



**RREZIQE TJERA TË MUNDËSHME
PËR SHËNDETIN GJATË
TEMPERATURAVE TË LARTA:
HELMIME ME USHQIM DHE PARAQITJA E
SËMUNDJEVE NGJITËSE TË ZORRËVE**

**Larje obligative e produkteve bujqësore,
kopështore (pemë dhe perime të freskëta)
para përdorimit të tyre.**

Përgaditje termike e ushqimit dhe konsumimi i saj në periudhë të shkurtër pas përgaditjes. Nëse kjo nuk bëhet, ushqimi i përgaditur në këtë mënyrë të lihet në frigorifer në +8 shkallë, kurse para përdorimit të tij të ngrohet në + 100 shkallë.

Largohuni produkteve të cilat nuk janë përpunuar në mënyrë termike, si majonezi prej vezëve shtëpiake, me kujdes të konsumohet akullorja dhe kremet e ndryshme.



MINISTRIA E SHËNDETËSISË



Instituti i Shëndetit Publik të RM



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

SI KUNDËR
**VALES TË SË
NXEHTIT?**

REKOMANDIME NGA MINISTRIA E SHËNDETËSISË,
ORGANIZATA BOTËRORE E SHËNDETËSISË,
DHE KRYQI I KUQ I REPUBLIKËS TË MAQEDONISË



SI TË SILLEMI GJATË KOHËS SË NXEHTË

Evitoni aktivitetet e rënda fizike (duke e përfshirë edhe sportin edhe aktivitetet rekreative) gjatë periudhës më të nxehtë të ditës. Punët e domosdoshme kryeni deri në orën 10 në mëngjes ose pasdite pas ores 17.

Vishni tesha të lehta dhe me ngjyrë të çelur, kurse në diell të drejtpërdrejtë syza mbrojtëse dhe kapelë (ngjyrat e çelura e rreflektone dritën)

Qëndroni në hapsira të mbyllura të kondicionuara (Ventilatorët e thjeshtë nuk ndihmojnë gjatë temperaturave të larta mbi 35°C). Mbyllni dritaret dhe roletat gjatë ditës, e në mbrëmje hapni, kur temperatura është më e ulët.

Nëse nuk ka mundësi vendin tuaj ta mbani të ftohtë, kaloni 2-3 orë gjatë ditës në vend më të ftohtë (objekt publik i kondicionuar)

Konsumoni sasi më të vogël të ushqimit. Largohuni ushqimit të yndyrshëm dhe lartë kalorik, si dhe ushqimit i cili përmban sasi të madhe të sheqerit.

Konsumoni sasi të mëdha të lëngjeve (mos prisni të jeni të etshëm) duke u nisur nga uji i rëndom për pije, e deri te pijet minerale joalkoholike. Largohuni pijeve alkoholike, pijeve që përmbajnë kofein dhe pijeve jashtëzakonisht të ftohta.

Gjatë qëndrimit të domosdoshëm në hapsirë të hapur gjatë kësaj periudhe, gjeni mundësi për pushime më të shpeshta nën hije dhe evitoni qëndrimin e drejtpërdrejtë në diell.

Lahuni me ujë të ftohtë më shumë herë gjatë ditës. Si alternative, vëndoni fasha të ftohta dhe mbani këmbët në ujë të ftohtë.

Gjatë qëndrimit në automjet hapeni dritaren me qëllim që të mundësoni ventilim Automjetet tërësisht të mbyllura bëhen shumë të nxehta. Mos lejoni askënd në automjet.

Të sëmurët kronik, në veçanti ata me sëmundje të sistemit kardiovaskular, sëmundje neurologjike dhe të mushkërive të bardha, është e nevojshme që në mënyrë të veçantë të jenë të disiplinuar kur bëhet fjalë për këto rekomandime dhe ta marrin terapinë e tyre të rregullt. Për të gjitha ndryshimet e gjendjes shëndetësore detyrimisht të konsultohen me mjekun e tyre amë.ës, më h interesohuni rreth shëndetit të fëmijëve dhe pleqëve në faljen tuajtditës, më shpesh interesohuni rreth shëndetit të fëleqëve në familjen tuaj!

Më shpesh gjatë ditës kontrolloni, interesohuni për shëndetin edhe të fëmijëve edhe të pleqve në familjen tuaj.

NËSE JU OSE TË TJERËT NUK NDIHENI MIRË

Nëse ndjeni turbullirë, dobësi, shqetësim ose keni etje intensive dhe kokëdhimbje, kërkoni ndihmë, shpërnguluni në vend më të ftohtë sa më shpejt që të mundeni dhe mateni temperaturën tuaj trupore.

Konsumoni ujë ose pije minerale pa gaz që të rehidroheni

Nëse keni ngërç të dhimbshëm muskolor shpesh të këmbët, duart dhe në stomak, menjëherë shplodhuni në vend të ftohtë dhe konsumoni lëng i cili përmban elektrolite. Nëse ngërçet e nxehta zgjasin më tepër se një orë, është e nevojshme ndihma mjekësore.

Nëse ndonji anëtar i familjes Tuaj ose person të cilit i ndihmoni ka lëkurë të nxehtë dhe të thatë dhe ngërçe dhe/ose është pa vetëdije, menjëherë thirrni 194. Përderisa pritët ndihma e pare medicinale transferoni në vend të ftohtë dhe vëndoni në pozitë horizontale. Ngrini këmbët dhe kukat; largoni veshjet, establoni ftohje të jashtme si fasha të ftohta në qafë, nën sjetulla dhe ndër shalë, rregullisht ftohni dhe stërpikni lëkurën me ujë.

Mos jipni terapi, nëse personi është në gjendje të pavetëdijshme vendosni në pozitë anësore. Konsultohuni me mjekun tuaj në rast se ndjeni simptome të jashtëzakonshme ose nëse simptomet zgjasin më gjatë.