

SHËNDETI NË BURGJE

INFORMACIONE
për të burgosurit



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH



Santé Prison Suisse

Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Ky botim gjendet në gjuhët e mëposhtme:

Anglisht
Arabisht
Frëngjisht
Gjermanisht
Italisht
Portugalisht
Rumanisht
Rusisht
Shqip
Spanjisht

Gjithashtu mund ta shkarkoni atë edhe në format PDF në faqen

www.sante.prison.ch

Recension

© Santé Prison Suisse
Botuesi: Agjencia Federale për Shëndetësinë, Drejtoria e Shëndetit Publik
Santé Prison Suisse
Kryqi i Kuq i Zvicrës, Sektori i Shëndetit
Gusht 2021

Menaxhimi i projektit: Agjencia federale për shëndetësinë, Santé Prison Suisse

Redaktimi: Kryqi i Kuq i Zvicrës

Dizajni dhe formatimi: diff. Kommunikation AG, Bern

Burimi: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
BBL - Numri i artikullit në magazinë: 311.244.alb

Riprodhimi: e autorizuar me burimet përkatëse (edhe me fragmente)

Printuar në letër të zbardhur pa klor

PËRMBAJTJA

Shëndeti	4
Të lëvizni sa më shumë të jetë e mundur	4
Ndryshimi i shprehive	4
Të ushqyerit e shëndetshëm	4
T'i bëjmë vetës mirë	5
T'i besojmë dikujt	5
Të kujdesemi për higjienën personale	5
Të informohemi rreth sëmundjeve ngjitëse	6
Të mbrohemi nga sëmundjet ngjitëse	7

Sëmundjet që ngjiten përmes rrugëve të frymëmarrjes	11
Tuberkulozi	12
Gripi	13

Sëmundjet që ngjiten gjatë marrëdhënieve seksuale dhe kontaktit me gjakun	15
HIV/SIDA	16
Hepatiti B dhe C	18
Gonorea (Tripper) dhe Klamidia	19
Sifilisi	20
Lythat gjenitalë (HPV)	21

Sëmundjet që ngjiten në mungesë të higjienës	23
Hepatiti A	24

Ndihma e parë	25
Ndihma e parë për rastet me epilepsi	26
Ndihma e parë për rastet me plagë më të vogla	27
Ndihma e parë për rastet me gjakderdhje të mëdha	28

Informacione të mëtejshme	29
----------------------------------	----

SHËNDETI

Shëndeti është një temë tejet me rëndësi gjatë kohës së qëndrimit në burg. Sëmundjet ngjitëse, stresi, problemet personale, si p.sh. ndarja nga familjarët apo nga rrethi shoqëror – kolektivi, mund të kenë ndikim negativ në shëndetin tuaj. Në vazhdim mund të gjeni disa sugjerime lidhur me atë çka do të mund të bëni ju vetë për shëndetin tuaj.



Të lëvizni sa më shumë që të jetë e mundur

Fitnessi trupor jo vetëm që ndihmon trajnimin e muskujve por ndikon edhe në uljen e stresit. Ata që fizikisht janë në gjendje të mirë kanë edhe shëndet më të mirë dhe janë më rezistentë ndaj stresit. Ushtrimet fizike kanë efekt pozitiv në psikikë dhe ndihmojnë që të bëni gjumë më të mirë.

Ushtrimet mund të ndihojnë edhe në uljen e ankthit dhe të pikëllimit.

→ **Cilat janë mundësitë e lëvizjes apo të sportit në burg?**

→ **Si i shfrytëzoj unë këto mundësi?**

→ **Si ndjehem pas një aktiviteti sportiv?**



Ndryshimi i shprehive

Në rast se jeni duhanpirës, në rast se dëshironi të informoheni rreth konsumimit tuaj të alkoolit, në rast se dëshironi të ndërpriti përdorimin e drogës, apo nëse keni nevojë për trajtim, në burg mund të gjeni mbështetjen e duhur për këtë.

→ **A dua të ndryshoj diçka?**

→ **Cili do të mund të ishte qëllimi im?**

→ **A i njoh unë ofertat që ka në burg?**



Të ushqehemi shëndetshëm

Trupi ynë ka nevojë për ushqim të ekuilibruar për të qenë të shëndetshëm dhe për t'u mbrojtur nga sëmundjet e ndryshme. Po aq e rëndësishme është të marrim lëngje të mjaftueshme. Uji i rrjetit të ujësjellësit është i pijshëm, pasi ka cilësinë e ujit të pijshëm.

