

Informacion për publikun e gjerë.

Si të veprojnë në një situatë të të nxehtit ekstrem.

Përgjatë gjithë situatave ku përballemi me të nxehtin ekstrem apo temperaturat e larta, ndiqni rekomandimet e autoriteteve lokale shëndetësore.

Mbani shtëpinë të freskët

- Mbani të freskët ambientin ku jetoni. Kontrolloni temperaturën e dhomës ndërmjet orës 8:00 dhe 10:00, në 13:00 dhe natën pas orës 22:00. Idealisht temperatura e dhomës duhet të mbahet nën 32 °C gjatë ditës dhe 24 °C gjatë natës. Kjo është vecanërisht e rëndësishme për të porsalindurit dhe individëve mbi 60 vjec apo atyre me probleme shëndetësore kronike.
- Freskoni shtëpinë gjatë natës. Hapni të gjitha dritaret dhe qepenat gjatë natës dhe ndaj të gdhirë, kur temperatura e jashtme është e ulur.
- Mundohuni të ulni temperaturën e akumuluar në apartament apo shtëpi. mbyllni grilat dhe dritaret vecanërisht ato që rrihen nga dielli. Mos mbani llampat ndezur dhe reduktoni sa të mundni vënien në punë të paisjeve elektrike të gatimit apo larjes etj.
- Varni peshqirë të lagur me qëllim freskimin e ambienteve. Kini parasysh se lagështia e ajrit ndërkohë rritet.
- Nëse keni kondicioner, mbyllni dyer dhe dritare me qëllim ruajtjen e temperaturës së brendëshme duke zvogëluar konsumin e tepërt të energjisë.
- Ventilatorët elektrikë mund të na e lehtësojnë disi vapën por nëse temperatura e ambientit i kalon 35 °C , ata nuk mund të parandalojnë sëmundjet shkak-pasojë e të nxehtit. Është e rëndësishme të konsumohen lëngje në situata të tilla.

Largojuni të nxehtit

- Qëndroni në dhomën më të freskët të shtëpisë, vecanërisht gjatë natës.
- Nëse nuk është e mundur ta mbani shtëpinë të freskët, atëhere shpenzoni 2 -3 orë të ditës në mjedise të freskëta jashtë shtëpisë (për shëmbull godina publike jashtë shtëpisë).
- Evitoni të dilni nga shtëpia gjatë orëve më të nxehta të ditës.
- Evitoni aktivitetet fizike impenjative nëse mundeni. Nëse patjetër duhet të bëni aktivitet fizik atëhere shfrytëzoni orët e mëngjesit.
- Qëndroni në hije
- Mos lini fëmijët apo kafshët në një automjet të parkuar.
- Konsultou me mjekun nëse nuk ndjeheni mirë apo gjëndja juaj nuk përmirësohet.

Mundohuni të mbani trupin të freskët dhe të hidratuar.

- Bëni dush me ujë të ftohtë.
- Vishni rroba të lirshme, mundësisht me materiale natyrale. Nëse dilni nga shtëpia mbani kapele me strehë të gjerë dhe mos harroni syzet e diellit
- Mundohuni të flini pa jastëk dhe pa u mbuluar për të mos akumuluar nxehtësi.
- Pini rregullisht lëngje por evitoni alkolin si dhe kafet e tepërta dhe sheqerin.
- Konsumoni ushqim në racione të vogla dhe në disa vakte. Evitoni ushqimet e pasura me proteina.

Ndihmoni të tjerët

- Planifikoni të kontaktoni me familjarët, miqtë dhe fqinjët të cilët kalojnë shumicën e kohës vetëm.

Njerëzit në situata të tilla mund të kenë nevojë për asistencë në ditët e nxehta.

- Diskutoni për situatat e të nxehtit ekstrem me familjen. Gjithësejçili duhet të ketë njohuri se çfarë duhet të bëjë për të zvogëluar rreziqet shëndetësore.
- Nëse ndokush që ju njihni është në rrezik, ndihmojeni atë për të kërkuar ndihmë dhe suport. Të moshuarit dhe të sëmurët të cilët jetojnë vetëm duhet të kontaktohen të paktën një herë në ditë.
- Nëse një person është duke marrë mjekim, pyesni mjekun i cili po e trajton nëse mjekimi që ai po merr ndikon në funksionimin normal të organizmit lidhur kjo me vapën; kemi parasysh këtu mekanizmat termoregullatore dhe balancën e lëngjeve në organizëm.

