

Brejtës, insekte

19. Nëse futeni në ujë të grumbulluar gjatë përmbytjeve, për të evituar kafshimin nga brejtësit, ose për të evituar thithjen e urinës së kafshëve gjithmonë mbani çizme gome, doreza gome, syze mbrojtëse dhe maska për fytyrë.
20. Mbrohuni nga kafshimi i mushkonjave duke përdorur preparate kundër mushkonjave dhe duke veshur rroba me ngjyrë të hapur, këmi-sha me mëngë të gjata dhe pantallona.
21. Ujin e ndenjur largojeni nga enët, saksitë e luleve dhe gomave të vjetra sepse ato janë zona ku shumohen mushkonjat.
22. Kontaktoni me Qendrat e shëndetit publik për të marrë udhëzime lidhur me çështjet sanitare dhe për kontrollimin e insekteve dhe brejtësve.



Kërkoni ndihmë mjekësore nëse:

- Jeni lënduar;
- Keni diarre dhe/ose të vjella, si dhe simptoma të ngjashme me gripin, temperaturë të lartë trupore, kokëdhimbje të forta, kollë ose marramendje.
- Ndjeni dhimbje të zemrës;
- Vuani nga ndonjë sëmundje kronike dhe keni nevojë për barna
- Ju ka kafshuar ndonjë kafshë, si psh. mi (brejtës) ose gjarpër;
- Ndjeheni të stresuar dhe o bëheni agresiv, shikoni ëndrra lidhur me përmbytjet e që përsëriten vazhdimisht, keni frikë se do përsëriten përmbytjet.



Republika e Maqedonisë
Ministria e shëndetësisë



Instituti I shëndetit publik i
Republikës së Maqedonisë

**PASOJAT NGA
PËRMBYTJET
GJITHÇKA QË DUHET TË
DINI PËR TA MBROJTUR
SHËNDETIN TUAJ**

**Për më shumë
informacion
kontaktoni Qendrën
e shëndetit publik**



Pastrimi i shtëpive

1. Gjatë pastrimit të shtëpive përdorni doreza gome, çizme gome, syze mbrojtëse dhe maska për fytyrë.
2. Mykun pastrojini me detergjent dhe me ujë të ngrohtë. Nëse ka sasi më të mëdha të mykut, atëherë kërkoni ndihmë nga profesionistë.
3. Rrobat që janë prekur nga uji i përmbytjeve lajeni veçmas nga rrobat e tjera, me detergjent dhe me ujë të ngrohtë (70°C)
4. Hidhni gjësendet që janë prekur nga uji nga përmbytjet (psh. lodrat, mjetet në kuzhinë, orenditë në kuzhinë) ose pastrojini ato me ujë të ngrohtë (70°C) dhe me detergjent.



Uji dhe çështjet sanitare

5. Të respektohen lajmërimet e Ministrisë së Shëndetësisë, Institutit të Shëndetit Publik të RM-së dhe Qendrave të Shëndetit Publik për gjendjen e ujit të pijshëm dhe rregullshmërinë e tij. Kontraktori Qendrën e Shëndetit Publik për të parë nëse uji nga ujësjellësi është i sigurt për tu pirë.
6. Përdorni ujë të ambalazhuar, të zier ose të dezinfektuar për pije, për larjen e dhëmbëve ose për përgatitjen e ushqimeve të papërpunuara termikisht, si dhe për larjen e enëve.
7. Ujin zieni në atë mënyrë që do e vendosni mbi shporet të ziejë së paku 10 minuta, pastaj largojeni nga shporet dhe lëreni të ftohet. Në asnjë mënyrë mos përdorni akull për ta ftohur atë. Akulli mund të jetë bërë nga ujë për të cilin nuk e dini nëse është i sigurt, e i cili mund të jetë i ndotur.
8. Në raste kur procesi i furnizimit me ujë është ndërprerë, përdorni ujë me të cilin ju furnizojnë organet kompetente lokale. (ujë nga cisternat e NKP).
9. Nëse doni të bëni rezerva uji, ruajeni atë në enë të pastra (të lara me detergjent dhe me ujë të sigurt) dhe detyrimisht mbulojini me kapak.
10. Mbeturinat hidhni në kosha ose në qese plasmani për mbeturina dhe vetëm në kontejnerë për këtë qëllim.
11. Jashtëqitjet e fëmijëve dhe të rriturve mënjanojini shpejt dhe me kujdes. Nëse sistemi i kanalizimit është jashtë funksioni, përdorni kanta, tualetë kimik ose në fushë.



Përgatitja e ushqimit dhe higjiena

12. Pas çdo pastrimi, para përgatitjes së ushqimit, para ngrënies, pas pastrimit të jashtëqitjeve dhe pas përdorimit të tualetit doemos lani duart me sapun.
13. Mos përdorni ushqim që ka qenë në kontakt me ujin e vërshimeve.
14. Mos konsumoni ushqim që ka qenë në frigorifer ose në akull nëse nuk keni energji elektrike.
15. Çdo ushqim i zier dhe çdo produkt që mund të priset doemos ruani në frigorifer (mundësisht në temperaturë nën 50°C).
16. Çdo ushqim duhet të përpunohet mirë termikisht (në temperaturë më të lartë se 70°C)
17. Ushqimin e përgatitur mos e lini në temperaturë të shomës për më shumë se 2 orë.
18. Kafshët e ngordhura nuk duhet t'i largoni vetë në asnjë mënyrë, por lajmëroni shërbimin veteriner që ta bëjë këtë.

