

Mbroni veten dhe të tjerët gjatë motit të ftohet



- Informohuni duke i dëgjuar informacionet për motin.
- Merrni parasysh edhe kohën gjatë planifikimit të aktiviteteve tuaja për ditët e ardhshme
- Mos dilni në temperatura të ftohta apo kur ka ngrica nëse jeni nën rrezik të madh nga sëmundje lidhur me të ftohtin apo rrëzime/
- Planifikoni më herët për furnizimin e medikamenteve elementare, apo konsultohuni me ndonjë mik apo të afërm që t'ua sjellë ato.
- Mos dilni jashtë pa pasur nevojë – por jeni aktiv dhe lëvizni edhe brenda, sa më shumë që mundeni.
- Kontrolloni nxemjen në shtëpi. Së paku një dhomë duhet t'i plotësojë temperaturat e rekomanduara për në dhomë (18 – 21 gradë C)
- Kontrolloni anëtarët e familjes, fqinjët apo miqtë të cilët janë në grupet e rrezikuara të popullatës (personat e moshuar apo ata me sëmundje të mushkërive të bardha rregullisht apo koordinoni vizita gjatë temperaturave ekstreme të ulta.

Këshilla elementare

- Mbani mend se pasojat shëndetësore nga moti i ftohet janë rezultat i ftohjes së trupit tuaj, e nuk varen vetëm drejtpërsëdrejti nga temperatura.
- Planifikoni aktivitetet sipas kohës (temperatura, fryma, shiu/bora) dhe aktivitetit të pritur (ushtrim të lehtë apo të rëndë).
- Nëse ndjeni shenja të ftohjes shmanguni nga ftohja e mëtejshme ashtu që do ta aftësoni veshmbathjen tuaj, me ushtrim apo hyni në hapësirë të mbyllur.
- Aktiviteti fizik ndihmon të mbeteni të ngrohur në të ftoht.
- Mos kapni gjëra të ftohta me duar të zbuluara.
- Mbroeni lëkurën e zbuluar
- Mbroni lëkurën e zbuluar nga ngrirjet kur temperaturat janë më të ulta se 10 gradë
- Merrni parasysh gjendjen tuaj shëndetësore gjatë planifikimit të aktiviteteve të jashtme dhe konsultoheni me mjekun tuaj se a keni nevojë që t'i përdorni medikamentet tuaja gjatë dimrit.
- Ndoshta nuk do të ndjeni etje në të ftohet, por duhet të pini rregullisht. Pini së paku 2 litra në ditë dhe më shumë, nëse fizikisht jeni aktiv.
- Pini lëngje të cilat nuk janë të ftohta.
- Largohuni nga alkooli sepse e rrit rrezikun nga hipotermia.
- Dalloni rrezikun e infeksioneve të mushkërive të bardha dhe shmanguni ftohjes së trupit.



Црвен крст на Република Македонија
Круци i kuq i Republikës së Maqedonisë
Macedonian Red Cross



МИНИСТЕРСТВО
ЗА ЗДРАВСТВО
на Република
Македонија



Институт за јавно здравство на Република Македонија



INFORMACIONE PËR OPINIONIN E PËRGJITHSHËM
MBROENI VETEN GJA TË MOTIT TË FTOHTË

Si të përgaditeni për dimër

- Përgatiteni shtëpinë tuaj me atë që do ta servisoni nxemjen dhe do të kontrolloni se a funksionon. Mendohuni për përmirësimin e izolimit të shtëpisë.
- Jeni të gatshëm që të teknikisht të ballafaqoheni me ndërprerjen e nxemjes.
- Bleni batanie.
- Vendosni izolim në dysheme dhe ulëse
- Për kohë të ftohtë bleni veshmbathje më të trasha adekuate për aktivitete dimërore të jashtme.
- Rugët dhe trotoaret e mbuluara me borë apo me akull janë të rrëshqitshme. Mbani mbathje dimërore të cilat nuk rrëshqasin.
- Sigurohuni se ju dhe familja juaj jeni të vaksinuar në kohë, posaqërisht në jeni jua apo ata në çfarëdo grupi të rrezikuar.
- Mendohuni se cili prej familjes tuaj do të mund të jetë i rrezikuar nga moti i ftohtë, fqinjët dhe miqt, dhe nëse mundeni t'iu ndihmoni që të mbrojnë veten nga pasojat e dëmshme nga i ftohti.

Rroba për kohë të ftohtë

- Kontrolloni kohën dhe informatat për motin dhe zgjidhni rroba adekuate
- Mendohuni për aktivitetin tuaj të jashtëm; aktiviteti më i vogël kërkon më shumë rroba gjatë motit të ftohtë.
- Mbrohuni nga fryma dhe të rreshurat dhe ndaloni lagjen e rrobave nga uji apo bora.
- Ndrironi rrobat e lagura me të thata.
- Ndaloni pasojat nga djersitja dhe ftohja me aftësim në kohë të rrobave para se të bëni ndryshim në aktivitet fizik dhe/aposhfaqja në të ftohtë.
- Keni kujdes në mbrojtjen e shputave, shuplakave dhe kokës.
- Mbani batanie plotësuese të cilat janë rrezistuese në frymë, për shembull në veturën tuaj.
- Ngrohuni edhe në kushte të brendshme. Përdorni rroba të brendshme me duar të gjata, veshni xhemper, çorape të leshta.
- Keni qasje tek bataniet.

Dalloni këto shenja personale të paralajmërimit

- Ndjenjë e pakëndshme e të ftohtit: Trupi juaj ftohet
- Gishta të ftohtë në shuplaka dhe shputa: Ekstremitetet tuaja ftohen.
- Dridhje: Trupi juaj është dukshëm i ftohur.
- Dhembje në gishtat e shuplakave dhe shputave: Largohuni nga ftohja e mëtutjeshme, bëni ushtrime për ngrohje apo kërkoni strehim.
- Therrje në gishtat e shuplakave dhe shputave: Rreziku për lëndime nga i ftohti është rritur. Laroghuni nga ftohja e mëtutjeshme.
- Pjesë e zverdhur në fytyrë apo në pjesë tjera të lëkurës: Kjo është shenjë e lëndimit nga moti i ftohtë. Menjëherë ngrohni vendin e zverdhur: Kjo është shenjë lëndimit nga moti i ftohtë. Menjëherë ngrohni vendin e zverdhur për shembull me shuplaka të ngrohta dhe mbron lëkurën e zbuluar nga ftohja e mëtutjeshme.
- Simptomat e sëmundjes nga i ftohti: Nëse keni simptome të aritmisë, vështirësi në frymëmarrje, dhembje në gjoks, kollitje apo frymëmarrje të vështirë në të ftohtë, mundohuni të ngrohni apo të kërkoni strehim. Nëse simptomat vazhdojnë edhe më tej, ndoshta do të keni nevojë për medikamente të caktuara apo për shërim të mëtutjeshëm.
- Largohuni ushtrimeve të padëshirueshme në të ftohtë nëse keni sëmundje kardiovaskulare apo sëmundje të mushkërive të bardha.

NËSE PËRDORNI ZJARR APO RADIATOR

- Mos dërgoni në afërsi të zjarrit materiale të cilat ndizen lehtë.
- Mos ruani gjëra në afërsi të radiatorit të cilat ndizen lehtë.
- Sigurohuni se keni mjaft ventilim.
- Nëse përdorni zjarr apo radiator në dhomën tuaj, leni derën apo dritaren pak të hapur që të ajroset dhoma gjatë natës.
- Kontrolloni rregullisht radiatorin për shkak të sigurisë.