Nëse ju keni një problem shëndetësor

- Mbani ilaçet në temperaturë nën 25 °C ose në frigorifer
- Kërkoni ndihmë mjekësore nëse vuani nga ndonjë sëmundie kronike apo merrni më shumë se një medikament.

Nëse ju apo dikush tjetër nuk ndihet mirë

- Kërkoni ndihmë nëse ndiheni si i turbulluar, i këputur, gjendje ankthi apo keni etje shumë të madhe dhe të vazhdueshme si dhe dhimbje koke, menjëherë zhvendosuni në një mjedis të freskët sa më shpejt të jetë e mundur dhe masni temperaturën e trupit.
- Pini ujë apo lëng frutash për tu hidratuar.

Nëse njëri nga pjestarët e familjes ka lëkurë të nxehtë dhe të thatë, dridhje të forta apo gjendje të fikti, thërisni mjekun ambulancën menjëherë. Ndërsa prisni për ndihmë zhvendoseni të sëmurin në një dhomë më të freskët, vendoseni në pozicion horizontal dhe ngrijani këmbët pak nga pozicioni horizontal, mundohuni ta freskoni duke e lagur me ujë. Mos i jepni paracetamol. Vendoseni pacientin në pozicion mbështetur në njërin anë.

Për autoritetet shëndetsore, profesionistët e shëndetit dhe ofruesit e shërbimeve:

Faktorët e rrezikut për sëmundshmërinë dhe vdekjet nga të nxehtit

Në vazhdim të informacionit për publikun e gjërë, informacion i veçantë duhet të parashikohet për grupet e popullatës në rrezik të lartë të efekteve shëndetsore nga vala e të nxehtit: të moshuarit dhe shumë të moshuarit (pleqtë), ose njerëzit me sëmundje kronike dhe ofruesit e kujdesit për ta.

Shiko tabelën më poshtë për më shumë detaje. Ajo përmban:

- udhëzime praktike (si psh për të ruajtur freskinë dhe hidratimin e duhur);
- informacione për trajtimin gjatë ndihmës së shpejtë; dhe
- kontakte të detajuara të rëndësishme të shërbimeve mjeksore dhe sociale, duke përfshirë shërbimin ambulator.

Faktorët e rrezikut	Mekanizmat
Individual (demografik)	
Të moshuar dhe shumë të moshuar	Ndryshime në termorregullimin, funksioni renal dhe gjëndja shëndetsore, redukton marrjen e ujit dhe aktivitetin fizik
Femrat e moshuara e shumë të moshuara	Diferenca në funksionin termopsikologjik + si më sipër
Të moshuarit dhe shumë të moshuarit e vetmuar	Izolimi social + si më sipër
Fëmijët	Termorregullimi i pa zhvilluar, masa trupore dhe volumi i gjakut i vogël, nivel i lartë vartësie, rrezik dehidratimi në raste të diarresë
Shëndeti	
Kushte akute të shëndetit	Kushte si mosfunksionim akut i veshkave, sëmundje cerebrale, ndalim zemre, pneumonia dhe sëmundjet infektive, dëmtim i përgjigjes së termorregullatorit gjatë valës së të nxehtit
Kushtet shëndetsore kronike	Redukton aftësinë termorregullatore, rrezik i lartë i gjëndjeve akute, përkeqësimi i sëmundjes, redukton aftësinë për t'u kujdesur për dikë, dhe merr veprime mbrojtëse të përshtatshme dhe/ose kërkon asistencë. Sëmundjet kardiovaskulare dhe respiratore dhe trajtimi i tyre janë me prioritet të lartë

