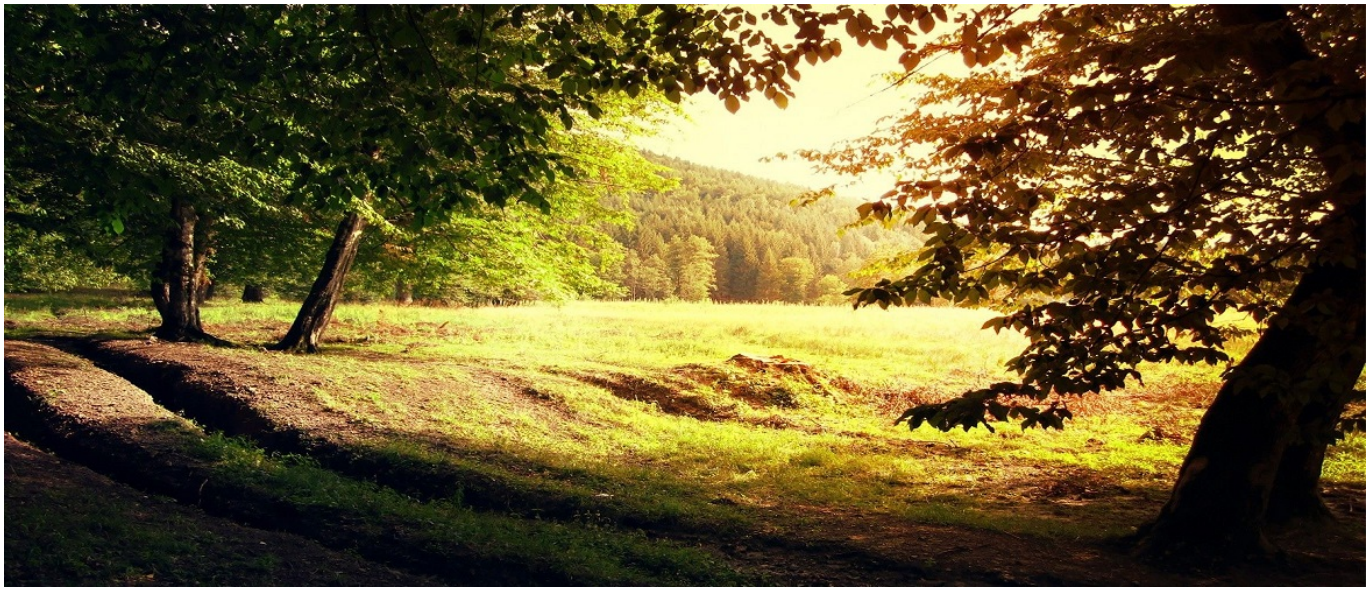
SI TE MBROHENI NGA TEMPERATURAT E LARTA



IKSHP: SI TE MBROHENI NGA TEMPERATURAT E LARTA

(Udhëzime për personat e moshuar)

Masat e rekomanduara mbrojtëse për shëndetin e personave të moshuar gjatë ekspozimit ndaj temperaturave të ajrit mbi 30°C.

Masat e rekomanduara mbrojtëse për shëndetin e personave të moshuar gjatë ekspozimit ndaj temperaturave të larta të ajrit, posaçërisht për të moshuarit me sëmundje kardiovaskulare dhe sëmundje tjera kronike janë:

1. Personat e moshuar asesi nuk duhet të ekspozohen në rrezet e diellit në intervalin kohor prej orës 10.00-17.00 , sidomos jo të moshuarit me sëmundje të zemrës ose ata me diabet;
2. Gjatë daljes nga shtëpia të moshuarit detyrimisht duhet ta mbrojne kokën me kapelë ose shall; rrobat duhet të jenë të holla, komode dhe me ngjyra të çelta;
3. Është e domosdoshme marrja e 2 litrave lëngje gjatë ditës, qoftë si 8 gota ujë ose në formë supe ose qaji; poashtu duhet anashkaluar ushqimin e fërguar, shumë të

njelmët ose të ëmbël ose me mëlmesa të shumta, ndërsa duhet marrë shumë pemë dhe perime sezonale;