→ **A ha çdo ditë perime dhe fruta?**

→ **A pi çdo ditë mjaftueshëm (1,5 litra)?**



T'i bëjmë vetës mirë

Zbuloni ofertat për punë, për të kaluar kohën e lirë dhe mundësitë e kurseve të ofruara.

→ **Çfarë më bën të lumtur? (p.sh. leximi, sporti, muzika, artizanati, etj.)**

→ **A dëshiroj të mësoj diçka të re?**

→ **A i njoh unë ofertave që ka në burg?**



T'i besojmë dikujt

Në rast se keni shqetësime apo probleme që ju mendojnë, mund të provoni të flisni me dikë dhe kjo do t'ju ndihmojë shumë. Në burg ka persona të ndryshëm në dispozicionin tuaj:

- Shërbimi shëndetësor apo mjeku/mjekja i/e burgut
- Personeli përgjegjës për zbatimin e ligjit
- Shërbimi social
- Kujdesi shpirtëror
- Të bashkë- burgosurit

Punëtorët e burgut janë betuar që të heshtin. Kjo do të thotë që ata nuk lejohen të transmetojnë jashtë sektorit të tyre të punës ato që kanë mësuar nga ju.

→ **Kush mund të më ofrojë përkrahje në burg?**

→ **Tek kush kam besim të mjaftueshëm për të biseduar rreth çështjeve të mia personale?**

→ **Çfarë mundësish kam që të zhvilloj një bisedë private?**



Të kujdesemi për higjienën personale

Higjiena personale ndikon posaçërisht në mbrojtjen kundër sëmundjeve ngjitëse. Higjiena personale përfshin kujdesin për trupin, ndërrimin e rregullt të rrobave dhe ndërrimin e rregullt të çarçafëve të shtratit.

→ **Çfarë është e rëndësishme për mua në kujdesin e trupit?**

→ **Cilat mundësi për kujdesin e trupit janë në dispozicion tim?**

→ **A i njoh mundësitë e ndërrimit të rrobave?**



Të informohemi rreth sëmundjeve ngjitëse

Duke qenë se në burg jetojnë shumë njerëz së bashku në një hapësirë të mbyllur, sëmundjet ngjitëse mund të ngjiten shumë më shpesh se sa jashtë burgut. Megjithatë shumë njerëz janë shumë pak apo aspak të informuar për këtë, prandaj i frikësohen rrezikut të ngjitjes së sëmundjes pa qenë nevoja. Frika e panevojshme mund ta vështirësojë shumë jetën e përbashkët. Informimi i duhur mund të ndikojë në zvogëlimin e frikës dhe sjelljen e duhur me rreziqet e ngjitjes së sëmundjeve.

- **Çfarë di unë për sëmundjet ngjitëse?**
- **Në cilat situata ndjehem i pasigurt?**
- **Kujt mund t'i drejtohem me pyetjet e mia?**

Të mbrohem nga sëmundjet ngjitëse:



Të informohemi lidhur me mundësitë e vaksinimit

Do të informoheni nga shërbimi shëndetësor, mjeku apo mjekja lidhur me mundësinë dhe nevojën e vaksinimit kundër gripit, Hepatitit A dhe B.

- **Mbrojtja nga sëmundjet të cilat do të shmangeshin me anë të vaksinimit**



Të informohemi për testet e mundshme të HIV / SIDA, Hepatitit dhe tuberkulozit

Do të informoheni nga shërbimi shëndetësor, mjeku apo mjekja, lidhur me mundësinë dhe nevojën e testit të HIV-it, Hepatitit dhe tuberkulozit.

- **Mbrojtja kundër përparimit të pavërejtur të sëmundjes**



Lajini duart rregullisht me sapun

- Para ushqimit
- Gjatë gatimit dhe përgatitjes së ushqimit
- Pas çdo përdorimi të tualetit
- Duart e papastrat në përgjithësi

- **Mbrojtja kundër sëmundjeve të transmetueshme përmes duarve**



Kollituni dhe teshtini në kartpecetë

- Kur kolliteni dhe teshtini, mbani para gojës tuaj një kartpecetë, të cilën duhet ta hidhni menjëherë pas përdorimit
- Në rast se nuk keni kartpecetë, kollituni apo teshtitni në mëngën e krahut tuaj

- **Mbrojtja kundër sëmundjeve që transmetohen përmes rrugëve të frymëmarrjes**



Përdorni vetëm artikujt tuaj personalë higjienikë dhe mos i huazoni dikujt artikujt tuaj personalë higjienikë.

