

Si te mbrohemi nga coronavirusi: rri ne shtepi, jashte distanca 2 metra nga te tjeret, jashte mbaj maske artizanale dhe syze. Dorezat nuk ndihmojne. Dhe te tjera mbi situaten Covid ne bote.

Dr. Hektor Grazhdani.

Prej me shume se nje muaji, njeriu me i dashur per amerikanet eshte Dr. Anthony Fauci, eksperti infektivolog dhe epidemiolog i Task Force Coronavirus te Shtepise se Bardhe. Prej 1984 shef i Insitutit te Alegjise dhe Semundjeve Infektive, ka keshilluar 6 presidente. Per amerikanet ai eshte zeri i te vertetave shkencore, zeri i arsyes, eshte personi qe ata e degjojne dhe qe i jep qetesesi. Cdo dite nga zyra e tij jep intervista televizioneve prej rreth 10 minutash (i gjeni ne youtube). Informimit te publikut ai i jep rendesi. Ne konferencat per shtyp te Presidentit Trump, nga gjithë pjestaret e task force, eshte i vetmi qe me stil te habitshem dhe diplomaci, guxon dhe deklaronte kunderten e asaj qe thote Trump. Me emrin e Dr. Anthony Fauci shiten kapele, bluza, gota, embelsira, etj., me shkrimet: “Fauci”; “Dr. Anthony Fauci”; “In Fauci we trust” – ne i besojme Fauci-it. Qe ne shkurt Dr. Fauci fle cdo dite vetem 4 ore naten, punon pa nderprerje. Ne kete lufte eshte momenti i tij. Dr. Fauci-t i kane vene mbrojtje me trup roje sepse grupe ekstremistesh i kane bere kercenime me vdekje.

U pyet Dr. Fauci nga nje televizion: “a do te vini maske?”, kjo pyetje pasi gazetari foli per nje artikull shkencor prestigjuz qe sapo doli, i cili referoi gjetjen se gazi qe del me pika te vogla dhe te padukshme peshtyme, me ane te kolles arrin deri ne 6 metra dhe ato te teshtitjes deri ne 8 metra (teshtitja shume e rralle ne Covid, kolla e thate eshte tipike e Covid). Dr. Fauci u pergjigj: “me punen qe bej une jam gjithmone brenda, por po te dal perjashta, e para do te mbaj distancen 2 metra nga te tjeret, dhe do te ve maske artizanale sepse nese rastis ndonje person rrotull, maska eshte nje mase mbrojtjeje”. Shteti i Kalifornise dhe ai i New Yorkut te paret qe kerkuan qytetareve maska artizanale kur dalin jashte shtepise. Menjehere pas tyre doli keshilla e Task Force e Shtepise se Bardhe per te gjithë amerikanet, e thene nga vete Presidenti Trump: amerikanet keshillohen te mbajne maska artizanale. Detajet i jep CDC Qendra per Kontrollin e Semundjeve: ne web sitin e saj tregon si t’i beni ne shtepi maskat dhe si ti perdorni ato. Thote edhe qe here pas here maska duhet lare, me larje te zakonshme, dhe kjo varet nga sa shpesh e perdor. CDC porositi qe kur e vini dhe e hiqni masken, te mos prekni gojen, hunden dhe syte. Keto jane portat e hyrjes se koronavirusit dhe duart mund t’i keni te palara.

Pervec maskes duhen vene edhe syze, me mire nese jane te medha; syze ose optike ose syze dielli. Maska bashke me syzet, mbrojne gojen, hunden dhe syte nga renia e pikave te vogla dhe te padukshme te peshtymes qe dalin nga nje njeri kur ai kollitet, teshtin ose edhe vetem kur flet. Duke folur keto pika peshtyme nuk dalin me ate shpejtesi me te cilen dalin nga kolla dhe teshtitja, pra nuk arrijne larg. 2 metra distance eshte nje mbrojtje mjaft e mire.

Maska dhe syzet nuk te mbrojne dot nga aerezoli me virus qe mbetet ne ajer afer personit qe ka infeksionin kur ai kollitet, teshtin, flet ose qe del vetem nga frymemarrja e tij. Edhe vetem me frymemarrje, i infektuari nxjerr nga mushkerite jashte, afer vetes, viruset me aerezol. Kuptohet qe mbrojtja eshte distanca mbi 2 metra. Ndersa mbrojtja me e sigurt eshte te rri ne shtepi. Maska qe ju vini mbron te tjeret nga pikat e peshtymes qe mund te dalin nga goja juaj.

Dorezat jane fare te panevojshme. Virusi nuk futet ne trup nga lekura e duarve. Patjeter kujdes mos prekni me duar fytyren: mos kruani syrin, hunden dhe mos vini doren te goja, sepse jashte mund te keni prekur objekte te ndotura me coronavirus dhe viruset mbeten ne gishta edhe po te keni doreza. Sapu hyni ne shtepi lani duart me sapun.

Shefi i Mjekesise Ushtarake te SHBA, Surgeon General, antar i Coronavirus Task Force, tregon me video ne youtube si ta besh nje maske pa bere qepje: [How to Make Your own Face Covering](#).

Per larjen e maskes une mendoj kete: gjeja me e rendesishme eshte te jete ne maske ndryshe ne ngjyre faqja e jashtme nga faqja e brendshme, ne menyre qe te njejten ane te maskes ta keni gjithmone jashte sa here qe e vini ne fytyre. Kjo ane e jashtme mund te jete e ndotur me pika te vogla peshtyme te te tjereve qe ju kane rastisur afer dhe kete ane te mos e vini mbi goje. Kur e vini dhe e hiqni masken mos e prekni pjesen e jashtme por kapeni masken vetem nga rripat. Dhe mos prekni me duar gojen, hunden dhe syte. Sapo arrini ne shtepi hiqni masken nga rripat dhe lani duart mire me sapun per 20-30 sekonda.

Une sapo futem ne shtepi i heq kepuçet dhe rrobat dhe i le ato afer deres. Ato mund te jene te ndotura me viurs. Mundesia eshte shume e vogel. Edhe qe te infektohesh duke prekur ato eshte shume e rralle. Por i laj duart mire. Mbrohem.

Infektimi me coronavirus ndodh kryesisht me ajer, kalon nga njeriu ne njeri kur personat jane afer njeri tjetrit. Coronavirusi eshte shume ngjites dhe kur njerezit jane afer nje te infektuari, perhapet te ata si zjarri ne kashte.

Coronavirusi nga i infektuari (i semure ai ose i shendetshem) bie me pika te vogla peshtyme mbi objekte dhe eshte gjetur se jeton mbi karton deri nje dite, ndersa mbi siperfaqe te lemuara si plastike dhe metal, jeton deri ne 2-3 dite. Pikat e vogla te peshtymes thahen dhe pastaj viruset qe ato kane, ne menyre progresive gjithmone e me shume, ngordhin. Coronavirusi ngordh me shpejt ne ambient te ngrohte. Une kur blej ushqimet i le ato prapa deres sapo hyj, per 3 dite, keshtu e di qe nese kane coronavirus, pas 3 ditesh nuk kane me. E perseris eshte gje e rralle te infektohesh keshtu. Infektimi ndodh kryesisht me ajer. Edhe masken, nese nuk e perdor per 3 dite, mund t'a konsiderosh pa virus.

Ne nje dhome te mbyllur ku eshte kollitur nje i semure Covid, aerzoli me koronavirus mbetet ne ajer deri ne 3 ore. Dritaret dhe dyert duhen mbajtur hapur te qarkulloje ajri kur jeni ne nje ambient me persona qe nuk jane te familjes tuaj.