Përdorimi i medikamenteve	Ndërveprimi me përgjigjen psikologjike kundër të nxehtit dhe gjëndjes së hidratimit, konkuron sëmundjet kronike
Të qënit ngushtë në shtrat	Gjëndje e varfër shëndetsore, reduktim i lëvizjeve dhe nivel i lartë vartësie
Hospitalizimi	Gjëndje e varfër shëndetsore, mungesë e ajrit të kondicionuar
Të jetosh në institucione (si psh shtëpitë e kujdesit)	Vartësi e lartë për kujdes dhe gjëndje e varfër shëndetsore; potencialisht dhoma dhe hapësira të nxehta
Social – ekonomik	
Nivel i ulët ekonomik (varfëri; të ardhura të ulëta), nivel i ulët arsimimi	Njerëzit e varfër tentojnë të kenë një prevalencë më të lartë të sëmundjeve kronike, cilësi të ulët jetese dhe shtëpi më pak të freskëta.
Të qënit pa shtëpi	Mungesa e banesës shoqërohet me më shumë sëmundje kronike (sëmundje fizike dhe psikiatrike)
Izolimi social	Vonesë në marrjen e ndihmës dhe kujdesit mjekësor
Të qëndruarit në shtëpi gjatë ditës	Mungesë e ndërveprimit social
Mungesa e ajrit të kondicionuar në shtëpi	Zgjat ekspozimin në temperatura të larta dhe nuk lejon mekanizmat psikologjik të trupit të rigjenerohen
Mungesa e aksesit në kujdesin shëndetsor	Mungesa e këshillave dhe trajtimit për kushtet ekzistuese të shëndetit, dhe shtyrja e kujdesit për kushtet e lidhura me të nxehtin
Kushtet e mjedisit	
Ajri i pastër	Efekt i kombinuar që përfshin temperaturën e lartë dhe ajrin e pastër (çështje të veçanta dhe ozoni)
Kushtet e varfëra të banesës	Faktorë rreziku që përfshin të jetuarit në katin e sipërm, ose ambjent të ventiluar keq ose në shumicë banorësh; mungesa e ajrit të kondicionuar; banesa të izoluara keq; dritare të ekspozuara nga dielli, etj.
Punësimi në vende të ekspozuara (sidomos për burrat)	Niveli i lartë i ekspozimit që redukton aftësinë për termorregullim, rrezik i dehidratimit
Zonat urbane	Qytetet tentojnë të bëhen më të nxehta në krahasim me rrethinat për shkak të ndërtimeve të shumta (efektit të nxehtësisë ishullore). Kjo rrit stresin e nxehtësisë gjatë ditës dhe për më shumë e pengon tolerancën trupore të nxehtësisë të kombinohet me mungesën e ankthit gjatë natës

Faktorët e rrezikut shpesh klasifikohen në njerëz me risk të lartë, si psh: të qënit grua dhe i moshuar, të pasurit e një sëmundje kronike të jetuarit shoqërisht i izoluar, dhe të jetuarit në katet e sipërme. Këta njerëz duhet të targetohen si prioritet.

Përfaqse aktive dhe specifike të përshtatura për të arritur grupet e popullatës dhe individët është e nevojshme të shoqërohen me masa publike shëndetsore: si një sistem miqësor, vizita dhe thirrje telefonike. Shpërndarja e informacionit përmes fletëpalosjeve dhe broshurave është provuar si jo efektive në shumë situata: për shëmbull, për të mbërritur tek të moshuarit ose te të pastrehët. Grupe të tjera popullore që duhet të konsiderohen për informacion specifik mund të përfshijnë atletët, turistët dhe prindërit e fëmijëve.

Për profesionistët e mjeksisë dhe ofruesit e shërbimeve: kushtet shëndetsore që krijojnë rrezik të lartë të efekteve shëndetsore nga të nxehtit

Mjekët e përgjithshëm dhe profesionistët e tjerë të shëndetit, ashtu si edhe personat me kushte të mira shëndetsore, duhet të informohen rreth rreziqeve të veçanta nga ekspozimi ndaj nxehtësisë i kombinuar me këto kushte. Profesionistët e shëndetit duhet ti kujtojnë pacientëve të përshtasin stilin e tyre të jetës ose ti këshillojnë ata se kur dhe si të marrin mjekimin. Informacioni i dobishëm, sidomos për pacientët dhe ofruesit e kujdesit për ta përfshijë hapa konkrete (si për ruajtjen e freskisë dhe hidratimin), i këshillojnë për ndihmën e parë dhe rëndësinë e kontakteve me shërbimet mjekësore dhe sociale dhe shërbimet e ambulancave.

Tabela adreson vetëm sëmundjet kronike (kushtet afatgjata), jo sëmundjet akute. Infeksionet, ethet, gastroenteritet dhe infeksionet e lëkurës janë gjithashtu faktorë rreziku për vdekshmërinë e lidhur me valën e të nxehtit (Kilbourne, 1997).

