[Albanian translation of the [measles warn and informed letter for settings](https://www.gov.uk/government/publications/national-measles-guidelines) – edit highlighted text and remove highlighting before use]

00 month 20XX

I dashur [Name of recipient],

**Në lidhje me: Informacione mbi fruthin**

Ju ose fëmija juaj mund të keni pasur kontakt me një person që ka fruth në (NAME OF PLACE). Kjo do të thotë se nëse ju ose fëmija juaj nuk jeni plotësisht të vaksinuar kundër fruthit me 2 doza të vaksinës së fruthit, shytave dhe rubeolës (MMR), ju ose fëmija juaj mund të rrezikoni të zhvilloni fruthin. Kjo letër jep informacione se çfarë duhet të bëni për të mbrojtur shëndetin tuaj dhe të tjerët që përreth juve.

Fruthi është një infeksion që përhapet shumë lehtë. Ai mund të ndodhë papritur dhe njerëzit mund të sëmuren shpejt. Në fund të kësaj letre, ka më shumë informacione rreth fruthit – ju lutemi lexoni këtë për të mësuar më shumë rreth simptomave të fruthit, se si përhapet dhe rreth vaksinimit kundër fruthit. Gjithashtu ka edhe më shumë informacione në dispozicion në lidhje me fruthin në [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles).

**Kur të flisni me mjekun tuaj të përgjithshëm**

Disa njerëz duhet t'i kërkojnë mjekut të tyre këshilla sa më shpejt që të jetë e mundur:

**Njerëz me sistem imunitar të dobët**

Nëse keni një sistem imunitar të dobësuar, duhet të kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm dhe t'i thoni se mund të keni qenë në kontakt me dikë që ka fruthin. Mjeku juaj mund të dëshirojë të bëjë një test për të zbuluar nëse jeni të mbrojtur nga fruthi, ose t'ju japë trajtim për të zvogëluar rrezikun tuaj për t'u sëmurë.

**Gratë shtatzëna**

Nëse jeni shtatzënë dhe mendoni se mund të keni lëshuar një dozë të vaksinës MMR, ose nuk jeni të sigurt nëse keni marrur vaksinën, kontaktoni mjekun ose maminë tuaj dhe thuani se mund të keni qenë në kontakt me dikë që ka fruth.

**Fëmijët nën 12 muajsh**

Nëse fëmija juaj nën 12 muajsh ka ndjekur (NAME OF PLACE) në të njëjtën kohë me dikë që ka fruth, ju lutemi kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm për këshilla.

**Njerëzit që sëmuren**

Ju duhet të flisni me mjekun tuaj të përgjithshëm ose me Shërbimin kombëtar shëndetësor (NHS) 111 nëse ju ose fëmija juaj keni temperaturë të lartë me kollë, hundë që rrjedhin, pezmatim të kuq të syve ose skuqje në 3 javë pas ndjekjes (NAME OF PLACE) në të njëjtën kohë me dikë me fruth. Duhet të përpiqeni të telefononi mjekun tuaj të përgjithshëm ose NHS 111 para se t'i vizitoni personalisht. Kjo është për të shmangur përhapjen e fruthit tek të tjerët.

Tregojini mjekut tuaj se ju ose fëmija juaj e keni pranuar këtë letër dhe mund të keni qenë në kontakt me dikë që ka fruth. Mund të jetë e vështirë të dish se kur duhet të kërkosh ndihmë nëse fëmija yt nuk është i sëmurë. Nëse jeni të shqetësuar për fëmijën tuaj, veçanërisht nëse ata janë të moshës nën 2 vjeç, atëherë ju duhet të kërkoni ndihmë mjekësore.

**Personat që nuk kanë marrur 2 doza të vaksinës MMR**

Nëse nuk jeni të sigurt nëse ju ose fëmija juaj keni marrur 2 doza të vaksinës MMR, e cila do t'ju mbrojë nga fruthi, kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm për të aranzhuar vaksinimin. Nëse keni lëshuar një dozë ju ende mund të vaksinoheni në çdo moshë. Ju lutemi të shihni informacionet e mëtejshme mbi vaksinën MMR në fletën informuese.

**Kur mund të ktheheni në aktivitete normale nëse keni fruth**

Dikush që ka fruth mund ta përhapë infeksionin brenda 4 ditëve para se të marrë skuqjen. Pasi të kenë skuqje, ata ende mund ta përhapin infeksionin edhe për 4 ditë të tjera.

Nëse mendohet se dikush ka fruthin, duhet të qëndrojë larg vendit të arsimimit ose kujdesit për fëmijët, ose të punojë, për të paktën 4 ditë nga koha kur shfaqet skuqja për herë të parë. Ata gjithashtu duhet të shmangin kontaktin e ngushtë me foshnjat nën 12 muaj, njerëzit që janë shtatzënë dhe me njerëzit me sistem imunitar të dobësuar.

Përshëndetje të përzemërta

Author’s name

Position or title

**Fletë informuese për fruthin**

**Çfarë është fruthi**

Infeksioni i fruthit shkaktohet nga një virus, dhe përhapet mes njerëzve shumë lehtë. Sapo të fillojnë simptomat, njerëzit mund të sëmuren shpejt. Ju mund të kapni fruthin në çdo moshë, por shpesh janë fëmijët e vegjël që e kapin atë.

**Si përhapet fruthi**

Ju mund të kapni fruthin nëpërmjet kontaktit të ngushtë me dikë që ka fruth. Kjo mund të jetë nga ajri kur kolliten ose teshtijnë, ose duke prekur gjëra që dikush me fruth ka kollitur ose teshtitur. Fruthi përhapet shumë lehtë në familje dhe në vende të tjera ku njerëzit përzihen ngushtë së bashku.

