MATERIALE INFORMATIVE SHËNDETËSORE

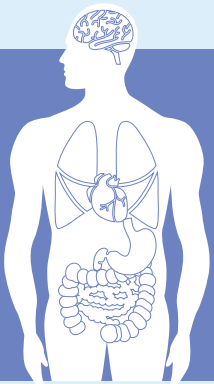
Republika e Kosovës
Republika Kosova-Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government

MINISTRIA E SHENDETESISE
MINISTRASTVO ZDRAVSTA
MINISTRY OF HEALTH

INSTITUTI KOMBËTAR I SHËNDETËSISË PUBLIKE TË KOSOVËS
NATIONAL INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH OF KOSOVO
NIJKPK

AQH Accessible Quality Healthcare

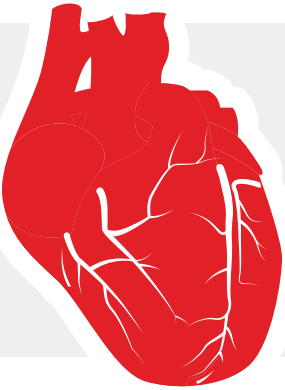
SDC project implemented by Swiss TPH



SËMUNDJET JONGJITËSE, SËMUNDJET E ZEMRËS, MUSHKËRIVE, DIABETI, KANCERI DHE GODITJA NË TRU

ÇKA MUND TË BËSH QË T'I SHMANGËSH KËTO?

- ✅ PËRMBAJUNI KËSHILLAVE TË MJEKUT
- ✅ QËNDRONI FIZIKISHT AKTIV
- ✅ VAKSINOHUNI
- ✅ USHQENI ME GJI FOSHNJET
- ❌ MOS PINI DUHAN
- ❌ MOS PËRDONI ALKOOL NË SASI TË DËMSHME
- ❌ MOS E NDOTNI AJRIN
- ❌ MOS PËRDORNI USHQIME ME SASI TË LARTA KRIPE, SHEQERI OSE YNDYRNA TË DËMSHME



Rreziku nga sëmundjet e zemrës mund të reduktohet duke:

- I mbrojtur njerëzit nga tymi i duhanit
- Shmangur përdorimin e dëmshëm të alkoolit
- U ushqyer shëndetshëm
- Bërë aktivitet fizik

Kujdesu për zemrën tënde

USHQEHUNI SHËNDETSHËM

ULENI SASINË E KRIPËS

LIMITONI PËRDORIMIN E ALKOOLIT

MBAJENI NJË PESHË TË SHËNDETSHME

MOS PINI DUHAN

USHTRONI ÇDO DITË

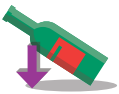
SHTYPJA E LARTË E GJAKUT
Ju mund ta parandaloni atë:

Reduktoni kripën në
më pak se 5g në ditë

Hani fruta dhe perime
rregullisht

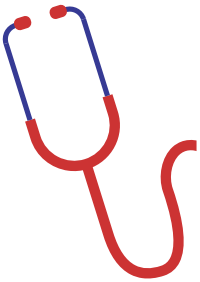
Shmangni yndyrnat e
ngopura

Shmangni pirjen e
duhanit



Reduktoni alkoolin

Bëni aktivitet
fizik çdo ditë



Çka ndodh kur ju e leni duhanin?

Ndryshimet fillojnë menjëherë dhe vazhdojnë të ndodhin gjatë viteve në vijim.

20 MINUTA

Të rrahurat e zemrës ulen.

12 ORË

Niveli i dioksidit të karbonit në gjakun tuaj bie në normale.

3 JAVË DERI NË 3 MUAJ

Rreziku për sulm në zemër ulet dukshëm. Mushkëritë tuaja fillojnë të funksionojnë më mirë.

1 DERI NË 9 MUAJ

Kollitja dhe frymëmarrja përmirësohen.

1 VIT

Rreziku për sëmundje të zemrës është përgjysmë më i ulët se tek dikush që pin duhan.

5 VITE

Tashmë jeni shumë më pak të rrezikuar nga sulmi në zemër, për dallim prej atyre që pinë duhan.

10 VITE

Shansi që të prekeni nga kanceri i mushkërive është përgjysmë më i ulët se tek ata që pinë duhan. Rreziku për kancerin e gojës, fytit, ezofagut, fshikëzës dhe pankreasit zvogëlohet.

