



SI TË MBROHEMI NGA KORONAVIRUSI

Reduktoni rrezikun e infeksionit me koronavirus:

- ✓ Lani duart me sapun dhe ujë apo me dezinfektues për duar me bazë alkooli
- ✓ Mbuloni hundën dhe gojën kur kolliteni me faculetë apo me parakrahë
- ✓ Shmangni kontaktin e ngushtë me këdo që ka simptoma të ftohjes apo gripit
- ✓ Zieni mirë mishin dhe vezët para konsumimit
- ✓ Shmangni kontaktin e pambrojtur me kafshët e gjalla të egra apo të fermës

Mbroni të tjerët që të mos sëmurën

Mbuloni hundën dhe gojën me faculetë, mëngë apo me parakrahë kur kolliteni ose teshtini
Hudhni faculetat në shportën e mbyllur
Lani duart pas kollitjes, teshtitjes dhe pas kujdesit për të sëmurët



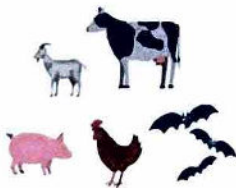
Mbroni veten që të mos sëmurëni

Shmangni kontaktin e pambrojtur me njerëzit e sëmurë përfshirë prekjen e syve, hundës apo gojës, dhe me kafshët



Praktikoni sigurinë uhqimore

Shmangni kontaktin me kafshë të sëmura dhe të ngrodhura
Lani duart shpesh me sapun dhe ujë pas prekjes së kafshëve dhe produkteve të tyre
Dezinfektoni pajisjet dhe vendin e punës së paku një herë në ditë



Praktikoni sigurinë ushqimore

Në zonat ku ka shpërthim të epidemive, produktet e mishit mund të konsumohen në mënyrë të sigurt nëse ato gatohen tërësisht dhe trajtohen siç duhet gjatë përgatitjes



Ruani shëndetin gjatë udhëtimit!

- ✓ Shmangni udhëtimin nëse keni temperaturë dhe kollitje
- ✓ Nëse nuk ndiheni mirë kërkoni ndihmë mjekësore dhe tregoni personelit shëndetësorë historikun e udhëtimit tuaj
- ✓ Nëse vendosni të përdorni maskë për fytyrë, sigurohuni që të mbuloni gojën dhe hundën
- ✓ Pas përdorimit të maskës, menjëherë hidhni maskën dhe lani duart
- ✓ Shmangni kontaktin e ngushtë me njerëzit që kanë simptoma si temperaturë dhe kollitje
- ✓ Nëse sëmurëni gjatë udhëtimit, informojeni ekuipazhin dhe kërkoni ndihmë mjekësore menjëherë

**Mbroni veten dhe të tjerët që të mos sëmureni / Zaštitite sebe i druge da se ne razbolite /
Protect yourself and others from getting sick**

Lani duart / Perite svoje ruke / Wash your hands



- pas kollitjes apo teshtitjes
- gjatë kujdesit për të sëmurët
- para, gjatë dhe pas përgatitjes së ushqimit
- para ngrënies
- pas përdorimit të toaletit
- kur duart janë dukshëm të papastr
- pas trajtimit të kafshëve apo mbetjeve të tyre
- posle kašljanja ili kijanja
- prilikom nege bolesnika
- pre, za vreme i posle pripreme hrane
- pre jela
- nakon upotrebe toaleta
- kada su ruke vidljivo prljave
- nakon kontakta sa životinjama ili životinjskim izmetom
- after coughing or sneezing
- when caring for the sick
- before, during and after you prepare food
- before eating
- after toilet use
- when hands are visibly dirty
- after handling animals or animal waste

Pastroni/lani duart me sapun dhe ujë të rrjedhshëm kur duart janë dukshëm të ndotura

Perite svoje ruke sapunom i tekućom vodom kada su ruke vidljivo prljave

Wash your hands with soap and running water when hands are visibly dirty



Nëse duart nuk i keni shumë të ndotura, atëherë lani shpesh ato me sapun dhe ujë apo me dezinfektues për duar me bazë alkooli