- Furçën e dhëmbëve
- Mjetet për rroje
- Gërshërët dhe prerësen e thonjve
- Peshqirin e dorës dhe të larjes
- Makinën e rrojës

- **Mbrojtja kundër sëmundjeve që transmetohen me apo pa pasur kontakt me gjakun**



Shmangni kontaktin me gjakun

- Plagët e hapura dhe me gjakderdhje të të tjerëve të preken vetëm me dorëza (edhe në rast se nuk keni dorëza, ndihma e parë duhet të jepet, dhe pas përdorimit menjëherë duhet t'i lani duart)
- Plagët e hapura të mbyllen me flaster apo me fasho të tjera
- **Mbrojtja kundër sëmundjeve që transmetohen përmes kontaktit me gjakun**



Respektoni rregullat e Safer Sex (seksit të sigurt)

- Gjatë marrëdhënieve seksuale (vaginale, anale apo orale) përdorni gjithmonë kondomë apo femidoma (femërorë)
- Mos e futni spermën në gojë dhe mos e gëlltitni atë
- Mos e futni gjakun menstrual në gojë dhe mos e gëlltitni atë
- Nëse keni kruajtje, djegie apo diarre duhet të njoftoni mjekun menjëherë
- **Mbrojtja nga sëmundjet seksualisht të transmetueshme**



Njoftoni shërbimin shëndetësor në rast se jeni përdorues i drogës

- Konsultohuni lidhur me mundësinë e marrjes së ndonjë terapie zëvendësuese për drogën
- Konsultohuni lidhur me mundësinë e marrjes së shiringave dhe gjilpërave sterile
- Konsultohuni lidhur me asgjësimin e sigurt të shiringave dhe gjilpërave
- **Mbrojtja kundër sëmundjeve që transmetohen përmes kontaktit me gjakun**



Përdorni vetëm mjetet tuaja personale për marrje të drogës dhe mos i huazoni ato prej dikujt

- Përdorni vetëm enët tuaja personale apo shiringa e gjilpëra sterile dhe mos i huazoni ato prej dikujt
- Gjatë thithjes së drogës, përdorni vetëm mjetet tuaja personale dhe mos i huazoni ato
- **Mbrojtja kundër sëmundjeve që transmetohen përmes kontaktit me gjakun**



Përdorni mjete dhe material tuajin personal për tatuazh dhe mos e huazoni atë

- Përdorni gjilpërat për tatuazh vetëm për një person
- **Mbrojtja kundër sëmundjeve që transmetohen përmes kontaktit me gjakun**



Këto simptoma të sëmundjeve duhet t'ia njoftoni menjëherë shërbimit shëndetësor, mjekut apo mjekes:

- Temperaturë e lartë
- Kollitje e zgjatur me gjakderdhje
- Dhimbje në gjoks
- Rënie e padëshirueshme në peshë, humbje e oreksit
- Plogështi, lodhje e vazhdueshme
- Skuqje të lëkurës
- Dhimbje gjatë urinimit
- Rrjedhje nga vagina ose penisi
- Dhimbje gjatë marrëdhënieve seksuale
- Dhimbje apo kruajtje në zonën gjenitale
- Plagë në zonën gjenitale



**SËMUNDJET E TRANSME-
TUESHME PËRMES RRUGËVE
TË FRYMËMARRJES**



TUBERKULOZI

Tuberkulozi është një sëmundje bakteriale që transmetohet përmes rrugëve të frymëmarrjes.

Çfarë mbron kundër infeksionit:

- Informimi për testin e tuberkulozit
- Kollitja dhe teshtitja në kartpecetë
- Ajrosja e rregullt dhe e mirë e hapësirës banuese
- Informimi për mundësitë e vaksinimit kundër tuberkulozit
Konsultohuni me shërbimin shëndetësor me mjekun apo mjeken lidhur me mundësinë dhe nevojën e vaksinimit.
- Këto simptoma të sëmundjes duhet t'ia njoftoni menjëherë shërbimit shëndetësor, mjekut apo mjekes:
Në rast se keni kollitje pështyme me gjak, ethe, humbje të oreksit, humbje të padëshirueshme të peshës, duhet të vizitoni menjëherë shërbimin shëndetësor dhe të informoni mjekun apo mjeken tuaj.

