

# Hyrje për moderatoret Seti i moderimit «Korona»

Të dashur moderatorë

Të gjithë kemi pasur një kohë të gjatë tensioni dhe stresi. Poashtu jeta nuk ishte sikur para pandemisë korona.

Neve na është dashur të zotërojmë shumë punë kohët e fundit. Familja jonë ishte tërë kohën së bashku ose nuk mund ta shihnim më njeri-tjetrin. Papritur kemi pasur shumë më tepër punë ose aspak.

Fëmijët tanë nuk mund të shkonin në shkollë dhe disa qendra kujdesi ditore u mbyllën. Kishim frikë për shëndetin tonë dhe të fëmijëve tanë. Ne ishim të shqetësuar për njerëzit që i përkasin njërës prej grupeve të rrezikuara nga korona.

Cdo ditë e re sillte ndryshime dhe ne gjithmonë duhet të përshtateshim në situata të reja. Të gjithë kemi bërë gjëra të jashtëzakonshme gjatë kësaj kohe. Ne lirisht mund të jemi krenarë për këtë. Shumë prej neve kanë mbështetur njeri-tjetrin, duke i lënë nevojat e tyre anash dhe duke u dal në ndihmë më shumë njerëzve që kanë nevojë.

Në këtë rrethë të diskutimit do të donim të flisnim për ato që kemi përjetuar, për shqetësimet tona por edhe përvojat e mira që i kemi pasur gjatë kësaj kohe.

Nëse keni filluar me setin e Moderimit "10 hapa drejt shëndetit mendor", atëher ju lutemi lexoni këto dokumente përsëri. Përveç shkëmbimit që do të kemi, disa pjesëmarrës do të kenë nevojë për ndihmë profesionale në përballimin dhe përpunimin e përjetimeve nga kjo kohë. Shumë specialistë të ndryshëm, shërbime këshilluese dhe qendra ndihme janë në dispozicion për këtë. Ju lutemi kontaktoni udhëheqësit e Vendeve tuaja për të marrë adresat dhe informacione të duhura në rajonin tuaj.

Ne zhvilluam setin e moderimit «Corona» në Femmes-Tische të Kantonin Solothurn në një kohë shumë të shkurtër. Temat dhe idetë e reja shtoheshin pothuajse çdo javë, gjithëcka nuk ishte më aktuale. Edhe tani po ndryshon situata vazhdimisht. Bëmë fotografi, shkruam tekste dhe moderatorët na mbështetën me përkthimet.

Seti i moderimit sigurisht që nuk është i përsosur - por ne jemi të kënaqur që një set i moderimit do të jetë në dispozicion menjëherë pasi të përfundojë Lockdown, i cili mund të përdoret nga të gjithë ju për të folur në lidhje me përvojat që keni pasur gjatë pandemisë korona. Ne dëshirojmë të falënderojmë të gjithë ata që me shume angazhim kanë punuar në këtë grup.

Moderatorëve dhe Moderatorëve që do të punojnë me këtë set Moderimi u dëshirojmë diskutime të frytëshme dhe interesante.

Ekipi i Femmes-Tische të Kantonin Solothurn

Ju mund ta lexoni këtë tekst të shënuar si hyrje në raundet e diskutimit.

**Ky set i moderimit u mundësua nga mbështetja financiare e:**

# Informohuni

Zyra Federale e Shëndetit Publik (BAG) ka rekomanduar rregullisht masa të reja mbrojtëse: Faza e verdhë filloi në 27 shkurt, faza e kuqe filloi në 5 Mars, bllokimi u vendos në 17 Mars dhe faza rozë filloi në 29 Prill me lehtësim.

Kaloi një kohë para se të gjithë e kuptuam se çfarë do të thotë virusi i koronës dhe sa ndryshon jeta jonë. Ne u përmbytëm me informacione dhe lajme, me foto dhe filma. Ekspertët e vlerësuan situatën në mënyra të ndryshme. Nëpër mediat sociale u përhapën papritmas shumë informacione false dhe teori konspirative.

- Si keni marrë informacione rreth virusit të koronës?
- A është e mundur të ndiqni masat e rekomanduara?
- Si informohesh momentalisht?
- Si i njihni "lajmet e rreme"?
- Ku keni marrë informacion të sakta dhe ndihmë?
- Ku do të informohesh në të ardhmen?





## Të jesh gjithmon në shtëpi

Të jesh në shtëpi gjatë gjithë ditës mund të jetë komod, por edhe i mërzitshëm dhe stresues. Hapësirë e ngushtë e jetesës, shumë njerëz që janë në apartament tërë ditën - kjo mund të jetë shumë e lodhëshme. Njerëz të tjerë janë papritur vetëm gjatë gjithë kohës, ndjehen të izoluar dhe mbase të vetmuar sepse nuk mund të takojnë më miqtë dhe të afërmit e tyre.