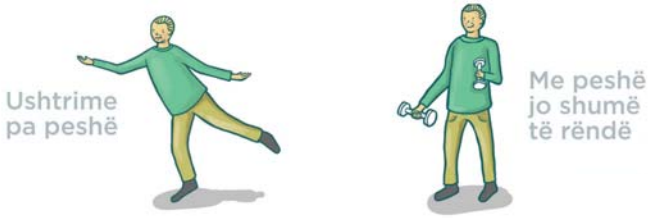
15 VITE

Rreziku për sëmundjet e zemrës është njëjtë si tek ata që nuk kanë pirë asnjëherë duhan.

Ushtrimet e rekomanduara për personat e moshuar dhe me diabet

Aerobik:

Forcim të Muskujve:



KËSHILLA RRETH **COVID - 19**

Uleni rrezikun e infektimit me Covid-19

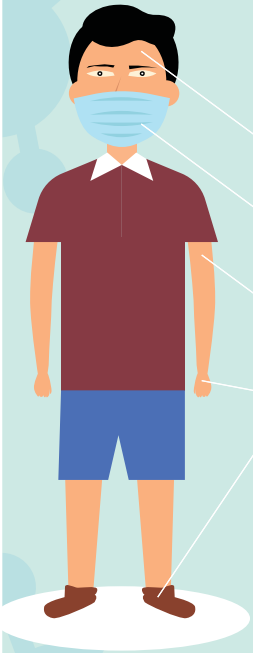
Lani duart sa më shpesh duke përdorur sapun ose dezinfektues

Kur kolliteni apo teshtini, mbulojeni gojën me parakrah ose me faculetë letre duke e hedhur menjëherë në mbeturina dhe më pas i lani duart

Shmangni kontaktet e afërta me të tjerët dhe ambientet e mbyllura me shumë njerëz

#Coronavirus #COVID19

Për ta ndalur shpërndarjen e COVID-19, të gjithë ne duhet ta luajmë rolin tonë



Disa nga ne, përfshirë njerëzit më në rrezik për sëmundje më të rënda – varemi edhe nga veprimet e duhura ose jo të njerëzve të tjerë.

T'i mbrojmë ata që kanë nevojë më së shumti:

Nëse ndjeheni të sëmurë
qëndroni në shtëpi derisa nuk kërkoni kujdes urgjent mjekësor

Fytyra
mundohuni të mos e prekni atë

Bërryli
teshtini në të

Duart
pastroni shpesh

Mbani distancë
të paktën 1.5-2m nga të tjerët

Hapësirat
shmangni ato vende me shumë njerëz dhe
mos qëndroni gjatë në ambiente të mbyllura

Pastroni
rregullisht objektet dhe sipërfaqet që preken më shpesh

SI TA VENDOSIM, PËRDORIM, HEQIM DHE HEDHIM MASKËN

Mbuloni gojën dhe hundën me maskë dhe sigurohuni se nuk ka boshllëqe midis fytyrës dhe maskës

KUR TA PËRDORNI MASKËN?

- Nëse jeni të shëndetshëm, vendosni maskën vetëm nëse jeni duke u kujdesur për një person që dyshohet që mund të jetë i infektuar me COVID-19
- Vendosni maskë nëse kolliteni ose teshtini
- Maska është efektive vetëm kur përdoret në kombinim me pastrim të shpeshtë të duarve me alkool ose sapun dhe ujë

SI TA VENDOSNI MASKËN?

Nëse përdorni maskë, atëherë duhet të dini se si ta vendosni atë dhe si ta hidhni në mënyrën e duhur

- Para se ta vendosni maskën, pastroni duart me alkool apo me sapun dhe ujë
- Mbuloni gojën dhe hundën me maskë dhe sigurohuni se nuk ka boshllëqe midis fytyrës dhe maskës
- Shmangni prekjen e maskës gjatë përdorimit të saj; nëse e bëni këtë, pastroni duart me alkool apo me sapun dhe ujë
- Zëvendësoni maskën me një të re posa të laget dhe mos e përdorni sërish maskën që është për vetëm një përdorim

SI TA HIQNI MASKËN?

Hiqeni atë nga pas (mos e prekni pjesën e përparme të maskës)

SI TA HEDHIM MASKËN?

