!!!

1

Të respektohen rekomandimet për veprim gjatë kohës të nxehtë të dhëna në materialet edukative për popullsinë e pergjithëshme. Institucionet (objektet) të mbahen të ftohta, kurse personët në to të jenë të mbrojtur nga i nxehti, të qëndrojnë në të ftohtë dhe të konsumojnë sasi të mjaftueshme të lëngjeve;

2

Ndiqni temperaturën e brendëshme të objektit Tuaj. Siguroni së paku një dhomë të ftohtë (për sh. Dhomë me pajisje klimë dhe temperature më të ulët prej 25 gradë celzius). Mundësoni pacientët (banorët) të kalojnë në pjesët e ftohta (rajone, hapsira) nga disa orë në ditë;

3

Pyeteni mjekun e përgjithshëm të bëjë revizion të udhëheqjes klinike posaçërisht të atyre personëve në rrezik, si për shembull ato me sëmundje kronike;

4

Ndiqni konsumimin e lëngjeve, ofroni (shërbeni) pije joalkoolike dhe pa sheqer;

5

Ndiqni temperaturën trupore, pulsin, tensionin e gjakut dhe hidratacionin;

6

Me kujdes kujdesuni për shenjat e hershme të sëmundjeve të së nxehtit dhe filloni trajtim përkatës;

7

Informoni dhe trajnoni personelin. Sipas nevojës zmadhoni numrin e tyre;

S.O.S. NUMËR FALAS PËR INFORMIM PËR MBROJTJE NGA VALËT E SË NXEHTIT
02 32 21 902 (10 - 18H)

Përmbajtja dhe përpunimi i materialit informativ është e përkrahur nga Organizata botërore e shëndetësisë, Zyra në Shkup

SI KUNDËR VALES TË SË NXEHTIT?

Rekomandime për udhëheqësit e shtëpive për pensionistë, qendrat për kujdes institucional afatgjat dhe institucione të shëndetësisë

MINISTRIA E SHËNDETËSISË

Instituti i Shëndetit Publik të RM

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

MASA AFATSHKURTËRA PËR ZVOGËLIMIN E TEMPERATURAVE TË DHOMAVE GJATË PERIUDHAVE TË NXEHTA

MASA	KOMENT
VENDOSJA E TERMOMETRAVE TË CILËT E MASIN TEMPERATURËN E BRENDËSHME (TË DHOMËS)	E dobishme është rregullisht të ndiqet temperatura në hapsirat dhe të ndërmiren masa përkatëse për rregullimin e saj.
SIGURONI HIJE	Vendosja e roletave nga ana e jashtme e dritareve e zvogëlon ndikimin e ngrohjs diellore. Vendosja plotësuese e pëlhurave përkatëse nga ana e brendëshme për mbrojtje e p-ërmirëson efektin;
VENTILATORË	Ventilatorët mund të sigurojnë lehtësim, por kur temperatura është më e madhe prej 35°C, ventilatorët nuk janë efikasë
VENTILATORË TË CILËT STËRPIKIN UJË	Efekti i ftohjes i ventilatorëve të cilët stërpikin ujë është më i madh edhe në temperatura më të larta për dallim nga ventila-torët e thjeshtë
KLIMA PAJISJE LOKALE	Pajisjet klima sigurojnë hapsira më të ftohta. Përdorni pajisje klimë i cili është energjetikisht efikas. Pastrimi përkatës dhe mirmbajtja kanë rëndësi të madhe për funksionim të drejtë të pajisjes klimë dhe anashkalimin e ndikimeve të dëmshme mbi shëndetin . merrni parasysh ndërprerjet e mundëshme të rrymës në periudhën e verës

Burim: Plane akasionale të shëndetësisë për nxehtësi,OBSh, 2008