

# Këshillë kur jetoni me persona të tjerë

COVID-19 gjendet ende në komunitetin tonë. E vetmja mënyrë për ta eliminuar është duke ndaluar përhapjen. Nëse jetoni me persona të tjerë që nuk janë familjarët tuaj, këtu tregohet se si mund të luani rolin tuaj...



## Qëndroni 2 metra larg

Mos lejoni persona të tjerë në dhomat tuaja dhe mbani distancë prej tyre kur lëvizni nëpër shtëpi. Nëse duhet të qëndroni më pranë, konsideroni mundësinë e përdorimit të maskës.



## Përdorni maskë

Nëse dilni për të bërë pazar, përdorni transportin publik ose nëse do të ndodheni në më pak se 2 metra larg personave të tjerë. Gjithkush që vetëizolohet duhet të përdorë maskë kur ndodhet në ambiente me persona të tjerë.



## Lani duart

Lani duart rregullisht me sapun dhe ujë të ngrohtë për 20 sekonda - Veçanërisht nëse keni dalë nga shtëpia.



## Qëndroni larg turmave

Mos qëndroni dhe mos kryeni biseda në korridore, hyrje të ndërtesave, salla të pritjes apo kuzhina. Edhe grupet e vogla mund të përhapin infeksionin.



## Përdorni enët tuaja të kuzhinës

Mos përdorni bashkërisht enët e kuzhinës, si lugë, pirun, thikë, pasi mund të transmetojnë virusin. Përdorni vetëm enët tuaja, lajini vetë dhe ruajini veçmas.



## Pastroni mirë

Pastroni shpesh dhe përdorni dezinfektues. Pastroni sipërfaqet, dorezat e dyerve, dhomat e përbashkëta dhe ambientet e lavanterisë. Tregoni kujdes të veçantë gjatë pastrimit të tualetit dhe kuzhinës.



## Përdorni peshqirin tuaj

Mos përdorni bashkërisht peshqirin e duarve, pasi mund të transmetojnë virusin. Përdorni vetëm peshqirin tuaj dhe lajeni shpesh.



## Ruani sendet tuaja veçmas

Mos përdorni bashkërisht ushqime apo sende të higjienës personale, pasi ato mund të transmetojnë virusin. Ruani sendet tuaja veçmas, mundësisht në dhomën tuaj.



## Në rast simptomash, izolohuni

Nëse shfaqni simptomat e COVID-19, izolohuni menjëherë dhe telefononi në 119, ose vizitoni: [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) për të kryer testin.



## Ndiqni programin "Testim & Gjurmime"

Nëse kontaktoheni nga NHS "Testim & Gjurmime", izolohuni menjëherë dhe ndiqni udhëzimet që ju jepen.

**Ne nuk e kemi mundur virusin...**

