonjës dhe klientë (vizitorë) në vendin e punës. Në hapësirat e ndërmarrjes ku zhvillohet aktiviteti tregtar dhe jo vetëm, duhet të merren masat për sigurimin e masave të nevojshme, siç jane:

- *Sigurimi i faculetave-palomave dhe shportave për mbeturina pa kontakt me të,*
- *Sigurimi i sapunit, shamponave dhe ujit në vendin e punës,*
- *Vendosja e dezinfektuesve në hapësirat e korridoreve të administratës, zyreve dhe hapësirave tjera,*
- *Vendosja e broshurave, postereve që inkurajojnë higjienën e duarve,*
- *Udhëzimin për mos t'u përshëndetur me kontakt me duar,*
- *Udhëzimi i punëtorëve me rastin e kollitjes apo të teshtitjes si dhe pastrimit të duarve.*

UDHËTIMET ZYRTARE TË PUNONJËSVE

Regullat te cilat rekomandohet t'i respektojnë punëtorët të cilët janë me punë në terren - në mbarëvajtjen e procesit të punës, duhet t'i zbatojnë masat për mbrojtjen nga Covid-19, njëherit për mirëmbajtjen e procesit të punës duhet të bëhet riorganizimi i procesit të punës duke pasur parasysh marrjen e masave mbrojtëse me Pajisje Mbrojtese Personale (PMP).

Riorganizimi i punës duhet të bëhet konform rekomandimeve si vijon:

- *Në një automjet duhet të jenë jo më shumë se 2 (dy) punëtorë,*
- *Të mbajnë maska mbrojtëse, maska dhe dezinfektues me bazë alkooli në shishe të vogla (nën 100 miligram) për dezinfektim duarsh,*
- *Të qëndrojnë në distancë (prej 1.5 – 2 m) me rastin e zhvillimit të procedurave të marrjes së porosisë,*
- *Të mbajë distancë me rastin e vizitës në kontakt me pikën (konsumatorin),*
- *Të kenë kujdes të veçantë kur vizitojnë zonat e karantinuara,*
- *Me rastin e vizitës së lokaliteteve në komuna tjera jashtë bazës ku e ka subjektin, t'i përshtaten kushteve të autoriteteve komunale lokale, nëse ju rekomandohet që mos të vizitojnë vende të caktuara si zona të nxehta pandemie atëherë të veprohet konform rekomandimit të tyre,*
- *Të respektohet çdo kufizim lokal mbi udhëtimin, lëvizjen apo tubimin e madh,*
- *Me rastin e kthimit nga vizitat e punës –terreni punëtorët duhet të raportojnë mbi ecurinë e vizitave dhe aspektin e tyre shëndetësor nëse ata ndihen me ndonjërën nga pengesat që shkakton virusi (matja e temperaurës nëse është mbi 37.5°C - 38°C).*

MARRJA E MASAVE EDHE NËSE NUK ËSHTË PARAQITUR ASNJË RAST I COVID-19 NË NDËRMARRJEN KU PUNOJNË NJË NUMËR I THEKSUAR I PUNËTORËVE

Ndër masat që duhet ndërmarrë për uljen e sëmundjes dhe parandalimin e përhapjes së COVID-19, janë si vijon:

1. Dezinfektimi i mjediseve të punës,
   a. *Lokalet dhe zonat të cilat janë potencialisht të kontaminuara me COVID-19 duhet të pastrohen para përdorimit,*
   b. *Të përdoren preparate antimikrobike që përmbajnë efekt kundër virusit.*

Pastrimi dhe dezinfektimi i hapësirave, zyreve të vendit të punës duhet të bëhet sipas rekomandimeve të IKShPK-së, tri herë në ditë dhe atë në mëngjes, drekë dhe mbrëmje dhe atë si vijon:

- *Dezinfektimi i sipërfaqeve (tavolianat, karriget dhe gjësendet tjera) dhe ambientet e punës,*
- *Mjetet e transportit (pirunarët mekanik, pirunarët motorik, automjetet, kombit/ furgonët dhe kamionët), dhe*
- *Mensa e punëtorëve, dhoma e veshjeve të punëtorëve.*

EKSPOZIMI I PUNËTORËVE ME COVID-19 – EKSPOZIMI I TYRE

Punëdhënësi është i obliguar që të ndërmerr masa paraprake të përshtatshme për sigurinë dhe shëndetin në punë (OSSHP) duke klasifikuar apo ndarë detyrat e punës në nivele të ekspozimit ndaj rrezikut dhe atë si vijon:

- *Rrezik shume të lartë,*
- *Rrezik të lartë,*
- *Rrezik të mesëm, dhe*
- *Rrezik të ulët.*

<u>Rreziku shumë i lartë</u> – në ndërmarrjen ku zhvillohet aktiviteti tregtar nuk i nënshtrohet fare kësaj kategorie sepse natyra e punës dhe aktiviteti i cili zhvillohet nuk ka përmasa e as kontakt me specifika mjekësore, laboratorike, etj. Pra, natyra e ekspozimit të tillë nuk është fare në aktivitetin e afarizmit tregtar të subjektit ekonomik.
<u>Rreziku i lartë</u> – është e njejta formë e cila është theksuar në pikën e mësipërme, pra nuk ka ekspozim të tillë, nuk është fare në aktivitetin e afarizmit tregtar të subjektit ekonomik.
<u>Rrezik mesatar</u> – duhet t'i rekomandohet në vazhdimësi personelit të punës në cilëndo nga fushëveprimi i punës që t'i shmangen kontaktit fizik aq sa është e mundur dhe të mbahet distanca sociale duke i përdorur masat mbrojtëse dhe ikjes së kontaktit fizik me konsumatorin apo klientin, dhe
<u>Rrezik i ulët</u> – punëtorët në këtë fazë duhet të kenë kontakt minimal me publikun dhe bashkëpunëtorët e tjerë.

Të gjitha përshkrimet e cekura në këtë udhëzues për aplikimin e masave për parandalimin dhe luftimin e COVID-19 në institucionin privat/ subjektin ekonomik, duhet të harmonizohen konform rekomandimeve të insitucioneve të Republikës së Kosovës, përkatësisht, Institutit Kombëtar të Shëndetësisë Publike të Kosovës (IKShPK) të cilat që nga shfaqja e pandemisë janë të angazhuara për parandalimin dhe luftimin e saj dhe duhet të vazhdohet me respektim të masave deri në zbutjen apo zhdukjen e tërësishme të pandemisë COVID-19.