Ju mund të mbroheni nga kapja e fruthit nëse keni pasur 2 doza të vaksinës së fruthit, shytave dhe rubeolës (MMR), ose nëse keni pasur infeksionin më parë.

Një person me fruth mund ta përhapë infeksionin brenda 4 ditëve para se të marrë skuqjen deri në 4 ditë pasi të zhvillojë skuqjen e tyre.

**Simptomat e fruthit**

Simptomat e fruthit zakonisht fillojnë nga 10 deri në 12 ditë pas kapjes së infeksionit. Ndonjëherë mund të duhen deri në 21 ditë që çdo simptomë të shfaqet.

Fruthi zakonisht fillon me simptoma të ngjashme me të ftohtin. Simptomat e para të fruthit përfshijnë:

* temperaturë e lartë
* hundë që rrjedhin ose të bllokuar
* teshtitje
* kollitje
* sy të skuqur, që lotojnë

Njollat e vogla të bardha mund të shfaqen brenda faqeve dhe në pjesën e prapme të buzëve disa ditë më vonë. Këto njolla zakonisht zgjasin disa ditë.

Një skuqje zakonisht shfaqet 2 deri në 4 ditë pas fillimit të simptomave të ngjashme me të ftohtin. Skuqja fillon në fytyrë dhe pas veshëve para se të përhapet në pjesën tjetër të trupit.

Njollat e skuqjes së fruthit ndonjëherë mund të rriten. Ata mund të bashkohen për të formuar arna me njolla. Ato zakonisht nuk kruhen.

Skuqja duket ngjyrë kafe ose e kuqe në lëkurë të bardhë. Mund të jetë më e vështirë për t'u parë në lëkurën kafe dhe të zezë.

**Sa serioze është fruthi?**

Rreth 1 në 15 njerëz me fruth mund të sëmuren seriozisht. Fëmijët më të vegjël, gratë shtatzëna dhe njerëzit me sistem imunitar të dobësuar kanë më shumë gjasa të sëmuren seriozisht.

Komplikimet më serioze të fruthit mund të përfshijnë:

* infeksionet e veshit
* infeksioni i mushkërive (pneumonia)
* diarre
* dehidratim
* konvulsione (të cilat janë më pak të zakonshme)

Infeksioni i fruthit gjatë shtatzënisë mund të rezultojë në humbjen ose lindjen e parakohshme të foshnjës.

**Parandalimi i fruthit**

Marrja e vaksinës MMR është mënyra më e mirë për të parandaluar fruthin.

Vaksina zakonisht u jepet fëmijëve në dy doza. Doza e parë u jepet fëmijëve të moshës 12 muajshe, dhe doza e dytë jepet pasi të jenë 3 vjeç e 4 muajsh.

Nëse fëmija juaj identifikohet si një kontakt i ngushtë i dikujt me fruth, ndonjëherë mjeku juaj mund të rekomandojë që vaksina MMR të jepet më herët se këto doza të planifikuara. Nëse një dozë i jepet një foshnjeje të moshës nën 12 muaj atëherë 2 dozat e zakonshme të MMR prapë duhet të jepen në momentet e zakonshme (me një diferencë minimale prej 1 muaji midis çdo doze).

Nëse dikush ka lëshuar një dozë ose nuk është i sigurt nëse ka kryer ndonjë vaksinim, vaksina mund të jepet në çdo moshë. Prindërit dhe kujdestarët mund të kontrollojnë librezën e kuqe të fëmijës së tyre për të dhënat e tyre të vaksinimit.

Gratë shtatzëna ose njerëzit me sistem imunitar të dobësuar nuk duhet të marrin vaksinën. Nëse mendojnë se kanë pasur kontakt me dikë me fruth, duhet të flasin me mjekun e tyre të përgjithshëm ose me maminë e tyre për këshilla të mëtejshme.

Për më shumë informacione mbi vaksinimet MMR vizitoni:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

Ose skanoni kodin QR:

****

**Të qëndruarit larg njerëzve të tjerë nëse jeni të sëmurë me fruth**

Një person me fruth mund ta përhapë infeksionin brenda 4 ditëve para se të marrë skuqjen. Pasi një person ka skuqje, ata prapë mund të përhapin infeksionin edhe për 4 ditë të tjera.

Nëse një profesionist i kujdesit shëndetësor ju ka thënë se mund të keni fruthin, duhet të qëndroni larg kujdesit për fëmijët, shkollës ose punës për të paktën 4 ditë nga koha kur është shfaq për herë të parë skuqja. Ju mund të ktheheni në aktivitetet tuaja normale pas 4 ditëve nëse ndjeheni mirë dhe nuk keni më temperaturë.

**Trajtime për njerëzit me fruth**

Gjenjda nga fruthi zakonisht fillon të përmirësohet brenda një jave.

Mund të jetë e dobishme të pushoni dhe të pini shumë lëngje, siç është uji, për të shmangur dehidrimin.

Fruthi ndonjëherë mund të shkaktojnë sëmundje të tjera. Mund t'ju jepen antibiotikë për t'i trajtuar.

Nëse një profesionist i kujdesit shëndetësor ju ka thënë se mund të keni fruthin dhe të mendoni se ju ose fëmija juaj po zhvilloni efekte më serioze për shëndetin, duhet të kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm.

**Më shumë informacione mbi fruthin janë në dispozicion në:**

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

Ose skanoni kodin QR:

