

#COVID19  
#coronavirus



World Health  
Organization

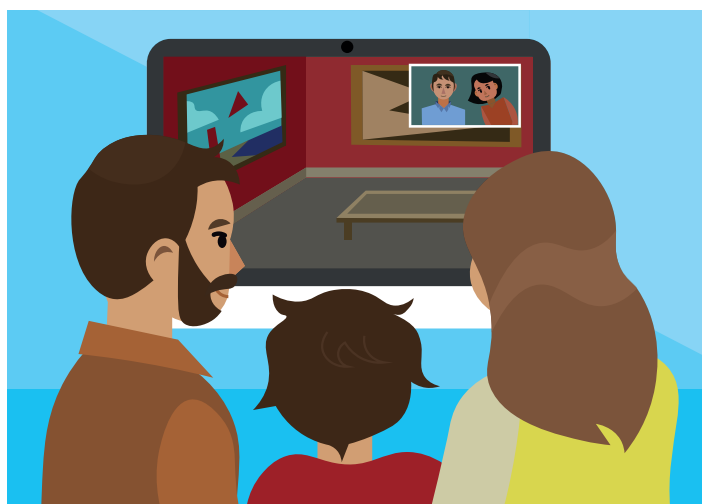
REGIONAL OFFICE FOR Europe

# Qëndroni të sigurt dhe të shëndetshëm gjatë Bajramit

Këtë vit festa jonë e Bajramit do të duket pak më ndryshe. Ne e kuptojmë se mund të ndjeheni të lodhur, të mërzhitur ose të trishtuar për këtë. Faleminderit që e keni mbajtur të sigurt dhe të shëndetshëm veten dhe të dashurit tuaj. **Së bashku, ne do të kapërcejmë këtë pandemi.**



**KËSHILLAT SHËNDETËSORE** Këshillat kryesore shëndetësore janë të njëjta: lani duart, mbani distancën tuaj, mbulonni kollën tuaj dhe teshtimën me bërryl të lakuar ose faculetë. Nëse ndjeheni të sëmurë (kollë e thatë, ethe, gulçim) ju lutemi qëndroni në shtëpi sa më shumë që të jetë e mundur dhe vishni një maskë nëse duhet të dilni jashtë.



**ALTERNATIVAT E UDHËTIMIT** Në vend që të bëni një udhëtim, qëndroni të lidhur me miqtë dhe familjen përmes thirrjeve video grupore. Ju gjithashtu mund të bëni aktivitete të tjera në internet: bëni turne në muze virtual ose vizita në internet nëpër parqe dhe atraksione.



**TË QËNDRUARIT BASHKË** Festimi me ata me të cilët tashmë jetoni është opsioni më i sigurt. Nëse dilni në publik, gjithmonë ndiqni rekomandimet e autoriteteve tuaja kombëtare dhe mbani të paktën 1 metër distancë nga të tjerët. Lani duart para dhe pasi të dilni jashtë.



**USHQIMI I SHËNDETSHËM** Hani të shëndetshëm gjatë festimit. Balanconi dietën tuaj me fruta dhe perime të mjaftueshme dhe hani një sasi të shëndetshme kripe dhe yndyre, përfshirë në mish. Nëse festoni me njerëz jashtë familjes tuaj, mbani të paktën një metër distancë.