



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe



# Здравствени препораки за топлото време за време на COVID-19

Секоја година, високите температури влијаат на здравјето на многу луѓе, особено постарите лица, новороденчињата, луѓето кои работат на отворено и хронично болните. Топлината може да предизвика исцрпеност и топлотен удар и може да ги влоши постојаните состојби - како што се кардиоваскуларни, респираторни, бубрежни или ментални заболувања. Несаканите влијанија на топлото време врз здравјето во голема мерка се спречуваат преку добра практика на јавно здравје, истовремено следејќи ги советите да се заштитите од корона вирус (COVID-19).

## Чувајте се свежи за време на топли периоди

За време на топлите периоди, важно е да се остане свеж,  
за да се избегнат негативните здравствени ефекти на топлината.



### Чувајте се од топлината

Избегнувајте излегување и вршење напорна активност за време на најжешкото време од денот. Искористете ги предностите на специјалното време за шопинг за ранливите групи кога и да е достапно. Останете во сенка, не оставајте деца или животни во паркирани возила, а доколку е потребно и можно, поминете 2-3 часа од денот на ладно место, почитувајте физичко растојание од најмалку 1 метар.



### Држете го вашиот дом свеж

Користете го ноќниот воздух за да го оладите вашиот дом. Намалете ја оптовареноста од топлина во станот или куќата во текот на денот со употреба на ролетни и исклучувајте што е можно повеќе електрични уреди.



### Чувајте го вашето тело ладно и хидрирано

Користете лесна и лабава облека и постелнина, ладни тушеви или бањи и пијте вода редовно, додека избегнувате пијалоци со шеќер, или кофеини, или алкохолни пијалоци.



### Чувајте се свежи за време на појава на COVID-19

Избегнувајте изложување на сонце или на температури повисоки од 25°C, бидејќи нема докази дека ова спречува или лекува COVID -19 и го зголемува ризикот од сончање и болести поврзани со топлина. Може да го фатите COVID -19 без оглед колку е сончево или топло времето, затоа заштитувајте се себе си и другите со тоа што редовно ги миете рацете, кашлате во преклопен лакт или марамче и избегнувајте допирање на лицето.

Додека се грижите за себе, планирајте да проверите го семејството, пријателите и соседите кои поминуваат поголем дел од своето време сам.

На ранливите луѓе можеби им треба помош во жешките денови, и ако некој што го познавате е во опасност, помогнете им да добијат совет и поддршка додека ги почитуваат препораките за физичко растојание.



Постарите лица и лицата со претходно постоечки медицински состојби (како астма, дијабетес и срцеви заболувања) треба да посветат поголемо внимание на нивното здравје бидејќи тие се поранливи како за ефектите од топлината така и на компликациите на COVID-19.

Ако Вие или другите се чувствувате слаби, вознемирени, интензивно жедни или имате главоболка - побарајте помош. Преместете се на ладно место што е можно поскоро и измерете температурата на Вашето тело. Бидете внимателни да не ја грешите хипертермијата со треска. Ако постои сомнеж, одморете се во ладно опкружување најмалку 30 минути и пијте вода за да се хидрирате, додека избегнувате шеќер, алкохол или

кофеински пијалоци. Ако температурата на телото остане висока, тоа е веројатно треска и треба да се консултирате со здравствен експерт. Ако температурата на телото падне и поединецот се чувствува подобро откако ќе се одмори на ладно опкружување, веројатно е поврзано со стресот на топлина.

Ако имате болни мускулни грчеви, одморете веднаш на ладно место и пијте раствори за орална рехидратација кои содржат електролити. Побарајте помош ако грчевите на топлина траат повеќе од еден час. Консултирајте се со Вашиот лекар ако чувствувате невообичаени симптоми или ако симптомите продолжат, или ако се сомневате во треска. Ако некој има топла сува кожа и делириум, конвулзии или е во несвест, веднаш повикајте лекар или брза помош.



**World Health Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

## More information is available at the links below:

### Public health advice on preventing health effects of heat

<http://www.euro.who.int/en/public-health-advice-on-preventing-health-effects-of-heat>

### WHO save lives: clean your hands in the context of COVID-19

[https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/WHO\\_HH-Community-Campaign\\_finalv3.pdf](https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/WHO_HH-Community-Campaign_finalv3.pdf)

### Extreme Heat and COVID-19

<https://www.ghhin.org/heat-and-covid-19>