

Këshilla shëndetësore gjatë motit të nxehtë



World Health
Organization

European Region



Çdo vit, temperaturat e larta ndikojnë në shëndetin e shumë njerëzve, veçanërisht të moshuarve, foshnjave, njerëzve që punojnë në ambient të jashtëm dhe të sëmurëve kronik. Nxehtësia mund të shkaktojë lodhje, dhe mund të përkeqësojë sëmundjet ekzistuese - siç janë sëmundjet: kardiovaskulare, respiratore, veshkve dhe sëmundjet mendore. Efektet e pafavorshme shëndetësore të motit të nxehtë janë kryesisht të parandalueshme përmes praktikës së mirë të shëndetit publik.

Qendroni të freskët në nxehtësi

Gjatë periudhave të motit të nxehtë është e rëndësishme të qendroni të freskët për të shmangur efektet negative të nxehtësisë në shëndet.



Qendroni larg nga nxehtësia.

Shmangni daljen jashtë dhe aktivitetet e shumta gjatë kohës më të nxehtë të ditës. Qendroni në hije, mos i lini fëmijët ose kafshët në automjete të parkuara nëse është e nevojshme dhe e mundur, kaloni 2-3 orë të ditës në një vend të freskët.



Mbajeni shtëpinë tuaj të freskët.

Përdorni ajrin e orëve të natës për të freskuar shtëpinë tuaj. Ulni nxehtësisë brenda apartamentit ose shtëpisë gjatë ditës duke përdorur roleta (perde) dhe duke fikur sa më shumë pajisje elektrike.



Mbani trupin tuaj të freskët dhe të hidratuar.

Përdorni rroba të lehta dhe shtronja të lirshme, bëni dush ose banjë të freskët dhe pini ujë rregullisht duke shmangur pijet me sheqer, ato alkoolike dhe kafeinën.

Ndërsa, kujdesuni për veten, planifikoni të kujdeseni edhe për familjen, miqtë dhe fqinjët që kalojnë pjesën më të madhe të kohës vetëm. Njerëzit e rrezikuar mund të kenë nevojë për ndihmë në ditët e nxehta dhe nëse dikush që ju e dini është në rrezik, ndihmohuni ata të marrin këshilla dhe përkrahje duke respektuar rekomandimet për distancën fizike.



Njerëzit e moshuar dhe njerëzit me sëmundje tjera shoqëruese (astma, diabeti dhe sëmundjet e zemrës) duhet t'i kushtojnë vëmendje më të madhe shëndetit të tyre, pasi që janë më të rrezikuar, si prej nxehtësisë ashtu edhe prej komplikimeve të COVID-19.

Nëse ju ose të tjerët nuk ndiheni mirë – keni marramendje, ndjeheni të dobët, në ankth, me shumë etje ose keni dhimbje koke - kërkoni ndihmë. Shkoni në një vend të freskët sa më shpejt të jetë e mundur dhe matni temperaturën e trupit tuaj. Kini kujdes që të mos e ngatërroni hiperterminë me ethe. Nëse ka dyshime, pushoni në një mjedis të freskët për të paktën 30 minuta dhe pini ujë për t'u rehidruar, ndërsa shmangni pijet me sheqer, ato alkoolike ose kafeinën.

Nëse temperatura e trupit mbetet e lartë, me siguri janë ethe dhe duhet të konsultoheni me ekspert shëndetësor. Nëse temperatura e trupit bie dhe ndiheni më mirë pasi të pushoni në një mjedis të freskët, me siguri ka të bëjë me stresin e nxehtësisë.

Nëse keni spazmë apo dhimbje të muskujve, pushoni menjëherë në një vend të freskët dhe pini pije për rehidrim oral, që përmbajnë elektrolite. Kërkoni ndihmë nëse ngërçet e nxehtësisë zgjasin më shumë se një orë. Këshillohuni me mjekun tuaj nëse ndjeni simptoma të pazakonta ose nëse simptomat vazhdojnë, ose nëse dyshoni për ethe. Nëse dikush ka lëkurë të thatë e të nxehtë dhe kllapi, konvulsione ose është pa vetëdije, telefononi menjëherë mjekun ose ambulancën.



World Health
Organization

European Region

Më shumë informata mund të gjeni më poshtë:

Këshilla për shëndetin publik për të parandaluar efektet shëndetësore nga nxehtësia
<https://www.who.int/europe/activities/preventing-adverse-heat-related-health-outcomes>

Global Heat Health Information Network
<https://www.ghhin.org/>