



PLAN KOMUNIKIMI PËR STINËN E NXEHTË

*Për një verë të sigurt
dhe të shëndetshme*

Përmbajtja

<i>Për një verë të sigurt dhe të shëndetshme</i>	1
Hyrje	3
Çfarë është nxehtësia ekstreme?	3
Si ndikon nxehtësia ekstreme në shëndet?	3
Grupet më vulnerabël ndaj të nxehtit ekstrem	4
Të moshuarit dhe të sëmurët kronikë	4
Foshnjat dhe fëmijët e vegjël	5
Gratë shtatzëna	5
Personat me probleme të shëndetit mendor	5
Punonjësit që punojnë në mjedise të jashtme dhe sportistët (atletët)	6
Si duhet vepruar në situatat e të nxehtit ekstrem	7
Këshilla të përgjithshme për të përballuar më mirë temperaturat e larta gjatë ditëve të nxehta të verës	8
Këshilla praktike sipas grupeve më të riskuar ndaj të nxehtit ekstrem	8
Këshilla të përgjithshme për të moshuarit dhe të sëmurët kronikë	8
Këshilla të përgjithshme për mbrojtjen e fëmijëve nga temperaturat e larta	9
Këshilla për gratë shtatzëna gjatë ditëve të nxehta	11
Këshilla për një ushqimi të sigurt gjatë verës	13
<i>Aneks 1</i>	16
<i>Temperatura, çfarë duhet të dimë</i>	18
<i>Çfarë është nxehtësia ekstreme?</i>	19
<i>Faktorët e rrezikut për sëmundjet e lidhura me të nxehtin</i>	19
<i>Efektet e të nxehtit mbi shëndetin</i>	21
<i>Gjendjet shëndetësore që përkeqësohen nga efektet e të nxehtit</i>	23
<i>Çfarë duhet të bëni në rast emergjence</i>	25
<i>Çfarë duhet bërë për të ulur temperaturën e trupit</i>	25
<i>Mbrojtja nga temperaturat e larta apo të nxehtit</i>	26
<i>Këshilla praktike sipas grupeve më të riskuar ndaj të nxehtit ekstrem</i>	28
<i>Këshilla të veçanta: si ta bëjmë mik diellin...</i>	31
<i>Këshilla për një ushqimi të sigurt gjatë verës</i>	33
<i>Rekomandime</i>	35



Hyrje

Vapa ekstreme po kthehet në një shqetësim të madh për shëndetin publik në Shqipëri. Temperaturat janë në rritje në të gjithë vendin, me valë të nxehta më të shpeshta dhe të forta në shumë rajone. Ky trend parashikohet të vazhdojë. Ekspozimi ndaj nxehtësisë mund të rrisë rrezikun e sëmundjeve veçanërisht në mesin e grupeve më vulnerabël.

Për të patur një verë të sigurt dhe të shëndetshme për të gjithë, Instituti i Shëndetit Publik ka hartuar një udhëzues për personelin e Kujdesit Shëndetësor Parësor dhe specialistët e promocionit shëndetësor. (*Aneks IKëshilla për një ushqimi të sigurt gjatë verës*)

Çfarë është nxehtësia ekstreme?

Nxehtësia ekstreme në përgjithësi përkufizohet si një ose më shumë ditë kushtesh të motit jashtëzakonisht të nxehtë ose të lagësht që mund të dëmtojnë shëndetin e njeriut. Përkufizimi i nxehtësisë ekstreme ndryshon në bazë të shumë faktorëve të ndryshëm, duke përfshirë vendndodhjen, kushtet e motit (siç janë temperatura, lagështia dhe mbulimi i reve), si dhe stina ose koha e vitit.

Si ndikon nxehtësia ekstreme në shëndet?

Ekspozimi ndaj nxehtësisë ekstreme mund të shkaktojë një sërë efektesh shëndetësore, nga ato të lehta deri te ato kërcënuese për jetën. Ekspozimi ndaj nxehtësisë mund të çojë në ndikime të drejtpërdrejta shëndetësore, duke përfshirë skuqje të lëkurës, ngërçe, lodhje dhe goditje nga nxehtësia, si dhe ndikime indirekte duke përkeqësuar gjendjet ekzistuese.

Goditja nga nxehtësia vjen nga qëndrimi në ambiente shumë të nxehta të mbyllura, me lagështi e pak të ajrosura. Djersa është në sasi të pakët e pengon avullimin e nxehtësisë së trupit. Shoqërohet me: temperaturë të lartë, etje të shumtë, lëkurë të nxehtë, rrahje zemre të shpejta, frymëmarrje e shpejtë dhe ulje e presionit arterial.

