

Këshilla për mbrojtjen e foshnjave dhe fëmijëve ndaj temperaturave të larta

Foshnjat dhe fëmijët janë të ndjeshëm ndaj efekteve të temperaturave të larta për shkak se metabolizmi i tyre ndryshon nga metabolizmi i të rriturve, qendra e rregullimit të temperaturës është e papjekur, aftësia për djersitje është më e paktë, masa e trupit është e vogël, po ashtu edhe vëllimi i gjakut. Gjithashtu, ata mbështeten tek të tjerët për të rregulluar temperaturën e mjedisit të tyre apo dhe për të siguruar marrjen e lëngjeve të nevojshme

Më të ndjeshëm janë fëmijët e moshës në 0-4 vjeç.

Këshilla të përgjithshme - rregulla të thjeshta por të nevojshme

- ✚ Ambientet ku qëndron fëmija duhet të mbahen të freskëta, me temperaturë deri 25 gradë C dhe lagështi normale. Ajrosja duhet të bëhet vetëm në mëngjes herët dhe natën, ndërsa gjatë ditës duhen mbrojtur dritaret e ekspozuara ndaj diellit.
- ✚ Vishini fëmijët me veshje të pambukta, të lehta dhe të gjera.
- ✚ Kontrolloni rregullisht temperaturën e trupit të foshnjave dhe fëmijëve të vegjël; nëse nevojitet, rifreskoni trupin e tyre me një dush të ngrohtë ose leckë të lagur.
- ✚ Jepuni të pinë ujë por jo të ftohtë, më mirë ujë natyral sesa lëngje të tjera, në sasi të vogla, ngadalë dhe shumë herë në ditë; shmangni pijet e gazuara.
- ✚ Fëmija që ushqehet vetëm me gji deri në 6 muaj, edhe pse është nxehtë nuk ka nevojë për ujë sepse e merr nga qumështi i gjirit.
- ✚ Nëse fëmija ka temperaturë, ai ka nevojë për më shumë ujë.
- ✚ Shmangni nxjerrjen e fëmijëve jashtë gjatë orëve të nxehta të ditës, pra nga ora 10-17. Dëmet e shkaktuara nga rrezet e diellit janë veçanërisht të rrezikshme për foshnjat dhe fëmijët e vegjël.
- ✚ Gjithmonë vendosini fëmijës, në pjesët e ekspozuara, një produkt me mbrojtje të lartë ndaj diellit.
- ✚ Mbroni kokën e fëmijës tuaj me një kapelë me anë të gjëra që të mbrojë veshët, fytyrën apo hundën.

- ✚ Në plazh apo në pishina mbroni fëmijët nga të nxehtët dhe rrezatimi diellor (veshje të lehta, kapelë, produkt mbrojtës); shmangni ekspozimin e tyre në diell nga ora 10-17.
- ✚ Fëmijët nën 6 muaj asnjëherë nuk duhet të ekspozohen drejtpërdrejt ndaj rrezeve të diellit.
- ✚ Duhet ta dini se, edhe nën ombrellë ata nuk janë të mbrojtur nga të nxehtët dhe rrezet e diellit.
- ✚ Fëmijët më të rritur duhet të shmangin aktivitetin fizik jashtë, gjatë orëve të nxehta.
- ✚ Fëmijët duhet të pinë ujë para dhe gjatë aktivitetit fizik, edhe kur luajnë, për të kompensuar humbjet e lëngjeve për shkak të djersitjes.
- ✚ Mos i lini fëmijët pa mbikëqyrje në vende të mbyllura, të pambrojtura nga të nxehtët dhe të ekspozuara ndaj diellit, p.sh. në tenda apo në makinë, veçanërisht gjatë orëve të nxehta të ditës.

KUJDES: Temperatura në makinë mund të rritet shumë shpejt, edhe në ditë të freskëta (kalon deri në 40° C), ndërsa temperatura e fëmijës rritet në vetëm 20 minuta.

- ✚ Asnjëherë mos i lini fëmijët të flenë në diell.
- ✚ Mos i lini asnjëherë fëmijët të futen në ujë pa mbikëqyrje.
- ✚ Përgatitini fëmijës ushqime sa më të freskëta dhe të lehta, me përmbajtje të lartë uji, si dhe fruta dhe perime.
- ✚ Tregoni vëmendje në përgatitjen dhe ruajtjen e ushqimit. Temperaturat e larta favorizojnë prishjen e ushqimit, rrisin rrezikun e diarreve dhe të vjellave, si dhe helmimin nga ushqimi.
- ✚ Nëse fëmija ka bark edhe të vjella, duhet t'i jepni lëngje, kryesisht ujë natyral të pastër dhe supë me zarzavate.
- ✚ Rekomandohet larja mirë e të gjitha frutave, perimeve dhe ushqimeve që konsumohen të pagatuara, duke treguar kujdes që ato të mos kenë kontakt me

ushqime të tjera apo sipërfaqe të pista të punës, për të shmangur rrezikun e ndotjes.

- ✚ Lani duart, sidomos para përgatitjes së ushqimit, para ngrënies dhe daljes nga tualeti.