- Si e organizuat kohën tuaj në shtëpi?
- Si e keni ndier gjithmonë në shoqëri te jeni?
- Si jeni ndier gjithëmon vetëm të jeni.
- A ju ka bërë juve (ose familjen tuaj) agresive apo zemëruar kjo situatë?
- Cfarë domethënie ka marrë për ty banesa / shtëpia juaj?
- Cfarë ju ndihmoi gjatë izolimit në Lockdown?



## Partneriteti

Papritur kaloni shumë më tepër kohë së bashku dhe nuk keni kohë që të jeni vetëm. Ndarja punën në shtëpi me fëmijët, Homeoffice dhe Homeschooling, pa mundësia për ekskursionë, pamundësia e të shkuarit në palestër ose klub futbollit, frikë dhe shqetësim na Korona: Per partneritetin ishte Lockdown nje sfidë e madhe.

- A ka ndryshuar marrëdhënia me partnerin tuaj gjatë kësaj kohe?
- A keni qenë në gjendje të flisni me njëri-tjetrin për të? Edhe për momente të vështira?
- Cfarë ju ndihmoi të përballeni me situatën e re ?
- A ka ndonjë përvojë të mirë që doni ta ndani?



## Stresi dhe zemërimi

Izolimi në shtëpi ishte një situatë e veçantë dhe e vështirë për shumë prej nesh. Shumë familje dhe çifte papritmas u "mbyllën" në një hapësirë të vogël gjatë gjithë kohës.

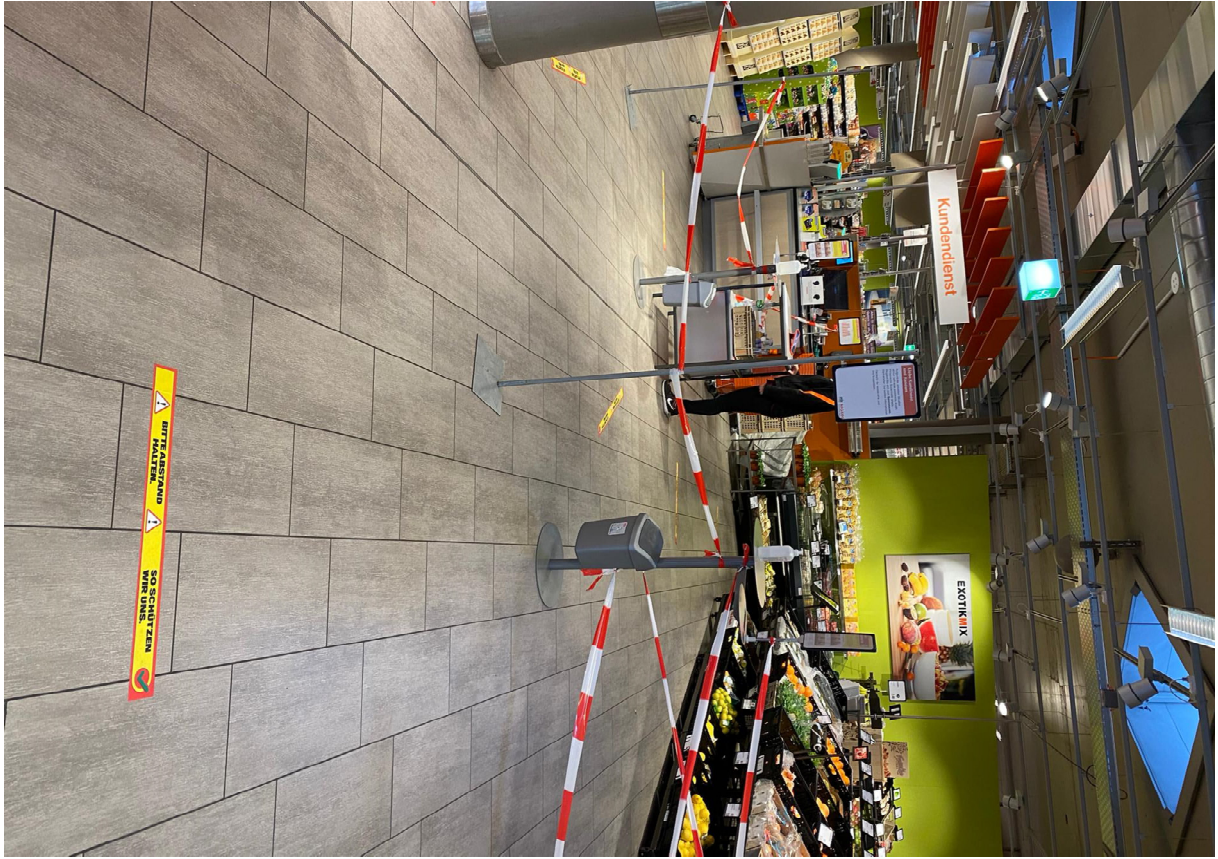
- Si është familja juaj / si u morët me konfliktet gjatë kësaj kohe?
- Cfarë ju ndihmoi kur ishit i zemëruar ose nën presion?
- A keni përjetuar situata dhune (fizike, psikologjike, verbale)?
- A keni qenë në gjendje të merrni ndihmë për veten tuaj ose për të tjerët?