Ako vam ruke nisu vidljivo prljave, često ih čistite sredstvom na bazi alkohola ili sapunom i vodom

If your hands are not visibly dirty, frequently clean them by using alcohol-based hand rub or soap and water

**Mbroni të tjerët që të mos sëmuren / Zaštitite sebe i druge da se ne razbolite /
Protect others from getting sick**

Mbuloni hundën dhe gojën me faculetë apo me mëngë të parakrahut kur kolliteni ose teshtini

Prilikom kašljanja i kijanja pokrijte usta i nos savijenim laktom ili maramicom

When coughing and sneezing cover mouth and nose with flexed elbow or tissue



Shmangni kontaktin e ngushtë kur ju keni kollë dhe ethe / temperaturë

Izbegavajte bliski kontakt kada imate kašalj i povišenu temperaturu

Avoid close contact when you are experiencing cough and fever



Pas përdorimit, hudhni menjëherë faculetat në shportën e mbyllur

Bacite maramicu u zatvorenu kantu odmah nakon upotrebe

Throw tissue into closed bin immediately after use

Mos pështyni në vend publik
Izbegavajte da pljujete u javnosti
Avoid spitting in public



Lani duart me dezinfektues me bazë alkool apo sapun dhe ujë pas kollitjes apo teshtitjes dhe gjatë kujdesit për të sëmurin

Očistite ruke sredstvom na bazi alkohola ili sapunom i vodom nakon kašljanja ili kijanja ili kada negujete bolesnu osobu

Clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water after coughing or sneezing and when caring for the sick



Nëse keni ethe / temperaturë, kollitje dhe vështirësi në frymëmarrje kërkoni menjëherë ndihmë mjekësore dhe ndajeni historikun e udhëtimeve me profesionistët shëndetësor

Ako imate povišenu temperaturu, kašalj i otežano disanje, potražite što pre lekarsku pomoć, a svoju prethodnu istoriju putovanja kažite svom lekaru.

If you have fever, cough and difficulty breathing seek medical care early and share previous travel history with your health care provider



REPUBLIKA E KOSOVËS
MINISTRIA E SHËNDETËSISË

UDHËZUES për COVID-19 për prindërit

Çfarë duhet të dini për të
mbajtur fëmijët tuaj të sigurt!



Përkrahur nga UNICEF në Kosovë në partneritet me USAID-in



COVID-19 te fëmijët dhe adoleshentët¹

Si prindër, ju dëshironi të bëni gjithçka që mundeni për të mbrojtur fëmijët tuaj. Pandemia COVID-19 ka sjellë me vete sfida të reja për familjet në të gjithë globin. Ky udhëzues ju ofron informacione të sakta dhe të besueshme për mënyrat më të mira për të mbajtur fëmijët tuaj të sigurt nga COVID-19.

SI NDIKON COVID-19 TE FËMIJËT DHE ADOLESHENTËT

Ashtu si të rriturit, fëmijët dhe adoleshentët mund të:

- Sëmuren rëndë nga COVID-19
- Kenë probleme shëndetësore afatshkurtra dhe afatgjata
- Përhapin COVID-19 te të tjerët, në shtëpi, shkollë, etj.

Nuk ka asnjë mënyrë për të ditur paraprakisht se si fëmijët ose adoleshentët do të përballen me COVID-19. Megjithatë, fëmijët me probleme shëndetësore ose që kanë sistem imunitar të dobësuar kanë më shumë gjasa të sëmuren rëndë nga COVID-19. Por, edhe fëmijët pa probleme shëndetësore mund të përjetojnë gjendje të rëndë nga COVID-19. Në fakt pothuajse gjysma e fëmijëve më të vegjël se 18 vjeç të shtruar në spital me COVID-19 nuk vuajnë nga ndonjë sëmundje tjetër kronike².