Çfarë nuk paraqet rrezik për ju:

Nuk ka rrezik infeksioni nëse keni pasur kontakt me njerëz të infektuar me tuberkuloz, në rast se ata ka javë që janë duke u trajtuar me medikamente të ndryshme.

Trajtimi:

Tuberkulozi trajtohet me antibiotikë dhe mund të shërohet. Trajtimi në përgjithësi mund të zgjasë gjashtë muaj dhe mund të kryhet në burg.

GRIPI

Gripi është një infektion viral që zakonisht transmetohet në stinën e dimrit, përmes rrugëve të frymëmarrjes.

Çfarë mbron kundër infeksionit:

- Kollitja apo teshtitja në kartpecetë
- Pastrimi i rregullt i duarve me sapun
- Informimi i mundësive të vaksinimit kundër gripit
Informimi në shërbimin shëndetësor i mjekut apo mjekes për mundësinë dhe nevojën e vaksinimit
- Simptomat e sëmundjes që duhet njoftuar menjëherë shërbimi shëndetësor, mjeku apo mjekja janë:
Temperatura e lartë e ngritur shpejt, Dhimbje e gjymtyrëve dhe e kokës

Çfarë nuk paraqet rrezik për ju:

Infeksioni mund të parandalohet në rast të kushteve të mira të vazhdueshme higjienike.

Trajtimi:

Simptomat e gripit (ethet dhe dhimbjet) do të trajtohen me medikamente që janë në burg si (qetësues, reduktues të temperaturës, jo me antibiotikë).



**SËMUNDJET QË BARTEN
GJATË MARRËDHËNIEVE
SEKSUALE DHE NË KONTAKT
ME GJAKUN**



HIV / SIDA

Virusi HIV mund të transmetohet gjatë marrëdhënieve seksuale të pambrojtura dhe kontaktit të pambrojtur me gjakun. Virusi HIV mund të transmetohet edhe gjatë shtatzënisë, në lindje apo gjatë gjidhënies nga nëna tek fëmija.

Virusi HIV sulmon sistemin imunitar të njeriut. SIDA është faza e fundit e sëmundjes, ku sistemi imunitar gati sa nuk mund të punojë dhe trupi nuk ka aftësi të mbrohet nga sëmundjet si p.sh. gripi ose një ndezje e lehtë e fshikëzës mund të ketë pasoja aq të rënda sa të çojë në helmim të gjakut. Pa trajtimin adekuat sëmundja mund të çojë deri në vdekje. Me përdorimin e medikamenteve të ndryshme, virusi mund të mbetet përjetësisht në trup, dhe të mbahet nën kontroll. Pra do të thotë që sëmundja është e trajtueshme por jo e shërueshme. Një person i infektuar me HIV mund ta transmetojë atë te personi tjetër.

Si mund të mbrohemi nga infeksioni:

→ **Respektimi i rregullave të Safer Sex (seksit të sigurtë) shih faqe 8.**

→ **Shmangia e kontaktit me gjakun**

→ **Përdorimi vetëm i mjeteve personale higjienike dhe moshuazimi i tyre**

→ **Përdorimi i mjeteve personale për konsumimin e drogës dhe moshuazimi i tyre**

→ **Përdorimi i mjeteve personale për thithjen e drogës dhe moshuazimi i tyre**

→ **Përdorimi i gjilpërave private gjatë bërjes së tatuazhit dhe moshuazimi i tyre**

→ **Informimi mbi mundësinë e bërjes së HIV –Testit:**

Konsultimi në shërbimin shëndetësor me mjekun apo mjeken, në rast se ndjeheni të pasigurt, pasi në të kaluarën keni pasur marrëdhënie seksuale pa mbrojtje, apo nëse keni pasur kontakt të pambrojtur me gjakun

Çfarë nuk paraqet rrezik për ju:

- Shtrëngimi i duarve, përqafimi, përkëdhelja apo puthja
- Teshtitja apo kollitja
- Të ushqyerit apo të pirit nga e njejtë enë apo përdorimi i mjeteve ushqyese
- Përdorimi i përbashkët i tualetit dhe banjove
- Pishina

Trajtimi:

HIV/SIDA trajtohet me medikamente antiretroviralë, të cilat duhet të merren gjatë tërë jetës.