CDC dhe te gjitha mjeket ne SHBA i kerkojne publikut: Mos perdorni maska mjekesore! Te njejten gje duhet te bejme edhe ne. Ka mungesa te medha ne bote edhe te ne, per maskat mjekesore. Nese njerezit kerkojne dhe blejne maska mjekesore, mund te dalin edhe abuzues qe do t'i vjedhin nga spitalet duke paguar funksionare te korruptuar. Per mjeket qe punojne me paciente Covid shpesh eshte lluks te kene maske me filter FFP2 (quhet edhe N95) ose FFP3. Ndersa keto maska i gjen ne popull sepse u blene ne farmaci dhe dyqanet e materialeve te ndertimit sapo u hap paniku i epidemise para se epidemia te fillonte.

Personeli mjekesor ka nevojte t'i hedhe te gjitha mejetet mbrojtese kur mbaron turnin dhe del nga salla e izolimit Covid sepse aty ndodtja me virus eshte shume e larte. Per mungese maskash me filter, ne spitalet amerikane, perdorin te njejten maske edhe per nje jave. Mjetet e mbrojtjes shpesh mungojne per personelin mjekesor ne te gjitha vendet e botes dhe ata infektohen, edhe semuren. Ja disa detaje:

Rasti i ketyre diteve, i nje infermieri te Sherbimit Shendetesor Publik Britanik NHS (nga me te miret e botes), i semure me shenja Covid, nuk i bejne testin e tamponit per mungese te testeve; e izolojne ne nje dhome ne shtepine e tij. Gjendja e tij keqesohet: nuk mbushet dot me fryme. Familjaret bejne 4 telefona ne kohe ndersa gjendja perkeqesohej, kerkojne shtrim ne spital; i refuzohet. Familjaret nuk e kuptojne pse; mendojne meqe spitalet nuk kane vende. Ne date 7 prill vdes ne shtepi me shenja Covid, i patestuar me tampon, i pandihmuar nga Sherbimi Shendetesor pjese e te cilit ishte vete ai.

Mjeket ne Britanine e Madhe kerkojne te testohen sepse here pas here kane kolege qe semuren. Duan te dijne cili prej tyre eshte i infektuar dhe nuk paraqet shenja semundjeje - eshte mbartes i shendoshe per vete, por infektues per te tjeret dhe infekton koleget kur jane afer njeri tjetrit pa mjetet e mbrojtjes jashte salles se izolimit Covid. Megjithatë premtimet te perditshme, akoma mungojne testet tampone ne Britanine e Madhe. Nuk gjenden ne tregjet boterore sepse ka shume kerkese per ato. Prandaj testet nuk duhet te lejohet t'i bleje privati sepse ai do t'ja heqe ato Organizmit te Shendetit Publik dhe mund t'i perdore ato per njerez qe shpesh testohen vetem per ankth dhe jo sepse duhet te testohen sipas kriterave strategjike.

E njejtat gjendje mungese testesh eshte ne Itali. Jam ne chat me kolege, te gjitha mjeket duan te jene te testuar sepse rastisin te vine ne kontakt me paciente te dyshuar per Covid.

Ne Itali, deri tani qe shkruaj, 94 jane mjeket e vdekur nga Covid te infektuar duke kryer detyren e tyre ne sherbim te pacienteve. Lista me emrat te web siti i urdherit te mjekut (fnomceo). Pervec ketyre jane edhe 26 infermiere te vdekur Covid - te rene ne detyre. Personeli mjekesor i infektuar ne detyre eshte mbi 12 mije. Nuk eshte i testuar mire personeli mjekesor, dhe mendohet qe jane akoma me shume te infektuarit.

Ne lajmet e TV te SHBA (gjenden cdo dite ne youtube) fillojne duke folur per spitalet qe trajtojne Covid: "dire shortages in the frontline" - mungesa te tmerrshme te mjeteve mbrojtese, te testeve tampone dhe te ilaceve qe perdoren ne terapi intensive. Edhe gazeta New York Times e dates 7 prill qe lexova kishte disa artikuj qe flisnin per keto mungesa te medha ne spitale. Shpesh shoh ne lajme personelin mjekesor ne New York, qe del ne protesta para spitaleve - kerkojne mjetet mbrojtese.