Nxehtësia gjithashtu mund të përkeqësojë gjendjet kronike, duke rezultuar në rritje të vizitave në spital për sëmundje renale, kardiovaskulare dhe ato të frymëmarrjes. Situatat ekstreme të nxehtësisë shoqërohen me një rritje të thirrjeve të shërbimeve mjekësore emergjente dhe vizitat në shërbimin e urgjencës.

Ndikimet e valëve të të nxehtit në një komunitet mund të ndryshojnë në bazë të kohëzgjatjes së valës së të nxehtit, ashpërsisë së valës së të nxehtit dhe kapacitetit adaptues të komunitetit (aftësia për t'u përgatitur, për t'iu përgjigjur dhe për t'u përballur me ngjarjet e të nxehtit).

Grupet më vulnerabël ndaj të nxehtit ekstrem

Nxehtësia ekstreme përbën një kërcënim të konsiderueshëm për shëndetin dhe mirëqenien e të gjitha popullatës. Megjithatë, ndikimet e nxehtësisë ekstreme prekin në mënyrë disproporcionale më shumë grupe të caktuara të popullatës, si psh: të moshuarit, foshnjat dhe fëmijët e vegjël, njerëz që punojnë jashtë, të sëmurët kronikë, gratë shtatzëna etj. Seksioni i mëposhtëm përshkruan karakteristikat individuale të grupeve më në risk të popullatës:



Të moshuarit dhe të sëmurët kronikë

Efektet e temperaturave të larta në shëndet ndodhin kur sistemi i rregullimit të temperaturës së trupit tonë nuk arrin të shpëndajë nxehtësinë e tepërt. Këto efekte varen nga kohëzgjatja, shpeshtësia dhe intesiteti i ekspozimit ndaj këtyre temperaturave. Gjithashtu, këto efekte varen nga moshja dhe gjendja shëndetësore. Të moshuarit përbëjnë grupin më të madh të rrezikuar nga temperaturat e larta pasi ata shpesh vuajnë nga sëmundje të ndryshme kronike. Me rritjen e moshës aftësia e trupit për të rregulluar temperaturën e trupit bie; ulet toleranca ndaj nxehtësisë, etja ndihet vonë, reagimi i djersitjes është i vonuar dhe numri i gjendrave të djersës është i reduktuar.

Gjendja shëndetësore e individëve që vuajnë nga sëmundjet kronike rëndohet si pasojë e dëmtimit të disa mekanizmave përshtatës ndaj temperaturave të larta:

- Të sëmurët kardiovaskularë kanë dëmtim të përgjigjes së termorregullimit, përgjigje të reduktuar të sistemit kardiovaskular dhe rrezik të lartë për trombozë koronare dhe cerebrale. Tek ata ndodhin ndryshime në funksionin e veshkave, të cilat mund të shkaktojnë çrregullime të ritmit të zemrës. Ata që vuajnë nga hipertensioni (HTA) mund të bëjnë një rënie të papritur të presionit arterial që mund të çojë në ishemi cerebrale.
- Tek të sëmurët me diabet dhe sëmundje të tjera endokrine, rëndimi i gjendjes shëndetësore është i lidhur me çrregullimin e qarkullimit të gjakut në lëkurë, e cila mund të ndikojë në reduktimin e shpërndarjes së nxehtësisë. Gjithashtu, djersitja reduktohet dhe ndodhin ndryshime metabolike.
- Tek individët me SPOK, astmë dhe bronkit kronik rëndohet gjendja shëndetësore sipas efektit të kombinuar midis temperaturës së lartë dhe ajrit të ndotur. Për shkak të hiperventilimit dhe të dispnesë, këta të sëmurë kanë vështirësi në shpërndarjen e nxehtësisë, dhe dehidrimi pengon nxjerrjen e sekrecioneve nga rrugët e frymëmarrjes.
- Përdorimi i disa medikamenteve mund ta rëndojë gjendjen shëndetësore të të sëmurëve kronikë. P.sh. medikamentet antidepressive çrregullojnë aftësinë e trupit për të rregulluar temperaturën e trupit, antihistaminikët ndikojnë në aftësinë e trupit për t'u djersitur, dhe betablokuesit që merren për të kontrolluar HTA-në ndikojnë në djersitjen e trupit.



Foshnjat dhe fëmijët e vegjël

Foshnjat dhe fëmijët janë të ndjeshëm ndaj efekteve të temperaturave të larta për shkak se metabolizmi i tyre ndryshon nga metabolizmi i të rriturve, qendra e rregullimit të temperaturës është e papjekur, aftësia për djersitje është më e paktë, masa e trupit është e vogël, po ashtu edhe vëllimi i gjakut. Gjithashtu, ata mbështeten tek të tjerët për të rregulluar temperaturën e mjedisit të tyre apo dhe për të siguruar marrjen e lëngjeve të nevojshme. Më të ndjeshëm janë fëmijët e moshës në 0-4 vjeç.