## I mvarur dhe Varësia

Gjithmonë të jesh në shtëpi, të kesh stres, të jesh i pasigurt, të kesh frikë - e gjithë kjo rrit rrezikun e konsumimit të substancave që shkaktojnë varësi. Substancat që shkaktojnë varësi mund të na relaksojnë ose të na qetësojnë për një kohë të shkurtër. Gjatë periudhës së Lockdown, konsumi i alkoolit, duhanit, marihuanës, lojrave në internet dhe pornografisë u rritë.

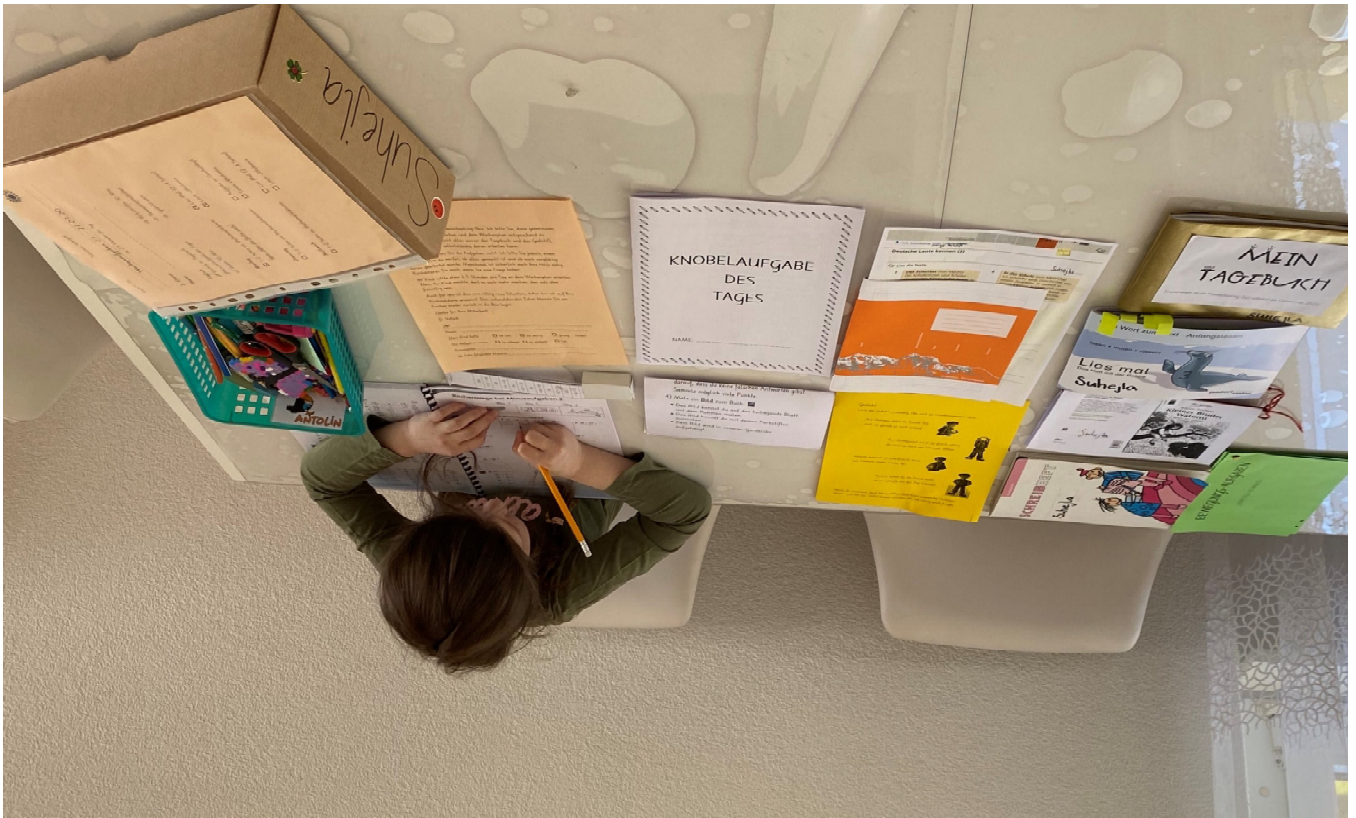
- Si e përjetuat atë në mjedisin tuaj?
- Cfarë ishte e vështirë? Pse varësia (befas) ishte një Temë?
- A dini vendet ku mund të këshilloheni (në internet) për të marrë ndihmë për veten ose të tjerët?
- Cfarë ju ndihmoi dhe çfarë ju mbështeti në këtë situatë?