Trajtimi është i mundshëm në burg.



HEPATITI B DHE C

Hepatiti është një inflamacion i mëlçisë që shkaktohet nga viruset.

Sëmundja e Hepatit B dhe C mund të transmetohet gjatë marrëdhënieve të pambrojtura seksuale apo përmes kontaktit të pambrojtur me gjakun.

Si të mbrohem nga infeksioni:

- **Shmangni kontaktin me gjakun**
- **Ndiqui rregullat e Safer Sex (seksit të sigurtë) shih faqe 8**
- **Përdorni vetëm artikujt tuaj personalë higjienikë dhe mos i huazoni ato**
- **Përdorni vetëm mjetet tuaja personale për marrje të drogës dhe mos i huazoni ato**
- **Gjatë thithjes së drogës përdorni vetëm mjetet tuaja personale dhe mos i huazoni ato**
- **Gjatë bërjes së tatuazhit përdorni vetëm gjilpërat personale dhe mos i huazoni ato**
- **Konsultohuni lidhur me mundësitë e vaksinimit kundër Hepatit B**
Konsultohuni në shërbimin shëndetësor me mjekun apo mjeken lidhur me mundësinë dhe nevojën e vaksinimit

Çfarë nuk paraqet rrezik për ju:

- Shtrëngimi i duarve, përqafimi, përkëdhelja apo puthja
- Teshtitja apo kollitja
- Të ushqyerit apo të pirit nga e njëjta enë apo përdorimi i mjeteve ushqyese
- Përdorimi i përbashkët i tualetit dhe banjove
- Pishina

Trajtimi:

Disa forma të sëmundjes Hepatit B dhe C mund të trajtohen me medikamente të ndryshme antivirale. Trajtimi zgjat disa muaj deri në një vit, dhe ka mundësi të bëhet në burg.

GONORREA (TRIPPER) DHE KLAMIDIA

Gonorea është një sëmundje e transmetueshme gjatë marrëdhënieve të pa mbrojtura seksuale. Ajo mund të çojë në infertilitet.

Klamidia janë baktere që transmetohen në rrugë seksuale. Një sëmundje e patrajtuar e Klamidia-s mund të çojë deri në infertilitet.

Si mund të mbrohem nga infeksioni:

- **Respektimi i rregullave të Safer Sex (seksit të sigurtë) shih faqe 8.**
- **Simptomat e sëmundjes t'i njoftohen menjëherë në shërbimin shëndetësor, mjekut apo mjekës.**
Në rast se keni djegie apo kruajtje gjatë urinimit, rrjedhje nga penisi apo vagina, dhimbje në pjesën e poshtme të barkut duhet ta njoftoni menjëherë shërbimin shëndetësor apo mjekun/mjeken e Burgut.

Çfarë nuk paraqet rrezik për ju:

- Shtrëngimi i duarve, përqafimi, përkëdhelja apo puthja
- Përdorimi i përbashkët i tualetit dhe banjove
- Pishina

Trajtimi:

Gonorea dhe Klamidia trajtohen me antibiotikë, dhe ky trajtim është e mundur të kryhet në burg.

Partneri apo partnerja duhet të trajtohen gjithmonë njëkohësisht.



SIFILISI

Sëmundja e Sifilisi-t mund të transmetohet përmes marrëdhënieve të pambrojtura seksuale, përmes kontaktit të pambrojtur me gjakun dhe përmes puthjes. Sifilisi është sëmundje e cila përhapet shumë shpejt. Në rast se nuk trajtohet në mënyrë adekuate kjo sëmundje mund të dëmtojë enët e gjakut, organet e brendshme, trurin dhe sistemin nervor.

Si të mbrohemi nga infeksioni:

- **Ndiqui rregullat e Safer Sex (seksit të sigurt) shih faqe 8**
- **Shmangni kontaktin me gjakun**
- **Përdorni vetëm artikujt tuaj personalë higjienikë dhe mos i huazoni ato**
- **Përdorni vetëm mjetet tuaja personale për marrje të drogës dhe mos i huazoni ato**
- **Gjatë thithjes së drogës përdorni vetëm mjetet tuaja personale dhe mos i huazoni ato**
- **Gjatë bërjes së tatuazhit përdorni vetëm gjilpërat personale dhe mos i huazoni ato**
- **Pasi Sifilisi mund të transmetohet edhe përmes puthjes, mos përdorni enë dhe gota të përbashkëta.**
- **Simptomat e sëmundjes i duhen njoftuar menjëherë shërbimit shëndetësor, mjekut apo mjekes tuaj.**
Nëse vëreni fryrje ose plagë në zonën gjenitale, njoftoni menjëherë shërbimin shëndetësor.