Gratë shtatzëna

Gratë shtatzëna kanë më shumë gjasa të përjetojnë lodhje nga nxehtësia, goditje nga i nxehti ose sëmundje të tjera të lidhura me nxehtësinë më shpejt sesa gratë jo shtatzëna. Kjo për shkak se organizmi i tyre duhet të punojë më shumë për të ftohur trupin e gruas gjatë shtatzënisë dhe foshnjën në zhvillim. Gratë shtatzëna gjithashtu kanë më shumë gjasa të dehidratohen. Kjo do të thotë se ato nuk do të jenë në gjendje të normalizojnë temperaturën e trupit të tyre duke djersitur.

Në mjedise shumë të nxehta temperatura e brendshme e trupit të një gruaje shtatzënë mund të rritet. Në disa raste, rritja e temperaturës së brendshme dhe ethet gjatë shtatzënisë mund të çojnë në probleme serioze shëndetësore.

Dehidratimi nga mbinxehja mund të shkaktojë gjithashtu kontraktime dhe ndjesi trulllosje ose gjendje të fikëti. Gjendja e të fikëtit mund të çojë në rrëzim të gruas, duke i vënë në rrezik për lëndim ose tronditje.



Personat me probleme të shëndetit mendor

Sipas shumë studimeve, vapa mund të ndikojë në shtimin/përkeqësimin e simptomave depresive. Të dhënat në nivel botëror tregojnë se Me rritjen e temperaturës rritet numri i shtrimeve në spital për probleme të sjelljes dhe të shëndetit mendor, të tilla si: demencat, problemet afektive, neurotike, problemet e lidhura me stresin, çrregullimet somatoforme, problemet e senilitetit etj. Në temperatura shumë të larta, si dhe tek popullata e padiagnostikuar vihet re një shtim i simptomave të Çrregullimit Afektiv Sezonal. Vapa ul funksionimin e hormoneve të tiroides, gjë që shkakton rënie të energjisë, stimulon prolaktinën e cila nga ana tjetër frenon efektet e dopaminës, një neurotransmetues i lidhur me ndjenjat pozitive.



Punonjësit që punojnë në mjedise të jashtme dhe sportistët (atletët)

Punonjësit që punojnë në mjedise të jashtme janë të ekspozuar ndaj nxehtësisë dhe lagështisë ekstreme për një kohë të gjatë, duke shtuar kështu rrezikun për sëmundje të lidhura me nxehtësinë. Dy janë burimet kryesore burime kryesore goditje nga i nxehti për punonjësit janë:

- kushtet mjedisore në të cilat ata punojnë
- nxehtësia trupore e krijuar nga puna fizike.

Përveç kësaj, përdorimi i pajisjeve mbrojtëse personale dhe veshjet mund të rrisin temperaturën trupore të punonjësit, duke i bërë ata më të ndjeshëm ndaj sëmundjeve të lidhura me nxehtësinë. Punëtorët që punojnë në mjedise të jashtme në prani të temperaturave të larta janë më të rrezikuar për goditje nga të nxehtët, humbasin më lehtë vigjilencën në punë duke u bërë shkak kështu edhe për lëndime në vendin e punës.

Në mënyrë të ngjashme, atletistët janë të prekshëm ndaj sëmundjeve të lidhura me nxehtësinë për shkak të ekspozimit në natyrë, temperaturave të ajrit dhe sforcimit fizik. Sëmundja e lidhur me nxehtësinë tek atletistët është veçanërisht e rëndë kur atleti nuk është i hidratuar mirë ose nuk është ambientuar në nivelin e aktivitet fizik në mot të nxehtë.

Rregulla të arta gjatë ditëve të nxehta të verës

- Mos dilni në orët e nxehta të ditës.
- Vishni rroba të lehta.
- Pini 2 litra ujë në ditë dhe hani sa më shumë fruta.



Si duhet vepruar në situatat e të nxehtit ekstrem

Në të gjitha situatat e të nxehtit ekstrem apo në temperaturat e larta ndiqni rekomandimet e autoriteteve lokale shëndetësore.

Mbani shtëpinë të freskët

- Mbani të freskët ambientin ku jetoni. Kontrolloni temperaturën e dhomës ndërmjet orës 8:00-10:00, në orën 13:00 dhe natën pas orës 22:00. Temperatura e ambientit ku jetoni duhet të mbahet nën 32°C gjatë ditës dhe 24°C gjatë natës. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për të porsalindurit, për individët mbi 60 vjeç, apo për ata që kanë probleme shëndetësore kronike.
- Freskoni shtëpinë gjatë natës. Hapni të gjitha dritaret dhe grilat gjatë natës dhe ndaj të gdhirë, atëherë kur temperatura e jashtme ulet.
- Mundohuni të ulni temperaturën në shtëpi. Mbyllni grilat dhe dritaret, veçanërisht ato që rrihen nga dielli. Mos mbani llampat ndezur, reduktoni vënien në punë të pajisjeve elektrike të gatimit apo larjes, etj.
- Nëse keni kondicioner, mbyllni dyert dhe dritaret me qëllim ruajtjen e temperaturës së brendshme, duke zvogëluar kështu konsumin e tepërt të energjisë.