## Pazari (blerje)

Ajo që ishte një gjë e përditshme para Lockdown, u bë nga një ditë në tjetrën e vështirë dhe e nderlikuar: Mbjajtja distancën së mjaftueshme kur bëni pazar, dyqane të mbyllura dhe afatë shumë më të gjatë për porosit nga interneti (Online- Shopping).

- A keni qenë gjithmonë në gjendje të blini sende ushqimore dhe në sasi të mjaftueshme?
- A kishit para të mjaftueshme për të blerë gjërat e nevojshme?
- Si i keni siguruar sendet jo ushqimore (rroba, këpucë, artizanat, etj.)?
- A keni pasur ndonjë përjetim apo përvojë të veçantë gjatë blerjes?
- A po përgatiteni për një Lockdown të ri?
- Cfarë ju ndihmoi të tejkaloni këtë situatë të re?



## Homeschooling (mësimi në shtëpi)

Kjo fotografi tregon vajzën e një prezantuese të Femmes-Tische në shtëpi ndërsa jepte mësim. Fëmijët morën shumë materiale të ndryshme, papritmas detyrat duhej të bëheshin në shtëpi. Për këtë, shumë fëmijë kishin nevojë për mbështetje nga prindërit e tyre.

Shkolla u mbyll për disa javë. Mësuesit duhej të planifikonin shpejt një mësim zëvendësues në shtëpi. Prindërit kanë marrë përsipër detyrat e mësuesve - një situatë e veçantë edhe për fëmijët.

- Si e keni përjetuar kohën e mësimi në shtëpi?
- A ndiheni se jeni mbështetur mirë nga shkolla?
- Cfarë ishte e vështirë?
- Si keni punuar me fëmijën / fëmijët tuaj gjatë kësaj kohe?
- Cfarë ishte e mirë për ju dhe fëmijët tuaj, për çfarë ishit të lumtur?





## Kujdesi për fëmijët dhe ndarja e përgjegjësisë

Përveç shkollës, qendrat e kujdesit ditor u mbyllën në shumë vende dhe gjyshërve nuk u lejohej më që të kujdeseshin për fëmijët. Kjo do të thotë që prindërit shpesh u është dashur të merren me kujdesin e fëmijëve, mësimi në shtëpi, mbajtjen e shtëpisë dhe puna duhej të kryheshin në të njëjtën kohë.

- Si e organizuat kujdesin për fëmijët gjatë kësaj kohe?
- Si u ndanë detyrat midis prindërve tuaj?
- A mendoni se të gjithë kanë punuar me të njëjtën intenzitet ?
- Si e përjetuan fëmijët këtë periudh?
- A ka ndryshuar ndonjë gjë pozitivisht gjatë kësaj kohe?



## Në punë

Bota e punës ka ndryshuar shumë gjatë kësaj kohe: disa kishin shumë më tepër punë, të tjerët kishin më pak ose aspak punë dhe të tjerë duhej të punonin në Homeoffice.

- Si dukej puna juaj e përditshme gjatë kësaj kohe?
- A jeni ndjerë mirë i mbrojtur sa i përket shëndetit në punë?
- A jeni i shqetësuar për të ardhmen tuaj profesionale?
- Si ka ndryshuar kontakti në ekip në vendin e punës?
- A keni ndonjë pyetje të hapur apo paqartësi në lidhje me punën tuaj?
- Cfarë ju ka dhënë siguri profesionale gjatë kësaj kohe?

