Rekomandime për parandalimin e efekteve të dëmshme të temperaturave të larta të jashtme në shëndetin e njeriut, të rekomanduara nga Qendra e Shëndetit Publik Tetovë

1. Rekomandime të përgjithshme për mbrojtje nga valët e nxehtësisë:

• Gjatë valëve të nxehtësisë, shmangni, sa më shumë të jetë e mundur, daljen jashtë midis orës 10:00 dhe 17:00. Kryeni punët e nevojshme para orës 10:00 ose pas orës 17:00.

• Gjatë valëve të nxehtësisë midis orës 10:00 dhe 17:00, shmangni aktivitetet e lodhshme fizike, duke përfshirë aktivitetet sportive dhe rekreative.

• Qëndroni, sa më shumë të jetë e mundur, në dhoma të mbyllura me ajër të kondicionuar (ventilatorët e zakonshëm nuk ndihmojnë kur temperatura është mbi 35°C). Mbyllni dritaret dhe perdet gjatë ditës, hapini ato natën kur temperatura është më e ulët.

• Nëse duhet të qëndroni jashtë, shmangni ekspozimin direkt në diell, gjeni mundësi për pushim më të shpeshtë në hije.

• Vishni rroba me ngjyrë të çelëta dhe të lehta (ngjyrat e çelëta, deri diku, reflektojnë dritën) të bëra nga pëlhura natyrale (pambuk), mbani syze mbrojtëse dhe një kapelë.

• Pini shumë lëngje (mos prisni derisa të keni etje), duke filluar nga uji i pijshëm i thjeshtë deri te pijet e gazuara të mineralizuara. Shmangni pijet alkoolike dhe pijet që përmbajnë kafeinë, si dhe pijet jashtëzakonisht të ftohta.

• Hani sasi më të vogla ushqimi. Shmangni ushqimet yndyrore dhe me shumë kalori dhe ushqimet që përmbajnë sasi të mëdha sheqeri.

• Bëni dush të ftohtë disa herë në ditë (ose vendosni kompresa të ftohta dhe mbajini këmbët në ujë të ftohtë).

• Kur jeni në një automjet, hapni një dritare për të lejuar ventilimin e ajrit. Automjetet plotësisht të mbyllura nxehen shumë. Mos lini askënd në automjet.

• Personat me sëmundje kronike, veçanërisht ata me sëmundje të zemrës, neurologjike dhe të mushkërive, duhet të jenë shumë të disiplinuar në lidhje me këto rekomandime dhe të marrin terapinë e tyre rregullisht. Për çdo ndryshim në gjendjen e tyre shëndetësore, është e detyrueshme të konsultohen me mjekun e tyre amë.

• Para se të përdorni perime dhe fruta të freskëta, është e detyrueshme t'i lani ato.

• Ushqimi i përgatitur termikisht duhet të konsumohet menjëherë pas përgatitjes. Nëse kjo nuk bëhet, ushqimi i përgatitur duhet të vendoset në frigorifer në një temperaturë deri në +80C, dhe para përdorimit, duhet të ngrohet në +1000C.

• Shmangni produktet që nuk përpunohen termikisht (majonezë shtëpiake, akullore, kremra të ndryshëm).

• Konsultohuni me mjekun tuaj nëse përjetoni simptoma të pazakonta që zgjasin për një kohë të gjatë.

• Nëse ndiheni të marramendur, të dobët, të shqetësuar ose ndjeni etje të fortë dhe dhimbje koke, kërkoni ndihmë, zhvendosuni në një vend më të freskët sa më shpejt të jetë e mundur dhe matni temperaturën e trupit tuaj. Pini menjëherë ujë ose një pije minerale jo të gazuar për t'u rehidratuar.

• Nëse keni dhimbje të shumta në muskujt e këmbëve, krahëve dhe stomakut, pushoni sa më shpejt të jetë e mundur në një vend më të freskët dhe pini lëngje që përmbajnë elektrolite. Ndihma mjekësore është e nevojshme nëse dhimbjet zgjasin më shumë se një orë.

• Nëse një anëtar i familjes suaj ose një person që po ndihmoni ka lëkurë të nxehtë dhe të thatë ose është pa ndjenja, telefononi menjëherë 194! Ndërsa prisni ndihmën emergjente mjekësore, zhvendoseni në një vend të freskët dhe vendoseni në një pozicion horizontal, ngrini këmbët dhe ijet, hiqni rrobat, vendosni ftohje të jashtme (kompresa të ftohta në qafë, sqetulla dhe ijë dhe spërkatni vazhdimisht lëkurën me ujë). Matni temperaturën e trupit të tyre. Mos jepni terapi. Nëse personi është pa ndjenja, nuk duhet të shtrihet në shpinë, por ta kthejë në një pozicion anash.

PËRDORNI UJIN E PIJSHËM NË MËNYRË RACIONALE !!!!