Çfarë nuk paraqet rrezik për ju:

- Shtrëngimi i duarve, përqafimi, përkëdhelja apo puthja
- Përdorimi i përbashkët i tualetit dhe banjove
- Pishina

Trajtimi:

Sëmundja e Sifilisi-t trajtohet me Antibiotikë, dhe ky trajtim mund të ofrohet gjatë qëndrimit në burg. **Partneri apo Partnerja do të trajtohen njëkohësisht.**

LYTHAT GJENITAL (HPV)

Lythat gjenital transmetohet përmes marrëdhënieve të pambrojtura seksuale.

Si të mbrohemi nga infeksioni:

- **Ndiqui rregullat e Safer Sex (seksit të sigurt) shih faqe 8**
- **Simptomat e sëmundjes i duhen njoftuar menjëherë shërbimit shëndetësor, mjekut apo mjekes tuaj.**
Njoftoni menjëherë shërbimin shëndetësor apo mjekun / mjeken e burgut, në rast se vëreni lytha në zonën vaginale, nën lafshën e penisit ose në zonën anale.

Çfarë nuk paraqet rrezik për ju:

- Shtrëngimi i duarve, përqafimi, përkëdhelja apo puthja
- Përdorimi i përbashkët i tualetit dhe banjove
- Pishina

Trajtimi:

Ekzistojnë disa mënyra të ndryshme të trajtimit të lythave gjenitalë. Dhe këto shërbime mund të kryhen gjatë qëndrimit në burg. **Rekomandohet trajtimi i partnerit apo partneres njëkohësisht.**



**SËMUNDJET QË MUND TË
BARTEN SI PASOJË E
MUNGESËS SË HIGJENËS**

HEPATITI A

Hepatiti është një inflamacion i mëlçisë që është shkaktuar nga viruset.

Hepatiti A përhapet duke ngrënë ushqim të kontaminuar, ujë të pijshëm të ndotur dhe nga mungesa e higjienës së duarve.

Si të mbrohemi nga infeksioni:

→ **Pastroni duart rregullisht me sapun: pas përdorimit të tualetit, para ushqimit, gjatë gatimit, në kontakt me artikuj ushqimor, etj.**

→ **Konsultohuni lidhur me mundësit e vaksinimit kundër Hepatitit A**
Konsultohuni në shërbimin shëndetësor me mjekun apo mjeken lidhur me mundësinë dhe nevojën e vaksinimit

Çfarë nuk paraqet rrezik për ju:

- Nuk jeni të rrezikuar nga infeksioni në rast se i përmbaheni vazhdimisht rregullave të mbajtjes së higjienës

Trajtimi:

Hepatiti A zakonisht shërohet pa ndonjë trajtim adekuat.



NDIHMA E PARË



NDIHMA E PARË TE RASTET ME EPILEPSI

Çka duhet vepruar?

1. Ruajtja e qetësisë, dhënia e ndihmës së parë dhe alarmimi sa më i shpejtë i personelit të burgut
2. Në mënyrë që të mbrohet nga lëndimet personin e prekur ta vendosni në shtrat, në dyshe me apo të ngjashme
3. Kujdesuni për kokën, në rast të nevojës vendosni jastëkun dhe mbajeni fortës vendosni jastakën dhe mbajeni fort
4. Largoni gjësendet e rrezikshme, si ato të:
 - mprehta, largoni gjësendet e forta apo të nxehta në afërsi të të prekurit apo largoni ato nga dora e tij (Mjete pune etj.)
 - në rast nevojë largoni syzet
5. Nëse është e nevojshme largojeni personin e prekur nga zona e rrezikut (p.sh. shkallët, vendi i zjarrit) tërhiqeni atë nga pjesa e sipërme e trupit
6. Pasi personi ta ketë tejkaluar krizën duhet të largohet nga vendi i kalueshëm
7. Bëni lirim e rrobave për të lehtësuar kështu frymëmarrjen
8. Lajmërojeni shërbimin shëndetësor apo mjekun/ mjeken për rastin epileptik
→ **Qëndroni me personin e prekur deri së të kalojë sulmin**