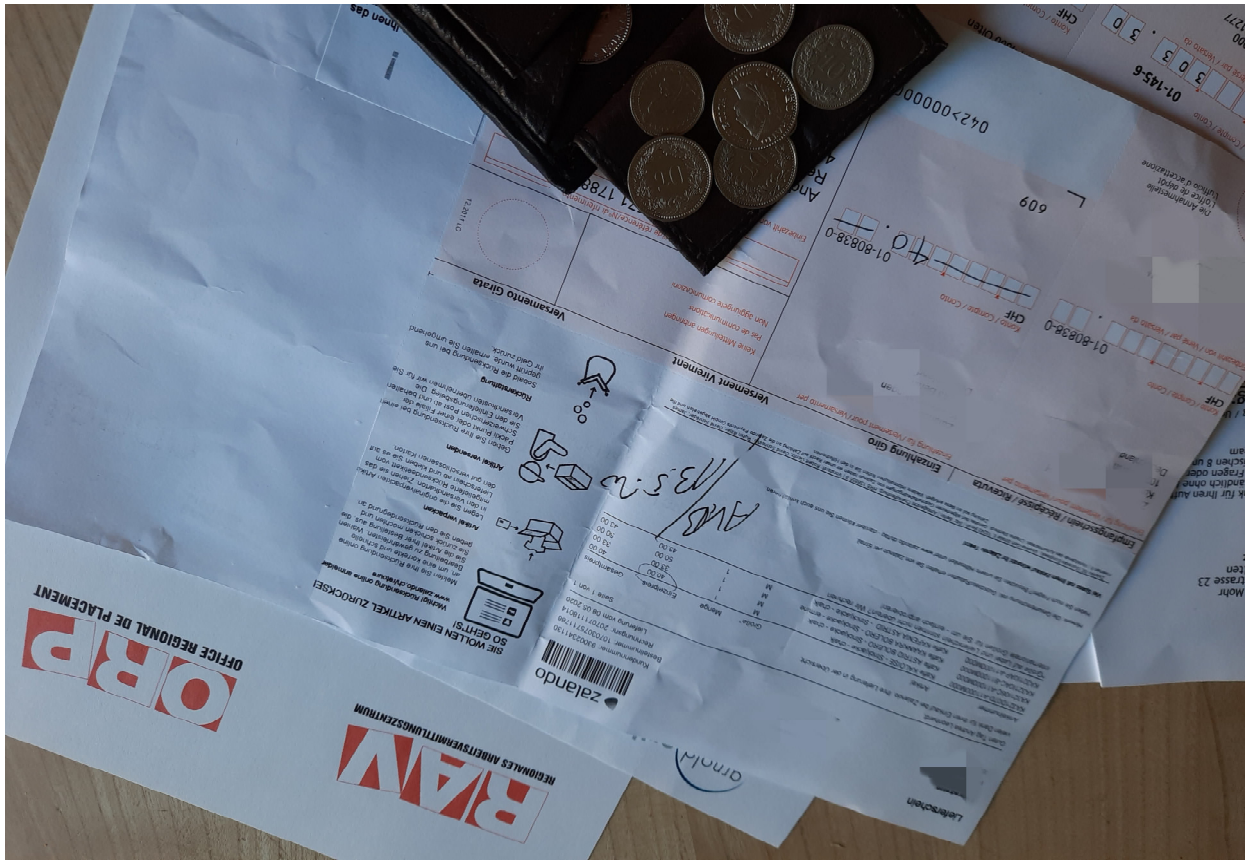


## Puna në sektorin e shëndetësisë

Disa moderatorë punojnë në qendrat e pleqëve, në sektorin e shëndetësisë ose në pastrim. Fotografia tregon një pamje nga Profesionin e Infermierisë.

Puna shëndetësore ishte shumë e rëndësishme në atë kohë. Në fillim të Lockdown, profesionistët e mjekësisë dhe infermierisë u përballën me një ngarkesë pune jashtëzakonisht të lartë. Imazhet dhe raportet nga zonat e krizës Corona (të tilla si nga Italia) u panë në të gjitha mediat.

- A punoni në një profesion mjekësor ose infermieror?
- Si e përjetuat këtë herë?
- Si u përballët me përgatitjen për "më të keqen" çdo ditë?
- Si e mbrojtët veten në punë gjatë pandemisë?
- Cfarë ishte e mirë për ju gjatë kësaj kohe?



# Shqetësimet financiare dhe papunësia

Lockdown ka ndryshuar shumë botën e punës. Shumë punonjës u është dashur të bëjnë punë me orar të shkurtër ose kanë frikë për punët e tyre. Shumë njerëz tani marrin më pak paga. Disa njerëz dhe familje nuk kanë më para të mjaftueshme për nevojat e tyre të përditshme dhe janë vështirësi financiare.

- Si është situata financiare për ju?
- A keni para të mjaftueshme për t'u kujdesur për veten dhe familjen tuaj?
- Sa të sigurtë janë puna dhe të ardhurat tuaja?
- Për çfarë shqetësoheni dhe ku keni nevojë për ndihmë?
- A i dini qendrat e këshillimit apo mundësit për ndihmë?
- Cila mundësi e mbështetjes ju ka ndihmuar?



## Udhëtimi dhe Kufijtë

Frika nga përhapja e virusit të ri të koronës ka bërë që shumë vende të marrin masa të ndryshme. Shumë vende kanë vënë në fuqi masat e kufizimeve të udhëtimit ose ndalime të hyrjes. Si rezultat, të shokët, çiftet dhe të afërmit që jetojnë në vende të ndryshme, papritmas nuk ishin në gjendje të vizitonin njëri-tjetrin. Refugjatët nuk mund të aplikojnë më për azil dhe ribashkimi i familjes nuk ishte i mundur.

- Si e keni përjetuar situatën në Zvicër në krahasim me vendet e tjera?
- Cdo vend dëshiron të mbrojë popullsinë e tij dhe i konsideron udhëtarët si "të rreziqshëm". Cfarë mendoni për këtë?
- A mund të çojë frika nga korona në racizëm dhe paragjykim?
- Cfarë do të thotë kufizimi i udhëtimit për ju dhe familjen tuaj?
- Cilat masa mendoni se janë të mira dhe cilat jo?

