

SI TË MBROHEMI NGA VALA E TË NXEHTIT?

Rekomandime të përgjithshme për
mbrojtjen e popullatës nga vala e të nxehtit



Republika e Maqedonisë së Veriut
Ministria e Shëndetësisë



ISHIP INSTITUTI I MAJEDISISE SE PUNES
I REPUBLIKES SE MAQEDONISE SE VERIUT - SHKUP

Si të silleni gjatë motit të nxehtë?

1.

Shmangini aktivitetet e rënda fizike (duke përfshirë edhe sportin edhe aktivitetet rekreative) gjatë periudhës më të nxehtë të ditës. Punët e domosdoshme kryejini deri në orën 11 të paradites ose pasdite pas orës 17.

2.

Vishni veshje të lehta dhe me ngjyra të çelura, kurse në diell të drejtpërdrejtë përdorni syze mbrojtëse dhe kapelë me ngjyrë të çelur, me sfond të lartë dhe anë të gjëra.

3.

Qëndroni në ambiente të mbyllura me ajër të kondicionuar (ventilatorët e zakonshëm nuk ndihmojnë kur temperatura është mbi 35°C). Mbajini të mbyllura dritaret dhe grilat gjatë ditës, kurse hapini gjatë natës, kur temperatura bie.

4.

Konsumoni sasi të moderuar ushqimi. Shmangini ushqimet e yndyrshme dhe me shumë kalori, si dhe ushqimet që përmbajnë sasi të lartë sheqeri.

5.

Konsumoni sasi të mëdha lëngjesh (mos prisni të ndiheni të etur), duke filluar nga uji i zakonshëm për pije, e deri te pijet joalkoolike të mineralizuara. Shmangini pijet alkoolike, pijet që përmbajnë kafeinë dhe pijet jashtëzakonisht të ftohta.

6.

Nëse qëndrimi në ambient të hapur është i domosdoshëm gjatë kësaj periudhe, gjeni mundësi për pushime të shpeshta nën hije dhe shmangeni qëndrimin direkt nën diell.

7.

Bëni dush me ujë sipas nevojës, alternativisht vendosni kompresa të ftohta dhe mbajini këmbët në ujë të ftohtë.

8.

Kur jeni në një automjet të parkuar, hapeni dritaren që të mundësoni ventilimin. Automjetet plotësisht të mbyllura bëhen shumë të nxehta. Mos lini askënd brenda në makinë!

9.

Të sëmurët kronikë, veçanërisht ata me sëmundje të sistemit kardiovaskular, neurologjik dhe pulmonar, duhet të jenë veçanërisht të disiplinuar në ndjekjen e këtyre rekomandimeve dhe ta marrin rregullisht terapinë e tyre. Për çdo ndryshim në gjendjen shëndetësore, duhet të konsultohen patjetër me mjekun e tyre amë.

Nëse Ju ose të tjerët nuk ndihen mirë:

- Nëse ndjeni marramendje, dobësi, shqetësim ose keni etje të fortë dhe dhimbje koke, kërkoni ndihmë, zhvendosuni në një vend më të freskët sa më shpejt që të jetë e mundur dhe matni temperaturën trupore.
- Konsumoni ujë ose pije minerale të pagazuara që të rihidroheni.
- Nëse keni ngërç muskolor të dhimbshëm, zakonisht në këmbë, duar apo bark: Çlodhuni menjëherë në një vend të freskët dhe konsumoni lëngje që përmbajnë elektrolite. Ndihma mjekësore është e nevojshme nëse ngërçet nga të nxehtit zgjasin më shumë se një orë.

Nëse ndonjë anëtar i familjes suaj ose një person që po e ndihmoni ka lëkurë të nxehtë dhe të thatë, ngërçe dhe/ose është pa ndjenja, telefononi menjëherë në 194 ose 112. Derisa të arrijë ndihma e shpejtë mjekësore, zhvendoseni personin në një vend të freskët, vendoseni në pozicion horizontal dhe ngrini këmbët rreth 20 cm lart.

Hiqeni veshjen, filloni ftohje të jashtme si vendosja e kompresave të ftohta në qafë, nënsqetulla dhe ijë, ftoheni vazhdimisht dhe spërkateni lëkurën me ujë.

Mateni temperaturën trupore.

Mos jepni terapi.

Nëse personi është pa ndjenja, vendoseni në pozicion anësor.

Konsultohuni me mjekun tuaj nëse ndjeni simptoma ose shenja të pazakonta ose nëse ato zgjasin për një kohë të gjatë.