Препораки за спречување на штетните ефекти од надворешните високи температури врз здравјето на луѓето, препорачани од страна на Центар за Јавно здравје Тетово

1. **Општи препораки за заштита од топлотен бран**

- За време на топлотен бран избегнувајте, колку што е можно, излегување во надворешна средина во периодот од 10^{00}-17^{00}часот. Неопходните работи завршувајте ги пред 10^{00} часот или после 17^{00} часот.
- За време на топлотен бран во периодот од 10^{00}-17^{00}часот, да се избегнуваат напорни физички активности, вклучувајќи спорт и рекреативни активности.
- Останете, колку што е можно, во затворени климатизирани простории (обичните вентилатори не помагаат кога температурата е над 35^{0}Ц). Затворете ги прозорците и ролетните во тек на денот, отворете ги навечер кога температурата е пониска.
- При неопходен престој на отворен простор, избегнувајте директна изложеност на сонце, најдете можности за почести одмори под сенка.
- Носете светла и лесна облека (светлите бои, во извесна мера ја одбиваат светлината) од природни такенини (памучни, ленени), ставете заштитни очила и капа.
- Внесувајте големо количество на течност (не чекајте да бидете жедни), почнувајќи од обичната вода за пиење, па до минерализирани безалкохолни пијалоци. Избегнувајте алкохолни пијалоци и пијалоци кои содржат кофеин, како и екстремно студени пијалоци.
- Внесувајте помало количество на храна. Избегнувајте мрсна и високо-калорична храна и храна која содржи поголемо количество шеќер.
- Туширајте се со студена вода повеќе пати во денот (или ставете студени облоги и чувајте ги нозете во студена вода).
- Кога сте во возило, отворете прозорец, за да овозможите вентилација на воздухот. Целосно затворените возила стануваат многу жешки. Не оставајте никого во возилото.
- Хроничните болни, посебно тие со срцеви, невролошки и белодробни болести, потребно е да бидат многу дисциплинирани во однос на овие препораки и редовно да ја земаат својата терапија. За секакви промени на здравствената состојба, задолжително да го консултираат матичниот доктор.
- Пред употреба на свеж зеленчук и овошје, задолжително е нивно миење.
- Термички подготвена храна, да се конзумира веднаш после подготовката. Ако тоа не се направи, подготвената храна да се стави во ладилник на температура до $+8^{0}$Ц, а пред употреба, да се загрее на $+100^{0}$Ц.
- Да се избегнуваат производи кои не се термички обработени (домашен мајонез, сладолед, разни кремови).
- Консултирајте се со својот доктор, доколку почуствувате невообичаени симптоми кои траат подолго време.
- Ако чуствувате зашеметеност, слабост, вознемиреност или чувство на интензивна жед и главоболка, побарајте помош, преместете се на постудено место, колку што е можно побрзо, и измерете ја својата телесна температура. Веднаш напијте се вода или негазиран минерален пијалок за да се рехидрирате.
- Ако имате болни грчеви во мускулите на нозете, рацете и стомакот, што побрзо одморете се на постудено место и напијте се течност што содржи електролити. Медицинска помош е потребна ако грчевите траат подолго од еден час.

- Ако некој член од вашето семејство или лице на кое помагате, има топла и сува кожа или е во бесознание, веднаш повикајте 194! Додека се чека итната медицинска помош, префрлете го на студено место и ставете го во хоризонтална положба, подигнете му ги нозете и колковите, отстранете му ја гардеробата, воспоставете надворешно ладење (студени облози на вратот, пазувите и слабините и постојано прскајте му ја кожата со вода). Мерете му ја телесната температура. Не давајте терапија. Ако лицето е во бесознание, не треба да лежи на грб, туку завртете го во странична положба.

РАЦИОНАЛНО ТРОШЕТЕ ЈА ВОДАТА ЗА ПИЕЊЕ !!!!