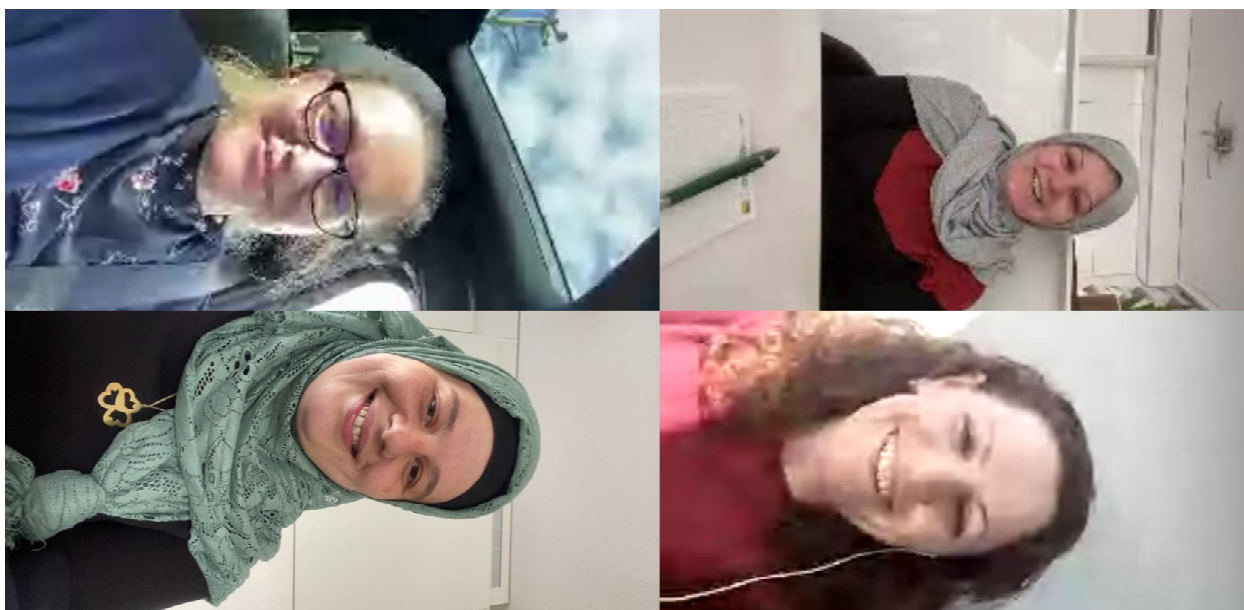


## Nuk mund të lëvizë më lirshëm



Masat pandemike kufizuan ashpër lirinë tonë të lëvizjes. Ne na lejohej të dilnim nga shtëpia në çdo kohë në Zvicër. Sidoqoftë, rekomandohej ta bënim këtë vetëm në raste urgjente. Fëmijët nuk lejoheshin më në park lojërash, grupet nuk lejoheshin më të takoheshin, dhe transporti publik zhvillohej vetëm me një orar të reduktuar.

- A keni përjetuar nje Situatë të tillë?
- A jeni detyruar që pushime apo shëtitjet e planifikuara të i anuloni?
- Cka ishte më e vështirë për ju në këtë situatë?
- Cfarë ju ndihmoi për të përballuar këtë situatë?



## Vazhdoni në kontakt

Për të qëndruar në kontakt, një moderator në rajonin e Solothurn realizoi spontanisht disa takime të Femmestisch përmes WhatsApp.

Për të parandaluar përhapjen e sëmundjes, papritmas nuk ishte më (e lehtë) e mundur të takohen të njohurit dhe anëtarët e familjes që nuk jetojnë në të njëjtën familje.

- Si qëndruat në kontakt me miqtë?
- Si keni qëndruar me të afërmit e tuaj ne kontakt?
- A keni provuar forma të reja për të mbajtur kontakte?
- Cfarë ju ka munguar më shumë?
- Cfarë përvojash të këndshme keni pasur me format e reja të komunikimit?



## Grupet e rrezikut

Më 21 Mars, festohet Dita e Nënës në Liban: në këtë foto shohim gjyshen, një nga vajzat dhe një nip që janë duke u takuar në ballkon me një distancë për të festuar së bashku Ditën e Nënës.

Të moshuarit dhe njerëzit me sëmundje kronike i përkasin grupeve të rrezikuara nga korona. Kjo do të thotë që të gjithë anëtarët e familjes mbi 65 vjeç duhet të mbrohen posaçërisht nga infeksion.

- Si i morët informacionet për rreziqet që sjellë Korona?
- Si vepruat në familja tuaj me anëtarët që i takojn grupit të rrezikuara nga Korona?
- A kishin nevojë për ndihmë njerëzit e rrezikuar dhe / ose pranuan ndihmë?
- Si u përballuat me frikën se mos infektoheni?
- Cfarë i ka ndihmuar njerëzit që i takonin grupeve të rrezikuara dhe cka i ka bërë ata të lumtur?





