

Këshilla për të shmangur rreziqet e motit të nxehtë

Me ardhjen e verës, Instituti i Shëndetit Publik ka nisur një fushatë ndërgjegjësimi për rreziqet e motit të nxehtë, sidomos për sa i përket kategorive të njerëzve në nevojë, si të moshuarit dhe fëmijët. Ky institucion kërkon që të mbështeten rregullat e fushatës me këshilla parandaluese për të gjithë popullatën, sidomos për fëmijët, adoleshentët dhe të moshuarit.

Në këtë kuadër, për të moshuarit këshillohet që:

- Mjediset e brendshme të banesës të mbahen në një temperaturë konstante rreth 26° C.
- Të moshuarit të mos dalin nga shtëpia nga ora 11-18.
- Gjatë gjithë kohës të konsumojnë lëngje jo shumë të ftohta.
- Të vishen me veshje me ngjyra të hapura prej lini ose pambuku.

Përveç të moshuarve, grupe të rrezikuara janë fëmijët, foshnjat, të sëmurët kronikë, personat të cilët duhet të jenë të shoqëruar me kujdestarë, dhe ata që kryejnë aktivitete fizike jashtë.

Në rast se dikush ndihet keq nga i nxehti dhe është në pritje të ndihmës së kualifikuar është mirë që:

- Personi të vendoset në një vend të freskët.
- T'i ftohet trupi duke e mbështjellë me një çarçaf të lagur ose duke e spërkatur me ujë.
- T'i jepet të pijë lëngje.
- Të mos i jepet asnjë ilaç për uljen e temperaturës.

Rregulla të arta për të nxehtë:

- Mos dilni në orët e nxehta.
- Vishni rroba të lehta.
- Pini 2 litra ujë në ditë dhe hani sa më shumë fruta.

Mjekët e familjes duhet të kenë parasysh se simptomat e të nxehtit të tepërt janë ngërçet, edema, skuqja e lëkurës, goditja nga i nxehti dhe dehidratimi. I nxehti mund ta komplikojë situatën e pacientëve që vuajnë nga hipertensioni, nga problemet e zemrës dhe insuficienca renale, ose që përdorin ilaçe që përkeqësojnë efektet e goditjes së të nxehtit.

Rekomandime për punonjësit e strukturave që kanë të shtruar të moshuar që kanë nevojë për ndihmë

Shenjat paralajmëruese që duhet të mbahen parasysh janë:

- Zbehja
- Marramendja

- Të vjellët
- Puls i dobët
- Temperatura e ngritur

Si masë paraprake është mirë të errësohen dhomat dhe hapësirat e përbashkëta, të mbahet një temperaturë me ajër të kondicionuar jo më poshtë se 25° C, të kontrollohet hidratimi, tensioni dhe temperatura e të shtruarve të moshuar.

Disa rregulla të cilat me siguri do të ndihmojnë për të mbrojtur shëndetin e të rinjve:

- Mos u largoni nga shtëpia gjatë orëve të nxehta dhe mbroni dritaret nga dielli.
- Pini një deri në dy litra ujë në ditë, lëngje frutash etj.
- Konsumoni ushqime të lehta të ndara në porcione.
- Konsumoni fruta të bollshme dhe perime të freskëta.
- Freskoni dhomat me ventilatorë apo kondicionerë, me temperaturë jo poshtë 25° C.
- Ajrosni makinën që është për një kohë të gjatë në diell, duke hapur dyert dhe vënë kondicioner para se të lëvizni me të.
- Përdorni pajisjet e ruajtjes nga dielli dhe mos i lini fëmijët vetëm në makina.
- Bëni banja dhe dushe, por jo nën temperaturat 25° C.
- Ruani ilaçet nga burimet e nxehtësisë dhe rrezet e drejtpërdrejta të diellit.
- Ruani në frigorifer të gjitha ilaçet që kërkojnë temperatura jo më të larta se 25-30° C, dhe të gjitha shishet e shurupeve apo ilaçet me pika, të cilat sapo janë hapur.

Fëmijëve, ashtu si të rriturve, dielli u sjell përfitime të rëndësishme për humorin, sistemin imunitar, kockat dhe lëkurën. Ekspozimi i pakujdesshëm dhe i papërgjegjshëm mund të ketë pasoja negative të tilla si djegie nga dielli, dhe në një afat kohor më të gjatë fillimin e tumoreve, përfshirë melanomat.

Kini kujdes!

Mos ekspozoni fëmijët në diell deri në moshën gjashtë muaj; përdorni kapelë me strehë të gjerë për të gjitha moshat; u lagni flokët shpesh, u vini syze dielli me filtra të veçantë mbrojtjeje, të certifikuar me markën CE; përdorni produkte për fëmijë me faktor mbrojtës jo më pak se 20, dhe në javën e parë të ekspozimit në diell përdorni produkte rezistente ndaj ujit dhe djersës me faktor mbrojtës jo më pak se 50; u vishni rroba të gjera prej pambuku ose liri.