Pra, COVID-19 mund t'i bëjë fëmijët dhe adoleshentët e çdo moshe të sëmuren rëndë dhe ndonjëherë të kërkojnë trajtim në spital.

¹ Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh) definoi si adoleshentë grupmoshën 10-19 vjeç.

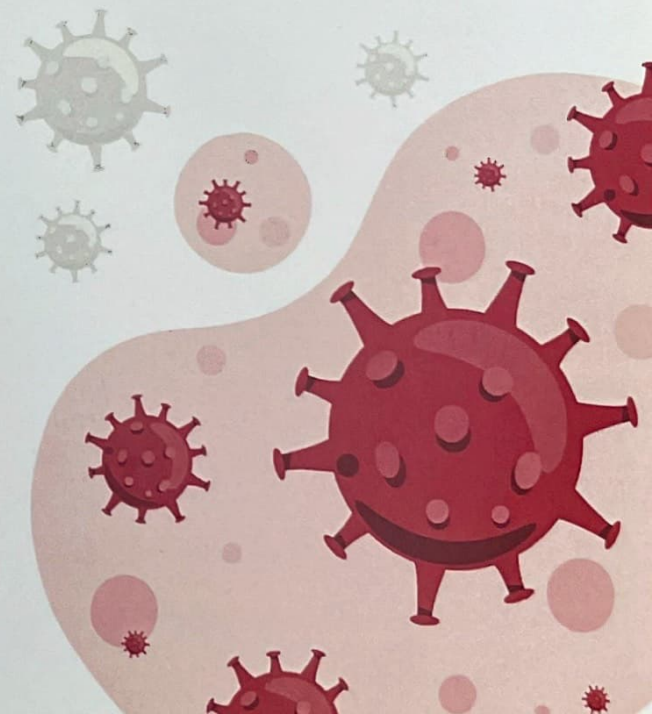
² Why Children and Teens Should Get Vaccinated Against COVID-19. (2022). Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/why-vaccinate-children-teens.html>

A mund të përjetojnë efekte afatgjata fëmijët që infektohen me COVID-19?

Kushdo që ka pasur COVID-19 mund të përballlet me COVID-19 të zgjatur. Hulumtimet sugjerojnë se fëmijët me COVID-19 të lehtë dhe të rëndë kanë përjetuar simptoma afatgjata. Simptomat më të zakonshme te fëmijët përfshijnë:

Lodhje		Dhimbje koke		Probleme me gjumin	
Probleme me përqendrimin		Dhimbje të muskujve dhe kyçeve		Kollë	

Këto simptoma mund të ndikojnë në aftësinë e fëmijëve për të ndjekur shkollën ose për të kryer aktivitetet e tyre të zakonshme. Në rast të simptomave afatgjate të COVID-19, flisni me mjekët dhe mësimdhënësit për nevojat e fëmijëve tuaj.





VAKSINIMI I FËMIJËVE KUNDËR COVID-19

Vaksinimi kundër COVID-19 është mënyra kryesore për të ndihmuar në mbrojtjen e njerëzve nga COVID-19 dhe ndërlikimet e tij. Kosova filloi vaksinimin kundër COVID-19 me 29 Mars 2021 në popullatën 16+. Me 2 Nëntor 2021 Ministria e Shëndetësisë aprovoi edhe vaksinimin e grupmoshës 12-15 vjeç me dozën e parë dhe të dytë (seria primare)³.

Ndërsa, me rekomandim të Komitetit për vaksinim u aprovua edhe doza pediatrike për grupmoshën 5-11 vjeç. Sa i përket dozës përforcuese, popullata e kualifikueshme është 12+. Kjo dozë rekomandohet të jepet së paku 5 muaj nga marrja e dozës së dytë të vaksinës.

