

**INFORMOHU!**

**MBROHU!**

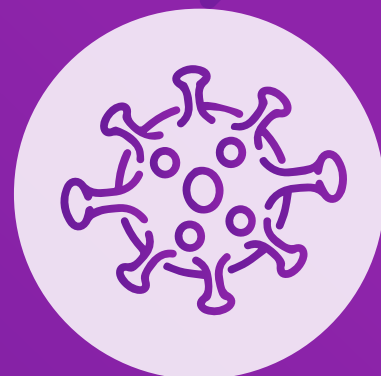


# Broshurë për gratë shtatzëna dhe koronavirus (COVID-19)

Prill 2020

## Çfarë duhet të di për koronavirusin COVID-19 ?

- ▷ Koronaviruset janë një familje e viruseve që shkaktojnë një sërë sëmundjesh, nga kolla e zakonshme deri te infeksionet më serioze të organeve të njeriut, veçanërisht sistemi i frymëmarrjes.
- ▷ COVID-19 është një virus i ri që nuk është identifikuar tek njerëzit në të kaluarën.
- ▷ COVID-19 transmetohet nga një person në tjetrin duke thithur grimca të vogla të pështymës gjatë kollitjes, teshtitjes ose duke prekur sipërfaqet e infektuara dhe prekje të vazhdueshme të fytyrës, hundës ose syve.



## Cilat janë simptomat e koronavirusit COVID-19?

Shumë njerëz të cilët janë të infektuar me COVID-19 kalojnë përmes një ftohjeje të lehtë e cila shërohet shpejtë, por për shumicën simptomat mund të jenë shumë më të dukshme dhe më të mëdha.

Simptomat përfshijnë një kombinim të:

- ▷ Ethe dhe temperaturë të lartë
- ▷ Kollitje
- ▷ Frymarrja të rënduar
- ▷ Dhimbje muskulore
- ▷ Lodhje



## Çfarë nëse infektohem me koronavirusin COVID-19?

Nëse keni simptoma të kollitjes, etheve ose probleme me frymëmarrjen:

- ▷ Qëndroni në shtëpi dhe telefononi mjekun tuaj amë dhe gjinekologun për këshilla dhe:
- ▷ Përmendjeni atij që jeni shtatzënë, dhe më pas këshillohuni edhe me gjinekologun tuaj.

Në qoftë se me test konfirmohet se jeni të infektuar me COVID-19:

- ▷ Thirrni gjinekologun tuaj dhe informojeni atë për gjendjen tuaj.
- ▷ Kërkoni këshilla se si të vazhdoni me kontrollët gjatë shtatzanisë dhe lindjes nëse jeni të infektuar me COVID-19.

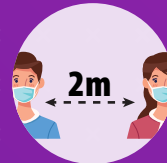
## Çfarë duhet të bëj nëse jam në shtatzëni të përparuar (pas javës së 24 të gestacionit) dhe nuk jam e infektuar me COVID-19)?

- ▷ Vazhdoni aktivitetin e rregullt fizik
- ▷ Për shtatzanisë diskutoni me gjinekologun tuaj të gjitha pyetjet dhe shqetësimet në lidhje me COVID-19 gjatë shtatzënisë (vizita antenatale mjeksore, kontrollet, lindjen, në rast të infektimit me COVID-19).
- ▷ Siguroni vetës një sasi të mjaftueshme të fasuletave dhe fasuletave të lagura, paracetamolit dhe termometrit në rast se keni ftohje.
- ▷ Nëse konsumoni antibiotikë ose medikamente të tjera të rekomanduara siguroni receta nga mjeku juaj amë për të zvogëluar numrin e vizitave në farmaci.
- ▷ Ndiqni rekomandimet e Qeverisë dhe Ministrisë së Shëndetësisë.
- ▷ Mbani një nivel të lartë të higjienës personale dhe higjienës në shtëpi.
- ▷ Përdorni mjetet dixhitale dhe rrjetet sociale për komunikim të vazhdueshëm me familjen dhe miqtë tuaj.