4. Përveç këshillave të marra nga mjeku për përdorimin e barërave, tek të moshuarit është e domosdoshme matja më e shpeshtë e tensionit arterial;
5. Paraqitja e kokëdhembjes, mundimit, marramendjes dhe dehidrimit, tharjes së gojës dhe lëkurës, janë shenja alarmante për të moshuarin, sidomos kur është i sëmurë dhe ka paaftësi funksionale; atëherë doemos i sëmuri geriatrik duhet të lajmërohet tek mjeku i tij familijar ose në qendrën më të afërt emergjente;
6. Anëtarët e familjes, miqtë, fqinjtë dhe anëtarët e OJQ-ve të cilët kujdesen për të moshuarit gjatë muajve të nxehtë të verës duhet doemos më shpesh të kontaktojnë me të moshuarit, e në raste të paaftësive funksionale edhe disa herë gjatë ditës;
7. Në rast se del jashtë shtëpisë/banesës ku jeton, i moshuari duhet detyrimisht të bartë me vete të dhënat elementare, emrin dhe mbiemrin, vitin e lindjes, adresën e banimit, numrin e telefonit të personit kontaktues, i cili mund të kontaktohet lidhur me këtë person të moshuar;
8. Më e rëndësishmja është mirëmbajtja e higjienës personale dhe asaj të ambientit të të moshuarit, si dhe mbikëqyrja e përdorimit të barnave në mënyrë të rregullt;
9. Është i domosdoshëm aktiviteti fizik dhe psikik i të moshuarit, sidomos ecja e vazhdueshme në orët e para të mëngjesit ose në mbrëmje, qëndrimi sa më i gjatë në natyrë (park, shëtitore etj). Nëse i moshuari ka vështirësi për të lëvizur për shkak të pamjaftueshmërive funksionale, atëherë duhet bërë ajrosjen shumëorëshe të hapësirave ku qëndron i moshuari.

KONFERENCA E II-të RAJONALE PËR PROMOVIM DHE EDUKIM SHËNDETËSOR



26 - 28 Tetor 2017
Prishtinë, Kosovë

Organizatorë: Instituti Kombëtar i Shëndetesise Publike të Kosovës në bashkëpunim me Asociacionin Kosovar për Promovim dhe Edukim Shëndetësor

Pjesëmarrësit: Të gjithë ata që kontribuojnë në ruajtjen dhe përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies (punëtorët shëndetësor, punëtorët jo shëndetësor, bashkëpunëtorët në fushat shëndetësore, studentët, gazetarët, shoqëria civile)

Afati i fundit për dorëzimin e abstraktit:
30 Shtator 2017
Njoftimet per statusin e punimeve dërgohen me së largu deri më 5 tetor.

Participimi i pjesëmarrjes në Konferencë: 20.00€
Nga knferenca mbulohen: materiali i konferencës, kafe pauzat, dreka e lehtë dhe certifikata.

Temat e konferencës:

- Bashkëpunimi ndërsektoral
- Promovimi i shëndetit në Institucionet shëndetësore
- Sëmundjet ngjitëse
- Sëmundjet kronike jo ngjitëse
- Shëndeti oral
- Shendeti mendor
- Shëndeti i nënës dhe fëmijës
- Stili i jetës
- Të tjera

Gjuha zyrtare e Konferencës: Shqip ose Anglisht

Kriteret për paraqitjen e abstrakteve:

Abstrakti duhet të përmbajë maksimalisht 400 fjalë dhe këto pjesë:

- Qëllimi
- Metodologjia e punës
- Rezultatet
- Konkluzat

Llojet e prezantimit: Oral ose Poster

Abstrakti duhet të shkruhet në gjuhën **shqipe ose angleze**.

Kohëzgjatja e prezantimit:
Prezantimi oral: 10 minuta prezantim me 5 minuta diskutim
Prezantimi poster: 5 minuta prezantim me diskutim, para posterit.

Dorëzimi i abstrakteve bëhet në formë elektronike në email: konferenca2017@gmail.com

Konferenca është e akreditуar nga BEVM:
20 pikë për pjesëmarrje aktive dhe 15 pikë për pjesëmarrje pasive

Drejtor i Konferencës
Prof.Ass. Ilir Begolli

Drejtori i Institutit Kombëtar të Shëndetësisë Publike të Kosovës
Prof. Asoc. Naser Ramadani



26th – 28th October 2017
Pristina, Kosovo

Organizers: National Institute of Public Health of Kosovo in collaboration with Kosova Association for Health Promotion and Education

Participants: Everyone who contribute on maintaining and improvement of health and wellbeing. (Health workers, Health collaborates, Health related fields, Students, Journalists, Civil society)

Deadline:
30 September 2017.
Notifications for acceptance of abstracts will be sent lately by 5th October.

Conference fee: 20.00€
Conference will cover: conference material, refreshment during break, light lunch and certificate

Conference themes:

- Intersectoral collaboration
- Health Promotion in Health Institutions
- Communicable diseases
- Non-Communicable diseases
- Oral Health
- Mental Health
- Mother and Child Health
- Life style
- Other

Official language of the Conference: Albanian or English.

Criteria for abstract presentation:

The abstract must contain maximum 400 words and these parts:

- Purpose
- Materials and methods
- Results
- Conclusions

Types of presentation: Oral or Poster Presentation

The abstract should be written in **Albanian or English**

Duration of presentation
Oral presentations: 10 minutes presentation with 5 minutes discussion
Poster presentations: 5 minutes presentations with discussion, in front of the poster.

Submission of abstracts is available by sending email at: konferenca2017@gmail.com

Conference is accredited by CMEB:
20 points for active participations and 15 points for inactive participations

Director of Conference
Prof.Ass. Ilir Begolli

Director of National Institute of Public Health of Kosovo
Prof. Asoc. Naser Ramadani