I perseris lutjen publikut: mos blini maskat mjekesore, ato i duhen personelit tone mjekesor qe ve jeten ne rrezik duke u perpjekur te shpetojte jetet e te semureve Covid. Ky personel mjekesor po te semuret eshte i pazevendesueshem sepse ate pune qe dine te bejne ata nuk di ta beje cdo mjek ose infermier edhe i te njejtit specialitet. Ne trajtimin e Covid ata kane dije dhe aftesi te specializuara - terapi respiratore mjaft delikate.

Ne Itali, ne Lombardi, spitalet e mbushur plot per nje periudhe, nje pjese te pacienteve Covid qe ishin ne gjendje me te mire, i kaluan ne shtrim ne klinika private (RSA quhen), por aty ata vdisnin. Prokuroria po heton. U tha ne lajme qe privati kursen edhe nuk trajnon personelin.

Jam i shqetesuar per policet dhe ushtaret tane qe jane ne krye te detyres, ne kontakt me njerez qe edhe mund te jene te infektuar. Jane ne rrezik. Cdo dite ne lajmet amerikane qe shoh permenden police qe kane vdekur. Lajmet e dates 6 prill permenden nje polic qe vdiq bashke me gruan nga Covid. Heren e fundit me rastisi para 10 ditesh degjova shifren 800 police te testuar pozitive coronavirus ne New York. Nuk e di sa jane sot. Edhe ne Itali ka police dhe karabiniere qe kane vdekur, te infektuar ne krye te detyres. Ka vdekur me Covid edhe nje polic i trup rojes se kryeministrit Conte.

Maskat qe kane policet tane, te mbuloje mire gojen dhe hunden, te mbajne edhe syze; por e domosdoshme per policet dhe ushtaret te mbajne distancen mbi 2 metra nga qytetaret qe kontrollojne dhe nga njeri-tjetri. Kur jane ne makine bashke, xhamat te gjitha te hapura qe te qarkulloje ajri vazhdimisht. Nuk dihet kush mund t'a kete infeksionin dhe ja kalon pa e ditur shoqeve kolege.

Ne qytetin italian te Bergamo-s ka shume te semure Covid nga personeli i agjensive funerale. Nje angjensi u mbyll se te gjitha te semure. Deri para 4 ditesh, ishin dy te vdekurit Covid ne Bergamo nga punetoret e agjensive funerale. Thone punonjesit e agjensive funerale (ata qe akoma jana ne pune dhe nuk kane bere testim, nuk e dine a jane te infektuar) qe flene ne pune, ne zyra, nuk kethehen ne shtepi se kane frike mos infektojne familjaret. Kete e ben edhe personeli mjekesor qe punon me Covid - mundohen te gjejne ku te flene, mos shkojne ne familje.

Chris Cuomo 49 vjec, gazetari i CNN dhe vella i guvernatorit te New Yorkut, qe nga fundi i marsit eshte ne shtepi i semure Covid. Tregon ne youtube se si i merret fryma dhe sa ndjenje e keqe eshte. Gazetaret intervistat t'i bejne ashtu si gazetaret ne SHBA, ne Itali dhe ne vendet e tjera: intervista vetem ne ambjent te hapur dhe ne distance te bollshme mbi 2 metra nga i intervistuari, me mikrofonin te vendosur mbi nje shufer ose cdo lloj shkopi. Te mbrohen! Dhe po ashtu i japin shembull publikut si mbahet distanca mbi 2 metra.

Ne lajmet TV te SHBA-se foli djali i nje te vdekuri Covid: "me kete virus nuk behet loje". Une ju perseris te njejten gje qe e dini: RRINI NE SHTEPI! Kjo eshte mbrojtja kryesore. Kush e ka te nevojshme te dale per te blere ushqime, distanca qe te mbron nga te tjeret eshte 2 metra, duke patur maske artizanale mbi goje dhe hunde, dhe me syze. E domosdoshme te mbahet 2 metra distance. Eshte mjete kryesor i mbrojtjes jashte shtepise. Te mbron me shume dhe me mire se maska dhe syzet.