## Sëmundja dhe Vdekja

Gjatë pandemisë, ishim të konfrotuar me shqetësimin mbi ngjitjen e virusit, sëmundjen dhe vdekjen. Korona preku njerëzit në mbarë botën në shkallë të ndryshme. Ndonjëherë rreziku dhe kërcënimi nga virusi erdhi shumë afër, nganjëherë ishte shumë larg. Të sëmurët ose njerëzit që vdesnin nuk lejoheshin të vizitohen. Nuk ishte e mundur t'i thoshte lamtumirë të ndjerit sepse takimet e më shumë se 5 personave ishin të ndaluara.

- Si e përjetuat frikën nga sëmundja dhe vdekja?
- A njihni njerëz që janë infektuar nga virusi korona?
- Në këtë kohë të frigës për shëndetin tonë, a ka pasur ndonjë anë pozitive për ju?
- Cilat mundësi keni gjetur për tu informuar dhe për të mbrojtur veten?



## Festoni festa dhe shkoni ne pushime



Ky çift hindu festoi martesën e tyre në prill të vitit 2020. Fatkeqësisht, tezja e dhëndrit, një moderatore në ekipin e Solothurn, nuk ishte në gjendje të marrë pjesë sepse fluturimet u anuluan.

Dasmat, festimet familjare, pushimet u anuluan. Ne nuk mund të planifikojmë kur mund të shkojmë jashtë vendit. Ne nuk e dimë se sa zgjat kjo gjendje apo nëse situata ndryshon përsëri në një afatshkurtër. Është e pasigurt kur mund të festojmë përsëri me familje ose me miqtë.

- A ju është dashur të anuloni ngjarje apo pushime?
- Cfarë ndjenjash keni ndjerë?
- A jeni dakord me anulimin e ngjarjeve të tilla apo e keni të vështirë ta kuptoni këtë rregull?
- Si u informuat lidhur me rregulloret aktuale të udhëtimit?
- Për cka po gëzoheni më së shumti pasi që te lejohet grumbullimi i ngrëzve ?



## Kthimi në përditshmëri

Kjo fotografi është bërë në 11 maj të vitit 2020 në qytetin e vjetër të Solothurn. Në këtë ditë, dyqanet u lejuan të rihapen pas Lockdown. Duhet të respektoheshin shumë masa mbrojtëse.

Korona e ka kthyer përditëshmërin tonë komplet mbrapsht. Masat e përshkruara ndryshojnë shpejt, është shumë e vështirë për t'u planifikuar. Askush nuk mund të tregojë saktësisht kur do të përfundojë kjo situatë. Ne duhet të gjejmë rrugën tonë në jetën e përditshme, por në të njëjtën kohë të mbrojmë shëndetin tonë. Ne duam të takojmë përsëri miqtë dhe të afërmit, por njëkohësisht nuk duam të infektojmë askënd. Ne duam të mbrohemi, por duhet të punojmë që ekonomia të vazhdojë dhe të sigurojmë jetesën. Fëmijët duhet të shkojnë në shkollë për të mësuar ashtu si duhet.

- Cilat sende i keni rikthyer sic ka qenë para kësaj situatë?
- Cfarë ishte e vështirë për ju?
- Për çfarë shqetësoheni?
- Cfarë prisni dhe për cka gëzoheni më shumë pas Lockdown?
- Për çfarë gëzoheni kur mendoni për javët e ardhshme?



## Të kesh shpresë

Kjo foto është bërë në ditët e para të Homescholing në rajonin e Olten. Fëmijëve iu kërkua nga Mësuesit të pikturonin një ylber dhe ta ngjisnin në dritare. Ky është një sinjal i vogël për botën e jashtme që ne nuk jemi vetëm në këtë kohë të veçantë.

Koha me virusin e ri të koronës ishte një sfidë për të gjithë ne. Por kishte edhe ide të reja, shumë solidaritet dhe forma të reja miqësie. Shumë njerëz kanë menduar për atë që është me të vërtetë e rëndësishme në jetën e tyre.

- Cfarë ju ndihmoi për të përballuar këtë situatë të re?
- Për çfarë keni qenë të lumtur?
- A keni zbuluar një faqe të re ose interesa të reja në veten tuaj ose tek të tjerët?
- Kur shikoni mbrapa, cili ishte momenti më i bukur?
- Cilat janë shpresat tuaja për të ardhmen?



## Pyetje të hapura



- Për çfarë do të dëshironit të flisnit në lidhje me kohët e fundit?
- A keni pyetje të hapura në lidhje me Korona?
- Si po përgatiteni për një Lockdown të ri?
- A keni ndryshuar për shkak të krizës korona?
- Si do të vazhdoj më tutje me Koronën?
- Cfarë dëshironi të dini nga pjesëmarrëset tjera?
- A ka ndonjë gjë që do të dëshironit ti thonit të tjerëve?