- Hidheni menjëherë në një kosh të mbyllur
- Pastroni menjëherë duart me alkool ose sapun dhe ujë

SI TA HIQNI DHE MIRËMBANI/ PASTRONI MASKËN PËR SHUMË PËRDORIME (nga pëlhura/materiali)

Ajo duhet të lahet rregullisht në varësi të shpeshtësisë së përdorimit. Mund të lahet dhe thahet në makinë larëse, gjë që duhet të mjaftoj për ta pastruar atë siç duhet

SI TA HIQNI NË MËNYRË TË SIGURT MASKËN NGA MATERIALI?

- Duhet të jeni të kujdesshëm që të mos prekni sytë, hundën dhe gojën kur e hiqni atë
- Pastroni menjëherë duart me alkool ose sapun dhe ujë

Pirja e duhanit rrit rrezikun e prekjes nga COVID-19

Duke pirë duhan, ju e afroni dorën te goja dhe kështu mund ta bartni virusin në trupin tuaj

Ndarja e produkteve të duhanit me të tjerët si nargjilja mund ta përhap virusin në mes njerëzve

Duhani dobëson sistemin tuaj të frymëmarrjes dhe ju bën më të ndjeshëm ndaj virusit

Ju mund të jeni më të ndjeshëm ndaj COVID-19 nëse keni një sëmundje jongjitëse ose gjendje ekzistuese shëndetësore si:

- Shtypje të lartë të gjakut
- Sëmundje të sheqerit
- Sëmundje të zemrës
- Sulm në zemër apo në tru
- Sëmundje kronike të mushkërive
- Kancer

KORONAVIRUSI DHE SËMUNDJET KRONIKE

Një dozë shtesë për parandalim

Të rriturit me **shtypje të lartë të gjakut** (hipertension), **sëmundje të sheqerit** (diabet) dhe **sëmundje të tjera kronike** mund të jenë veçanërisht të ndjeshëm ndaj Covid-19

Të gjithë ne kemi një rol për të ndaluar përhapjen e tij dhe për të mbrojtur shëndetin e komuniteteve tona

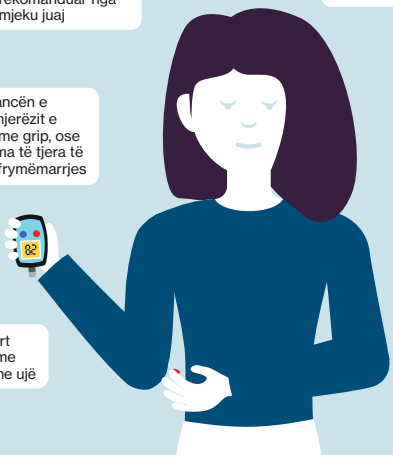
Këshilla për pacientët me shtypje të lartë të gjakut (hipertension), sëmundje të sheqerit (diabet) dhe sëmundje të tjera kronike

Vazhdoni të merrni ilaçet tuaja dhe hani ushqimin e rekomanduar nga mjeku juaj

90 Siguroni një furnizim afatgjatë të ilaçeve tuaja (për 90 ditë ose më shumë)

Mbani distancën e duhur nga njerëzit e ftohur dhe me grip, ose me simptoma të tjera të rrugëve të frymëmarrjes

Mbulojeni gojën dhe hundën me bërrylin tuaj ose me faculetë letre kur kolliteni ose teshtitni dhe hidheni menjëherë në mbeturina e më pas i lani duart



Lani duart shpesh me sapun dhe ujë

Nëse shfaqni simptoma të ngjashme me gripin (temperaturë e ngritur, kollë, vështirësi në frymëmarrje), është e rëndësishme urgjentisht të konsultoheni me një profesionist të kujdesit shëndetësor

Për njerëzit e moshuar mund të jetë më e vështirë t'i mbajnë lidhjet me të tjerët gjatë periudhës së #COVID-19.

Të afërmit e tyre duhet të jenë në kontakt të vazhdueshëm me ta përmes telefonit, thirrjeve me video dhe rrjeteve sociale, që t'i bëjnë ata të ndjehen më mirë dhe të sigurt.