Vaksina e aprovuar për personat mbi 5 vjeç e cila jepet në Kosovë është vakcina Pfizer BioN/Tech. Për grupmoshën 5-11 vjeç jepen dozat pediatrike (që janë doza më të vogla, të përshtatshme për këtë grupmoshë), ndërsa për grupmoshën 12+ jepen dozat e rregullta.

³ Doza e tretë e serisë primare që dallon nga doza përforcuese jepet në raste të përshkrimit nga mjeku.

Vaksinimi kundër COVID-19 i fëmijëve dhe adoleshentëve mund të ndihmojë në menaxhimin e pandemisë duke:

- **Mbrojtur fëmijët nga gjendja e rënduar shëndetësore në rast të infektimit**
- Lejuar vazhdimin e aktiviteteve në shkollë ose në çerdhe
- Lejuar pjesëmarrjen e sigurt në sporte, vendet e lojës dhe aktivitete të tjera në grup.

Si u përcaktua **siguria, efektiviteti dhe efikasiteti i vaksinave Pfizer-BioN/Tech COVID-19** për përdorim te fëmijët dhe adoleshentët?

Komiteti për përdorimin e produkteve mjekësore te njerëzit (CHMP) të Agjencisë Evropiane të Barnave (EMA) me 28 maj 2021 rekomandoi përdorimin e vaksinës Pfizer-BioN/Tech te fëmijët e moshës 12 deri në 15 vjeç. Kurse, me 25 nëntor 2021 u rekomandua fillimi i përdorimit të dozës pediatrike te fëmijët e moshës 5 deri në 11 vjeç.

Efektiviteti dhe efikasiteti i vaksinës u hulumtuan dhe u testuan në fëmijë të moshës 5-11 dhe 12-15 vjeç. Studimet u miratuan nga Komiteti Pediatrik (PDCO) i Agjencisë Evropiane të Barnave (EMA). Studimet treguan se përgjigja imunitare në këto grupmosha është e krahasueshme me përgjigjen imunitare të grupmoshës 16-25 vjeç (e matur nga niveli i antitropave kundër SARS-CoV-2).



Provat klinike dhe monitorimi i vazhdueshëm i sigurisë tregojnë se vaksinimi COVID-19 është i sigurt për fëmijët dhe adoleshentët.

A ka kundërindikacion ndaj vaksinave kundër COVID-19?

Reagimi alergjik (anafilaksia) pas marrjes së vaksinave kundër COVID-19 (mARN) është raportuar rrallë. Nëse ndodh reagimi alergjik pas dozës së parë të vaksinës, nuk duhet të jepet doza e dytë e vaksinës. Prandaj, reagimi i mëhershëm alergjik ndaj ndonjë përbërësi të vaksinës është kundërindikacion i vaksinës.

EFEKTET ANËSORE TË VAKSINËS COVID-19 TEK FËMIJET DHE ADOLESHENTËT

Fëmijët dhe adoleshentët mund të kenë disa efekte anësore pas marrjes së vaksinës COVID-19 të cilat janë të lehta dhe zakonisht zhduken brenda pak ditësh.

Disa fëmijë dhe adoleshentë nuk kanë fare efekte anësore. Efektet anësore të zakonshme pas marrjes së dy dozave të para të vaksinës Pfizer-BioNTech COVID-19 të raportuara në mesin e fëmijëve dhe adoleshentëve janë:

- **Lodhje**
- **Ethe**
- **Dhimbje koke**
- **Dhimbje në krahun ku është bërë injektimi**

Vendosja e një leckë të ftohtë dhe të lagur në zonën e krahut ku është dhënë vakcina mund të ndihmojë. Pyesni mjekun familjar për këshilla lidhur me menaxhimin e efekteve anësore eventuale.