**So schützen wir uns seelisch.**

- Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.** (Icon: person sitting on a bench)
- Normalität und Routine schaffen.** (Icon: calendar and pencil)
- Akzeptieren, was man nicht ändern kann.** (Icon: person holding a large 'X' over their head)
- Dosierte Fakten statt Informationsflut und rotierende Gedanken.** (Icon: smartphone with 'NEWS' and a globe, crossed out)
- Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe.** (Icon: hand pointing to a heart)
- Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.** (Icon: video call screen with a heart and speech bubble)



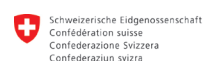
**femmesTISCHE**  
**männerTISCHE**

## Kështu e mbrojmë vetveten nga ana psikike

Sa më shumë kriza zgjat, aq më shumë njerëz vuajnë gjithashtu në psikikën e tyre nga pasojat e pasigurisë, të kërcënimit, të shqetësimeve të shtuara, të pyetjes, edhe sa....

- Si po ia kalon ti në këtë krizë?
- Çfarë të bën mirë për t'i duruar këto shqetësime dhe pasiguri?
- Cila e këtyre 6 këshillave të pëlqen posaçërisht?
- Zbatimi i cilës prej këtyre 6 këshillave të lodh më shumë?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Eidgenössisches Departement des Innern ED  
Bundesamt für Gesundheit BAG



## Forcimi i sistemit të imunitetit

Flitet shumë për virusin, për transmetimin dhe për të gjitha gjëra, që nuk duhet t'i bëjmë. Për të qëndruar të shëndetshëm megjithatë ka gjithashtu rëndësi t'i bëjmë gjëra, që na forcojnë ne dhe anëtarët e familjeve tona.

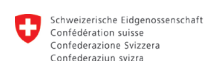
Ta bëjmë një gjiro në pyll, të marrim pjesë në një rreth bisedimesh, të takohemi me një shokë në një bankë në park...e gjitha kjo e forcon sistemin tonë të imunitetit- sepse kemi nevojë për lëvizje, shkëmbim mendimesh, çlodhje, afërsi dhe veprimtari kuptimplotë.

- Çfarë takimesh dhe lëvizjesh ende i lejon vetvetes?
- Për çfarë fëmijët e tu ende kanë leje?
- Çfarë është e lehtë, çfarë është e vështirë për ty, kur (për shkak të koronës) duhet t'ua vësh kufijtë fëmijëve të tu në moshën e adoleshencës.



**femmestISCHE**  
**männerTISCHE**

Mit finanzieller Unterstützung von:



Eidgenössisches Departement des Innern ED  
Bundesamt für Gesundheit BAG



## Vaksinimi

Vaksina kundër Covid-19 ka marrë licencën nga ana e autoritetit Zvicëran. Ajo është e përshtatshme për të gjithë të rriturit mbi moshën 16 vjeçare. Vaksinimi bëhet falas. Vaksinimi bëhet vullnetarisht dhe rekomandohet nga Enti Federal i Shëndetësisë BAG.

Që nga janari i vitit 2021 vaksinohet grupi më i rrezikuar dhe personeli mjekësor. Edhe të gjithë personat e tjerë, që kanë dëshirë, do ta marrin vaksinën me kalimin e kohës.

- A ke pyetje për vaksinën?
- A e di, seku mund të regjistrohesh?
- A do të vaksinohesh?
- Nëse jo: pse jo?



**femmestISCHE**  
**männertISCHE**

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED  
Bundesamt für Gesundheit BAG





**femmesTISCHE**  
**männerTISCHE**

## Testime për Coronavirusin: ç' testime ekzistojnë dhe kur bëhen?

Ekzistojnë testime të ndryshme; Merret mostra në hundë dhe në fyt ose vetëm në fyt- që të dy variantet janë gjithashtu të mira. Rezultatin e merr pas 24–48 orësh. Që nga nëntori i vitit 2020 ekziston edhe testimi i shpejtë. Mund ta kryesh edhe në barnatore dhe e merr rezultatin pas 15 minutash. Megjithatë ky testim është më pak i besueshëm. Sado, në disa situata mund të jetë i dobishëm.

- A ke pyetje për testimin?
- A ndihesh i/e sigurt, kur testimi është i nevojshëm?
- A je i/e sigurt, kur duhet të bëhesh testimin e fëmijëve të tu?

Informata të rëndësishme i gjen këtu: <https://bag-coronavirus.ch/check/>

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED  
Bundesamt für Gesundheit BAG



*femmesTISCHE*  
*männerTISCHE*

## Çka më bën mirë

Situata është serioze dhe do të qëndrojë e tillë edhe për disa kohë. Prapë se prapë ka rëndësi «të qëndrojmë të shëndetshëm». Ne e dimë, që për të qëndruar në terezi dhe të shëndetshëm është e rëndësishme, që të mendojmë pozitivisht, t'i vazhdojmë lëvizjet fizike dhe të lëvizim përjashta, edhe kur bën ftohtë.

- Çka të bën mirë? Çka më bën mirë?
- A ke një aktivitet të ri, të cilën e ke ushtruar javët e fundit dhe që mund të jetë edhe inspirim për të tjerët?
- A dal unë herë pas here për shëtitje në lagje dhe zbuloj vende të reja?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED  
Bundesamt für Gesundheit BAG