Kujdesi shtëpiak për rastet e dyshimta ose të konfirmuara me COVID-19

Për kujdestarët

Sigurohuni që personi i sëmurë pushon mjaftueshëm, pi shumë lëngje dhe ha ushqime të pasura me vlera ushqyese.

Mbani maskën mjekësore kur jeni në të njëjtën dhomë me personin e sëmurë. Mos e prekni maskën ose fytyrën dhe hidheni atë më pas.

Pastroni duart shpesh me ujë dhe sapun ose dezinfektues me bazë alkooli së paku 70%, veçanërisht:

- Pas çdo kontakti me personin e sëmurë ose ambientin ku ai/ajo qëndron
- Para, gjatë dhe pas përgatitjes së ushqimit
- Para se të hani
- Pasi që shkoni në tualet

Përdorni filxhan, pjata, peshqir dhe mbulesa të shtratit të veçanta vetëm për personin e sëmurë. Pastroni enët, filxhanat, pjatat, peshqirët dhe mbulesat e shtratit që i ka përdor ky person me ujë dhe sapun.

Identifikoni hapësirat të cilat personi i sëmurë i prek në vazhdim dhe dezinfektoni/pastroni çdo ditë.

Kërkoni menjëherë ndihmë në shërbimin e Mjekësisë Familjare nëse personit të sëmurë i përkeqësohet gjendja ose ka vështirësi në frymëmarrje.

Nëse keni rezultuar **pozitiv pas testimit me COVID-19** dhe nuk keni simptoma, qëndroni në shtëpi dhe larg njerëzve të tjerë.
Kur mund të bashkohem **me të tjerët?**
Nëse 14 ditë kanë kaluar nga testimi...
dhe...
Ju vazhdoni të mos keni as edhe një simptomë.
Pas konsultimit me mjekun tuaj, ju mund të vazhdoni me aktivitete të limituara, duke ju përmbajtur masave parandaluese.

PRINDËSIA GJATË COVID-19

Koha me njëri-tjetrin

Nuk mund të shkoni në punë? Shkollat janë mbyllur? Jeni të brengosur për të ardhurat e familjes? Është normale të ndiheni të stresuar dhe të mbingarkuar.

Mbyllja e shkollave është gjithashtu rast i mirë për të krijuar raporte më të afërta me fëmijët dhe adoleshentët tanë!

Koha me njëri-tjetrin sjell argëtim dhe nuk ka çmim. I bën fëmijët të ndjehen të dashur dhe të sigurt, u tregon atyre sa të rëndësishëm janë për ju.

Ndani kohë për të kaluar me secilin fëmijë

- Mund të jenë vetëm 20 minuta ose më gjatë – varet nga ne. Mund të caktohet e njëjta kohë çdo ditë në mënyrë që fëmijët ose adoleshentët ta presin me gëzim.

Pyeteni fëmijën tuaj se çfarë dëshiron të bëj

Mundësia për të zgjedhur e zhvillon vetëbesimin e tyre. Nëse dëshirojnë të bëjnë **diçka që është në kundërshtim me rregullën e distancimit social, atëherë ky është** rast i mirë që të flisni me ta për këtë gjë.

Ide për t'i realizuar me foshnjet dhe fëmijët e vegjël

- Kopjoni shprehjet e tyre të fytyrës dhe zërat e tyre
- Këndoni këngë, bëni muzikë me tenxhere dhe lugë
- Renditni një mbi një gotat e letrës apo kubëzat

Fikni televizorin dhe telefonin. Kjo është kohë kur nuk ka viruse

Ide për t'i realizuar me adoleshentin tuaj

- Flisni për gjërat që u pëlqejnë atyre, siç janë: sporti, muzika, të famshmit, shoqëria
- Gatuani së bashku një ushqim të preferuar
- Ushtroni së bashku duke dëgjuar muzikën e tyre të preferuar

Ide për t'i realizuar me fëmijët

- Lexoni libra apo shikoni fotografi
- Bëni vizatime me ngjyra apo me laps
- Vallëzoni duke dëgjuar muzikë apo këndoni bashkë
- Bëni ndonjë punë shtëpiake së bashku – bëjeni pastrimin dhe gatimin si lojë
- Ndihmoni ata me detyrat shkollore

– **Dëgjoni dhe shikoni ata.**

– **Kushtojuni atyre plotësisht vëmendjen tuaj.**

– **Kënaquni!**

Mbështetur nga:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC