

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.



Qëndroni të freskët në nxehtësi

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



Qëndroni larg nga nxehtësia

Shmangni daljen jashtë dhe aktivitetet e shumta gjatë kohës më të nxehtë të ditës. Kur është e mundur bëni blerjet në kohë të përshtatshme (mëngjes apo mbrëmje). Kjo vlenë për të gjithë, por veçanërisht për grupet e cenueshme. Qëndroni nën 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 vend të freskët.



Mbani trupin tuaj të freskët dhe të hidratuar

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



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.



Qëndroni në kontakt

Kujdesuni për familjen, miqtë dhe fqinjët që kalojnë pjesën më të madhe të kohës vetëm. Personat e cenueshëm mund të kenë nevojë për ndihmë në ditët e nxehta, nëse dikush që ju e dini është në rrezik, ndihmoni të marrin këshilla dhe përkrahje.

Të moshuarit dhe ata me sëmundje tjera shoqëruese (astma, diabeti dhe sëmundjet e zemrës) duhet t'i kushtojnë vëmendje të lartë shëndetit të tyre, pasi që janë më të rrezikuar nga nxehtësia. Këshillohuni me mjekun tuaj nëse ndjeni simptoma të pazakonta ose simptomat vazhdojnë apo keni ethe. Nëse dikush ka lëkurë të thatë e të nxehtë dhe kllapi, konvulsione ose është pa vetëdije, telefononi menjëherë mjekun ose ambulancën.

Më shumë informata mund të gjeni në vegzat:

Heatwaves

<https://www.who.int/europe/health-topics/heatwaves>

Global Heat Health Information Network

<https://www.ghhin.org/>