BRENGAT RRETH VAKSINAVE KUNDËR COVID-19

Lajme të ndryshme rreth vaksinave kundër COVID-19 kanë qarkulluar nëpër media përgjatë gjithë pandemisë. Një pjesë e këtyre lajmeve kanë qenë dezinformata që kanë shkaktuar pasiguri, mosbesim dhe kanë ndikuar në hezitimin e njerëzve për t'u vaksinuar. Të pa baza janë dezinformatat se vakcina kundër COVID-19 mund të ndikojë në fertilitet, në kodin gjenetik apo aspekte të tjera shëndetësore. Siguria e vaksinës është e dëshmuar nga institucionet më të besueshme shëndetësore dhe vaksinimi mbetet mënyra më efikase për t'u mbrojtur nga COVID-19.

PËRGATITJA E FËMIJËVE PËR VAKSINIM

Përvoja e marrjes së vaksinës kundër COVID-19 do të jetë shumë e ngjashme me përvojën e marrjes së vaksinave të tjera të rregullta. Përdorni këshillat në vazhdim për të mbështetur fëmijën tuaj para, gjatë dhe pas vaksinimit me vaksinën kundër COVID-19.



- Bisedoni me fëmijën tuaj përpara vaksinimit se çfarë të presë.
- Ndihmohuni në lehtësimin e stresit nga vaksinimi.
- Lexoni rreth mënyrave për të menaxhuar frikën nga gjilpërat.
- Tregojini ofruesit të vaksinës për çdo alergji që mund të ketë fëmija juaj.
- Kërkojini fëmijës tuaj të qëndrojë ulur për 15-30 minuta pas vaksinimit, në mënyrë që fëmija juaj të mund të vëzhgohet në rast se ka ndonjë reagim alergjik.
- Pyetni profesionistin shëndetësor për këshilla mbi përdorimin barnave që mund të merrni në shtëpi për t'u kujdesur për fëmijën tuaj.
*Nuk rekomandohet përdorimi i barnave para vaksinimit për të parandaluar efektet anësore.
- Sigurohuni që fëmija juaj të marrë kartën e vaksinimit kundër COVID-19 përpara se të largohet nga vendi i vaksinimit.

SI TË FLISNI ME FËMIJËT TUAJ PËR VAKSINAT KUNDËR COVID-19?

Lajmet për vaksinat kundër COVID-19 kanë ndikuar në jetën tonë të përditshme dhe është e natyrshme që fëmijët janë kureshtarë dhe kanë pyetje. Këtu janë disa këshilla për të ndihmuar në shpjegimin e pyetjeve të tyre në mënyrë të thjeshtë.

Pyetni dhe dëgjoni

Ftojini fëmijën tuaj të flasë mbi atë që ka dëgjuar për vaksinat kundër COVID-19 dhe dëgjoni përgjigjet e tyre. Është e rëndësishme të jeni të vëmendshëm dhe të merrni seriozisht çdo frikë që ata kanë. Jini të durueshëm, pandemia dhe dezinformatat kanë shkaktuar shumë shqetësime dhe pasiguri për të gjithë. Bëjini atyre të ditur se gjithmonë mund të flasin me ju për shqetësimet e tyre.

Jini të sqartë me ta

Fëmijët kanë të drejtë të dinë se çfarë po ndodh, por kjo duhet t'u shpjegohet në një mënyrë të përshtatshme për moshën. Mbani në mend se fëmijët i marrin sinjalet emocionale nga të rriturit, kështu që edhe nëse jeni të shqetësuar për fëmijën tuaj, përpiquni të mos e shprehni frikën para tyre.

Përgjigjuni pyetjeve të tyre

Ky udhëzues përmban informata që mund t'ju ndihmojnë të përgjigjeni në pyetjet që fëmija juaj mund të ketë në lidhje me vaksinat kundër COVID-19.

Mos harroni:

Prindërit kanë si synim mirëqenien e fëmijeve të tyre. Mbani në mend se, ashtu si vaksinat e tjera, vakcina kundër COVID-19 vepron si një mburojë, duke i mbajtur familjet dhe komunitetet të sigurt.

Nëse keni pyetje shtesë që lidhen me vaksinimin e fëmijëve kundër COVID-19, ju lutem diskutoni me profesionistët shëndetësorë.