

## Informata, këshilla dhe shërbime shëndetësore për të mbrojtur njerëzit nga zjarret në pyje



Informatat me kohë mbi rreziqet nga zjarret në pyje, përfshirë parashikimet e motit;

raportet e monitorimit të cilësisë së ajrit;



informata në lidhje me ndikimet shëndetësore dhe mënyrat se si njerëzit mund të mbrojnë veten;



informata rreth linjave emergjente, shërbimet sociale, ambulancat, hapësirat ku ajri është i pastër dhe të ftohjet, transporti dhe shërbimet mjekësore emergjente;



shërbimet lokale spitalore për trajtimin e urgjencave mjekësore dhe efekteve akute;

shërbimet e kujdesit parësor dhe shërbimet ambulatorë për t'u kujdesur për njerëzit e prekur në komunitet;



objekte ku personat veçanërisht të cenueshëm kanë qasje në oksigjen dhe paisje respiratore;

hapësira publike për të shërbyer si strehimore për ajër të pastër dhe ftohje.

### World Health Organization Regional Office for Europe

UN City, Marmorvej 51,  
DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark

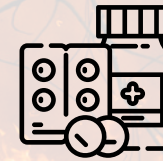
**Tel.:** +45 45 33 70 00

**Fax:** +45 45 33 70 01

**Email:** [eurocontact@who.int](mailto:eurocontact@who.int)

**Website:** [www.who.int/europe](http://www.who.int/europe)

## Mbrojtja e shëndetit tuaj gjatë zjarreve



World Health  
Organization

European Region

## Çfarë rreziqesh paraqesin zjarret e pakontrolluara për shëndetin tim?

Efektet shëndetësore nga tymi i shkaktuar nga zjarret mund të ndryshojnë mes acarimit të syve dhe të traktit të frymëmarrjes deri te çrregullime më serioze, përfshirë funksionin e zvogëluar të mushkërive, bronkitin, përkeqësimin e astmës dhe vdekjen e parakohshme.



Tymi nga zjarret mund të shkaktojë ekspozim më të lartë ndaj ndotjes së ajrit në distanca më të gjata me efekte më afatgjata: lënda grimcore është e aftë të depërtojë thellë në rrugët e mushkërive dhe të hyjë në qarkullimin e gjakut, duke prekur dhe patur ndikim në sistemin kardiovaskular dhe frymëmarrjes.



**Fëmijët, të moshuarit, ata me probleme të mëparshme kardiovaskulare ose të frymëmarrjes dhe gratë shtatzëna janë në rrezik më të lartë.**

## Si mund t'a mbrojtë shëndetin tim gjatë zjarreve të pakontrolluara?



Nëse ka zjarre në zonën tuaj, veprimet e mëposhtme mund t'ju ndihmojnë të parandaloni ose minimizoni pasojat e drejtpërdrejta shëndetësore.



Qëndroni brenda nëse jeni të sigurt dhe shmangni hapjen e dritareve dhe ventilimin direkt me ajër të jashtëm. Nëse është e mundur, qëndroni në ndërtesa që janë më të mbrojtura nga ose më larg burimeve të tymit dhe në mjedise më të freskëta.

Nëse i takoni grupit me rrezik më të lartë (të moshuar, fëmijë, gra shtatzëna dhe persona me probleme shëndetësore kronike), nëse është e mundur qëndroni në hapësira me ajër të kondicionuar dhe nëse keni nevojë të dilni jashtë vendosni maskë (mundësisht maskë FFP2/N95).



Mbani shtëpinë tuaj të freskët dhe zvogëloni burimet e tjera të brendshëm të ndotjes së ajrit, siç është pirja e duhanit, përdorimi i gazit propan ose stufave me dru. Veçanërisht gjatë natës qëndroni në dhomën më të freskët në shtëpi.



Zvogëloni udhëtimet e panevojshme. Nëse udhëtimi është i domosdoshëm, vozitësit duhet ti ndezin dritat edhe gjatë ditës për të përmirësuar dukshmërinë dhe dallueshmërinë.

Kushtojini vëmendje çdo simptomi shëndetësor, veçanërisht nëse keni sëmundje të frymëmarrjes, kardiovaskulare ose jeni shtatzënë. Kërkoni ndihmë mjekësore nëse keni nevojë.



## Çfarë duhet të bëj nëse unë ose dikush tjetër digjet ose përfshihet nga zjarri?

Thirrni ndihmën emergjente: ofroni ndihmën e parë të tjerëve, vetëm nëse është e sigurt ta bëni këtë. Largohuni në vend më të sigurt, larg zjarreve sa më shpejt të jetë e mundur.



Hiqni çdo veshje që është përfshirë nga flaka.

Shuani flakën duke e rrotulluar personin në tokë, duke e mbuluar me batanije ose duke përdorur lëngje për shuarjen e flakëve. Shmangni përdorimin e ujit, pasi mund të shkaktojë djegie për shkak të avullit.



Nëse djegiet janë të lehta, mbajeni zonën e djegur në kontakt me ujë të freskët të rrjedhshëm për 20-30 minuta.

Nëse djegiet janë të rënda, mos u përpiqni të hiqni rrobat e ngjitura nga djegia. Mbulojeni personin me leckë ose batanije të pastër dhe të thatë për të zvogëluar humbjen e nxehtësisë dhe për të ndihmuar në parandalimin e shokut.



Mos aplikoni akull, pasta ose vajra në zonën e djegur.

## Kur duhet të kërkojë ndihmë mjekësore?

Kërkoni ndihmë mjekësore nëse:



- jeni djegur;
- përjetoni vështirësi të rënda në frymëmarrje, dhimbje në gjoks ose simptoma të tjera shqetësuese për shkak të ekspozimit ndaj tymit;



- keni sëmundje kronike dhe keni nevojë për barnat tuaja;



- përjetoni simptoma të tilla si djegie në sy, vështirësi në frymëmarrje ose acarim të lëkurës; ose



- ndiheni të stresuar dhe agresivë, ëndërroni vazhdimisht zjarret dhe jeni të shqetësuar për rikthimin e zjarreve.

**Nëse keni nevojë të shkoni në spital:**

- kontrolloni informatat zyrtar se cilat spitale janë operative;



- dijeni se ata me djegie serioze dhe nevoja urgjente do të kenë përparësi; dhe
- njoftoni punëtorët e kujdesit shëndetësor nëse keni ndonjë gjendje kronike mjekësore.

## Si mund t'i mbështes të tjerët, veçanërisht njerëzit në rrezik më të lartë?

Kushtojini vëmendje të veçantë nevojave të popullatës së cënueshme: të moshuarit, fëmijët, gratë shtatzëna dhe personat me probleme shëndetësore kronike. Ofroni ndihmë ose ndihmojini ata të kenë qasje në shërbime nëse është e nevojshme.



Për njerëzit e cënueshëm, është e dobishme të qëndrojnë në ndërtesa që janë më të mbrojtura nga ose më larg burimeve të tymit dhe në mjedise më të freskëta. Mund të ketë shkolla, çerdhet për fëmijë, shtëpitë e pleqve, spitalet dhe qendrat e kujdesit paliativ që mund të ofrojnë dhoma me ajër të kondicionuar për persona të ndjeshëm.

## Si mund të qëndrojnë i informuar rreth një zjarri?

Gjatë emergjencave, shumë informata, përfshirë informatat e rremë, mund t'i bëjë njerëzit të ndihen të pasigurt për atë që duhet të bëjnë për të mbrojtur veten dhe ata përreth tyre.



- Merrni informata, këshilla dhe udhëzime nga burime zyrtare, siç janë autoritetet e juaja lokale dhe kombëtare shëndetësore.
- Kontrolloni gjithmonë burimin dhe analizoni përmbajtjen përpara se ta ndani me të tjerët.