Kushtet shëndetsore	Mekanizmi
Sëmundja e diabetit dhe të tjera çrregullime endokrine	Diabeti i tipit 1 dhe 2 shoqërohen me dëmtime në përgjigjen për qarkullimin e gjakut në lëkurë, e cila mund të luajë një rol në reduktimin e mbrojtjes nga i nxehti. Përgjigja me djersitje gjithashtu mund të reduktohet. Çrregullime metabolike mund të ndodhin
Çrregullime organike mentale, dementia, sëmundja e Alzheimer	Reduktimi i koshiencës nga rreziku i lidhur me nxehtësinë sjelljet përshtatëse, nivel i lartë vartësie, ndërveprimi i shumë medikamenteve me aftësinë e trupit për termorregullim
Çrregullim nga keqpërdorimi i substancave	Ndryshime në mekanizmat e përgjigjes psikologjike dhe ndryshimet në sjellje falë substancave psikoaktive dhe alkolit
Skizofrenia, skizotipal dhe çrregullime deziluzionuse	Nivel i lartë vartësie, përshkruaj droga psikotropike

Sëmundje neurologjike, si sëmundja e Parkinsonit dhe ato që përfshijnë dëmtimet konjitive	Potencialisht koshiençë dhe lëvizshmëri e limituar; Nivel i lartë i varësisë për përkujdesje, përshkrim i drogave psikotropike
Sëmundjet kardiovaskulare (përfshirë hipertensionin, sëmundjet arteriale koronare, çrregullime të kushteve të zemrës	Dëmtim i përgjigjes termorregulluese dhe rrezik i lartë i trombozave akute koronare dhe cerebrale, reduktim i përgjigjes termorregulluese dhe kardiovaskulare dhe ndryshime në përbërjen e gjakut për shkak të dehidratimit (!% deficit i peshës së trupit) Ndryshime në funksionin e veshkave mund të lidhen me shqetësime të kërcënimit të jetës dhe ritmit kardiak në pacientët e moshuar. Përkeqësimi i kushteve ekzistuese, kardiovaskulare, termorregullatore dhe ndryshimet e gjakut në pacientët hipertontikë ndjekur nga një rënie e shpejtë e presionit arterial mund të na çojë në një ishemi cerebrale fatale. Ndryshimet periferike të qarkullimit mund të çojnë në reduktimin e aftësisë për vetrregullimin e temperaturës
Sëmundje të sistemit respirator, sëmundje kronike të respirimit të ulët	Efekt i kombinuar i temperaturës së lartë dhe ajrit të papastër në historinë patogjenetike dhe klinike të sëmundjeve respiratore (si astmë, bronshitet kronike) Përkeqësimi i kushteve ekzistuese (COPD), për shkak të hiperventilimit si edhe pamundësisë së largimit të nxehtësisë
Sëmundjet e sistemit renal, mosfunksionimi i veshkave, gurët në veshka	Dëmtimi i funksionit renal për shkak të inbalancës së elektrolitit dhe ujit çon në hipertermi dhe dehidratim, veçanërisht tek të moshuarit
Obeziteti	Dëmtimi i ndjeshmërisë ndaj të nxehtit, ose reduktimi i kapacitetit për largimin e nxehtësisë për shkak të rrezes më të vogël të sipërfaqes së trupit në raport me masën e trupit që lejon djersitjen
Sëmundje të tjera kronike	Shëmbuj: mungesa e qelizave të djersitjes në njerëzit me sklerodermë, humbje e madhe e elektroliteve nga djersitja në njerëzit me fibrozën kistike

Dikush që vuan nga kushtet e sipërpërmendura duhet të kontaktojë mjekun e vet të familjes para fillimit të verës për këshilla se ç' duhet të kenë parasysh gjatë stinës së nxehtë.

Shumë kushte shëndetsore kronike kërkojnë trajtim mjeksor me ilace që mund të evitojnë rrezikun në shëndet nga efektet e ekspozimit në të nxehtin e madh. Në vend të axhustimit (korrigjimit) të mjekimit esencial, është e këshillueshme të siguroheni që këta pacientë kanë akses në vende të freskëta dhe nuk janë të ekspozuar në të nxehtë.