Kush eshte i moshuar absolutisht te mos dale nga shtepia! Edhe kush eshte ne kurim me ilace (hipertension, zemer, diabet, etj), absolutisht te mos dale nga shtepia! Jane ne rrezik te madh! Nuk dihet kush mund ta kete infeksionin. Nuk dihet sa jane mbartesit e shendoshe, ata qe kane coronavirusin ne mushkeri, por qe nuk jane te semure. Disa studime sugjerojne se mund te jene gjysma e te infektuarve. Keta takojne njerez dhe infektojne te tjeret pa e ditur.

Ne Britanine e Madhe thuhet "Stay at home and save lives" - rri ne shtepi dhe shpeto jete. Kur nuk del nga shtepia je i sigurt. Nuk infektohesh vete, nuk infekton te tjeret, mbron jeten tende, te familjareve te tu, dhe po ashtu te njerezve te cileve rastesisht mund t'u afrohesh ne rruge ose dyqane.

Dr. Hektor Grazhdani, PhD, mjek radiolog ne Rome, Itali.

REFERENCAT BIBLIOGRAFIKE TE INFORMACIONEVE TE PERMENDURA, JANE NGA KETO ARTIKUJ DHE NGA KETO MEDIA:

artikull shkencor prestigjuz qe referoi gjetjen se sperklat e kolles arrijne deri ne 6 metra dhe ato te teshitjes deri ne 8 metra

Referimi:

Turbulent Gas Clouds and Respiratory Pathogen Emissions: Potential Implications for Reducing Transmission of COVID-19.

Bourouiba L.

JAMA. 2020 Mar 26. doi: 10.1001/jama.2020.4756.

Detajet i jep CDC Qendra per Kontrollin e Semundjeve,

Referimi:

Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19. CDC Centers for Disease Control and Prevention.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

How to Make Your own Face Covering. Surgeon General.

<https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4>

Mos perdorni maska mjekesore.

Do NOT use a facemask meant for a healthcare worker.

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fprevention.html

Ne lajmet e SHBA ne youtube fillojne duke folur per spitalet qe trajtojne Covid:...

Referenca:

NBC Nightly News Broadcast (Full) - April 6th, 2020 | NBC Nightly News

<https://www.youtube.com/watch?v=DFLGQ7er6IQ>

Nuk dihet kush mund ta kete infeksionin. Nuk dihet sa jane mbartesit e shendoshe, ata qe kane coronavirusin ne mushkeri, por qe nuk jane te semure. Disa studime sugjerojne se mund te jene gjysma e te infektuarve.

Referimi:

Imperial College London Report 9 - Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIs) to reduce COVID-19 mortality and healthcare demand.

Me search ne internet kete titull, mund te shkarkoni gratis artikullin shkencor ne pdf.

Po per kete edhe te: Kimball A HK, Arons M, et al. Asymptomatic and Presymptomatic SARS-CoV-2 Infections in Residents of a Long-Term Care Skilled Nursing Facility — King County, Washington, March 2020. MMWR Morbidity and mortality weekly report. 2020; ePub: 27 March 2020.

Infermieri i Sherbimit Shendetesor Publik Britanik NHS, referimi:

Health workers risking their lives on coronavirus frontline

TV britanike Channel 4 News

<https://www.youtube.com/watch?v=gabFmQ2glr8>

Lista e mjekeve te vdekur nga Covid ne kryerjen e detyres, ne Itali:

Elenco dei Medici caduti nel corso dell'epidemia di Covid-19

<https://portale.fnomceo.it/elenco-dei-medici-caduti-nel-corso-dellepidemia-di-covid-19/>

Ne Bergamo shume te semure Covid nga personeli i agjensive funerale.

Rai TG3

<http://www.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-45b803f6-9026-41a9-976d-141409b62757.html#p=>

Chris Cuomo 49 vjec, gazetari i CNN dhe vella i guvernatorit te New Yorkut,

COVID-19 positive, Chris Cuomo talks about chipping his tooth and hallucinating during 'freaky' night

<https://eu.usatoday.com/story/entertainment/celebrities/2020/03/31/chris-cuomo-tests-positive-coronavirus-covid-19/5094751002/>