Në asnjë rast mos guxoni që

- ... t'i largoni dhëmbët duke futur gjësende në mes të nofullës së sipërme dhe të poshtme (për shkak të rrezikut të madh të lëndimit të dhëmbëve dhe gishtit)
- ... t'i flisni personit të prekur, t'i bërtisni, ta shkundni apo ta rrihi
- ... ta mbani personin e prekur gjatë sulmit e veçanërisht pasi të kalojë sulmi (rrezik i lartë i lëndimit)
- ... t'i jepni për të pirë personit të prekur antiepileptik (rreziku i lartë i gëlltitjes)
- ... pas sulmit ta zgjoni personin e prekur nga faza e gjumit apo çdo lloj përpjekjeje tjetër për ta aktivizuar atë (rreziku i lartë i gllabërimit)

NDIHMA E PARË TEK PLAGËT MË TË VOGLA

Gërvishtjet, prerjet, qarjet, ndrydhjet

1. Jepni ndihmën e parë dhe në mundësinë e parë alarmoni personelin e burgut
2. Pastroni duart, mundësisht dezinfektojeni ato me alkool
3. Përdorni dorëzat (në rast se nuk keni dorëza prapë se prapë jepni ndihmën e parë dhe pastaj pastroni menjëherë duart)
4. Mos merrni frymë, kollitni apo teshtitni mbi plagë
5. Thani plagën me material steril
6. Dezinfektojeni plagën me shumë kujdes
7. Vendosni flaster apo kompresë sterile nëse plaga është më e madhe, mos e ngjitni atë por fiksojeni mbi plagë
8. Vëzhgojeni plagën: Në rast të gjakderdhjes, shenjave të infeksionit, çrregullimeve të ndjeshmërisë apo motorike (infeksioni: plaga e ndezur dhe e skuqur, ndjeshmëri: mungesa e ndjeshmërisë, motorike: mungesa e lëvizjes) duhet menjëherë të njoftoni Shërbimin shëndetësor mjekun/mjeken tuaj
9. Pas kontakti me gjakun dhe/ose sekrecionet, pastroni menjëherë duart

NDIHMJA E PARË ME PLAGË ME GJAKDERDHJE TË MËDHA

1. Jepni ndihmën e parë dhe në mundësinë e parë alarmoni personelin e burgut
2. Përdorni dorezat (në rast se nuk keni doreza prapë se prapë jepni ndihmën e parë dhe pastaj pastroni menjëherë duart)
3. Shtrijeni personin e prekur
4. Pjesën e lënduar të trupit mbajeni lart
5. Shtypni kompresën thithëse mbi plagë
Kompresa mund të jetë:
 - peshqir
 - material stofi
 - mindil
 - fashë
6. Vendosni fashën e presionit
 - materialin e përmendur në paragrafin 5 vendoseni mbi plagë
 - mos e tërhiqni presionin nga plaga, fasha të lidhet nyje
 - në rast se nuk mund të ndalet gjakderdhja, menjëherë të lidhet fasha tjetër
7. Lajmëroni mjekun e burgut apo shërbimin shëndetësor
8. Pas kontaktit me gjakun dhe/apo me sekrecionet, menjëherë pastroni duart



**INFORMACIONE TË
MËTEJSHME**

HIV / SIDA dhe sëmundjet seksualisht të transmetueshme

Ndihmë kundër SIDA-s në Zvicër:

Aids-Hilfe Schweiz

Konradstrasse 20

Postfach 1118

8031 Zürich

Telefon +41 (0)44 447 11 11

www.aids.ch

Sëmundjet infektive, HIV / Sida dhe alkooli, duhani, drogat

Enti federal për shëndetësi:

Bundesamt für Gesundheit

3003 Bern

Telefon +41 (0)58 463 87 06

www.bag.admin.ch

Tuberkulozi

Lungenliga Schweiz

Chutzenstrasse 10

3007 Bern

Telefon +41 (0)31 378 20 50

www.lung.ch

Informacione shëndetësore në disa gjuhë

Kryqi i Kuq Zvicëran:

Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration

Werkstrasse 18

3084 Wabern

Telefon +41 (0) 31 960 75 75

www.migesplus.ch – Informacione mbi temat shëndetësore në gjuhë të ndryshme