## Si të mbrohem më mirë?

- ▷ Lani duart më shpesh me sapun dhe ujë. Nëse në një moment nuk keni qasje në sapun dhe ujë, përdorni një xhel antibakterial për të dezinfektuar duart tuaja.
- ▷ Para çdo ushqimi dhe pas përdorimit të tualetit
- ▷ Pasi të keni fryrë hundën, kolliteni ose teshtitni
- ▷ Pas çdo levizje në vendet / lokalet publike
- ▷ Pas çdo prekjeje të objekteve në vendet publike
- ▷ Pas çdo kontakti me persona të tjera
- ▷ Shmangni kontaktet me personave të sëmurë, veçanërisht ata që kolliten
- ▷ Shmangni prekjen e fytyrës, hundës ose syve
- ▷ Shmangni takimet, vizitat në ngjarje ose tubime shoqërore (ndonjë grupim) në vendet / qytetet ku ka njerëz të infektuar nga koronavirus
- ▷ Praktikoni distancën fizike në të gjitha mjediset
- ▷ Shmangni turmat, veçanërisht në dhomat me ajrosje të dobët
- ▷ Merrni artikuj ushqimor dhe preparate higjienike në një kohë kur ka më pak rrëmuj në treg ose porositi on line
- ▷ Është e obliguar që të keni një maskë në fytyrë kur jeni në kontakt me persona të tjerë ose në vende të mbyllura
- ▷ Shmangni transportin publik, veçanërisht kur ka rrëmuj me komunikacion.
- ▷ Nëse keni kollë, është e obliguar të përdorni maskë në fytyrë. Maska do ju mbrojë jo vetëm ju, por edhe njerëzit përreth jush për përhapjen e mëtejshme të virusit





## A jam në rrezik më të madh nga të tjerët?

- ▷ **Gratë shtatzëna nuk kanë rrezik më të lartë** për tu infektuar me COVID-19 ose të zhvillojnë sëmundje më serioze në krahasim me personat e tjerë të moshës së tyre.
- ▷ Gratë shtatzëna të infektuara me COVID-19, ka më shumë mundësi ose të kenë simptoma të lehta ose të mos kenë simptoma fare dhe të shërohen plotësisht pas një periudhe kohore.
- ▷ Gratë shtatzëna duhet të praktikojnë masat për distancim fizik më shpesh, ndryshe nga njerëzit e tjerë, me qëllim që të zvogëlojnë rrezikun e infektimit.
- ▷ Në rast se gratë shtatzëna zhvillojnë simptoma më të rënda (temperaturë të lartë që zgjat disa ditë, kollë e vazhdueshme dhe frymarrje e rënduar), kjo mund të jetë një shenjë se po zhvillohet një infeksion serioz i mushkërive të bardha që kërkon kujdes urgjent mjekësor. Nëse këto simptoma janë serioze dhe nuk kalojnë në kohë të shkurtër prej disa ditësh, menjëherë kërkon mjekun tuaj amë dhe gjinekologun tuaj.
- ▷ Gratë shtatzëna në fazat e avancuara të shtatzanisë (pas javës së 24) ose me sëmundje të zëmres dhe sëmundje kronike janë më të rrezikuara në krahasim me gratë në shtatzëninë e hershme. Prandaj, duhet të merrni masa më të rrepta në distancë fizike dhe të minimizoni kontaktet me të tjerët. Sidoqoftë, mos u shqetësoni, gratë shtatzëna nuk kanë mundësi më të medha për tu sëmurë në krahasim me njerëzit të tjerë, poashtu nuk ka ndonjë dëshmi që pasi që të infektohen, ata më shumë vuajnë nga ky virus (krahasuar me njerëzit e tjerë të infektuar).



## A mund të transmetohet virusi te fëmija im?

- ▷ Nuk ka asnjë provë që virusi mund të transmetohet tek një fëmijë i palindur gjatë shtatzanësisë ose gjatë lindjes.
- ▷ Foshnjat dhe fëmijët e vegjël, nga përvoja deritanishme, zhvillojnë vetëm simptoma të lehta të COVID-19.




## Mbështetje Psikologjike prej orës 09:00 deri ne ora 16:00


**Shtatzëna dhe lehona**


**Persona me çrregullime të dëgjimit, të folurit dhe të zërit**

**Mbështetje Psikologjike në shqip**

Aplikim mobil për virusin Covid 19 – “STOP Corona”  
Link për shkarkimin: <https://stop.koronavirus.gov.mk>

 **078/378-766**

 **072/919-009**

 **070/291-657**



Republika e Maqedonisë së Veriut  
**Ministria e Shëndetësisë**

