

NJOFTIM RRETH SITUATËS SË COVID-19

Të nderuar anetare,

Shkk Albprogres, ju fton të ruajmë qetësinë dhe të tregojmë kujdes të veçantë gjatë këtyre ditëve që në Shqipëri është i pranishëm COVID-19.

Së pari, ju kujtojmë të zbatoni me përpikmëri rregullat bazë të higjenës dhe të qarkullimit në ambientet publike:

- Lani duart shpesh me sapun dhe ujë, ose përdorni një dezinfektues për duart me bazë alkooli;
- Shmangni prekjen e syve, hundës dhe gojës me duar të palara;
- Kur kolliteni apo teshtini, mbuloni gojën dhe hundën me gropëzën e bërrylit ose shami letre. Hidheni menjëherë shaminë e letrës në koshin e plehrave dhe pastaj lani duart;
- Mënjanoni kontaktet e ngushta me të tjerë në rast të shfaqjes së simptomave (si p.sh. temperaturë dhe kollë);
- Pastroni rregullisht dhe dezinfektoni objektet e prekura shpesh;
- Qëndroni në shtëpi ose izolohuni nëse keni shqetësime ose simptoma gripi.
- Shmangni frekuentimin e kafeneve dhe restoranteve.
- Brenda mundësive shmangni transportin publik.
- Shmangni udhëtimet në vendet e prekura.
- Konsumoni ushqime të pasura me vitamina C,D,A.
- Kontaktoni Shërbimin e Urgjencës Kombëtare në numrin 127, nëse keni shenja të tilla si: temperatura, tështitje e kollë, vështirësi në frymëmarrje.