Shmangni të nxehtët

- Qëndroni në dhomën më të freskët të shtëpisë, veçanërisht gjatë natës.
- Në pamundësi për të mbajtur shtëpinë të freskët, shpenzoni 2-3 orë të ditës në mjedise të freskëta jashtë shtëpisë (p.sh. ambiente publike).
- Shmangni daljen nga shtëpia gjatë orëve më të nxehta të ditës.
- Shmangni aktivitetet fizike me intensitet të lartë nëse mundeni. Nëse duhet të bëni patjetër aktivitet fizik, atëherë shfrytëzoni orët e mëngjesit.
- Qëndroni në hije.
- Mos lini fëmijët apo kafshët në një automjet të parkuar.
- Konsultohuni me mjekun nëse nuk ndiheni mirë apo nëse gjendja juaj nuk përmirësohet.

Mundohuni të mbani trupin të freskët dhe të hidratuar

- Bëni dush me ujë të ftohtë.
- Vishni rroba të lirshme, mundësisht me materiale pambuku ose linoje. Nëse dilni nga shtëpia mbani kapelë me strehë të gjerë dhe mos harroni syzet e diellit.
- Mundohuni të flini pa jastëk dhe të pambuluar për të mos akumuluar nxehtësi.
- Pini rregullisht lëngje por shmangni alkoolin, kafet e tepërta dhe sheqerin.
- Konsumoni ushqim në racione të vogla dhe shpeshherë. Shmangni ushqimet e pasura me proteina.

Ndihmoni të tjerët

- Kontaktoni me familjarët, miqtë dhe fqinjët të cilët jetojnë vetëm, pasi në ditët e nxehta mund të kenë nevojë për asistencë.
- Diskutoni për situatat e të nxehtit ekstrem me familjen. Gjithsecili duhet të dijë se si të zvogëlojë rreziqet shëndetësore në këto situata.

Këshilla të përgjithshme për të përballuar më mirë temperaturat e larta gjatë ditëve të nxehta të verës

- Mos u largoni nga shtëpia gjatë orëve të nxehta dhe mbronni dritaret nga dielli.
- Pini një deri në dy litra ujë në ditë, lëngje frutash etj.
- Konsumoni ushqime të lehta të ndara në porcione.
- Konsumoni fruta të bollshme dhe perime të freskëta.
- Freskoni dhomat me ventilatorë apo kondicionerë, me temperaturë jo poshtë 25° C.
- Ajrosni makinën që është për një kohë të gjatë në diell, duke hapur dyert dhe vënë kondicioner para se të lëvizni me të.
- Përdorni pajisjet e ruajtjes nga dielli dhe mos i lini fëmijët vetëm në makina.
- Bëni banja dhe dushe, por jo nën temperaturat 25° C.
- Ruani ilaçet nga burimet e nxehtësisë dhe rrezet e drejtpërdrejta të diellit.
- Ruani në frigorifer të gjitha ilaçet që kërkojnë temperatura jo më të larta se 25-30° C, dhe të gjitha shishet e shurupeve apo ilaçet me pika, të cilat sapo janë hapur.



Këshilla praktike sipas grupeve më të riskuar ndaj të nxehtit ekstrem

Këshilla të përgjithshme për të moshuarit dhe të sëmurët kronikë:

- Mjediset e brendshme të banesës të mbahen në një temperaturë konstante rreth 26° C.
- Të moshuarit të mos dalin nga shtëpia nga ora 11:00-18:00.
- Gjatë gjithë kohës të konsumojnë lëngje jo shumë të ftohta.
- Të vishen me veshje me ngjyra të hapura prej lini ose pambuku.

Kujdes!

Të gjithë ata që vuajnë nga sëmundje kronike duhet të konsultohen me mjekun e familjes apo me specialistin për të përballuar sa më mirë temperaturat e larta të stinës së verës.

Rekomandime për punonjësit e strukturave që kanë të shtruar të moshuar që kanë nevojë për ndihmë

Shenjat paralajmëruese që duhet të mbahen parasysh janë:

- Zbehja
- Marramendja
- Të vjellët
- Puls i dobët
- Temperatura e ngritur

Si masë paraprake është mirë të errësohen dhomat dhe hapësirat e përbashkëta, të mbahet një temperaturë me ajër të kondicionuar jo më poshtë se 25° C, të kontrollohet hidratimi, tensioni dhe temperatura e të shtruarve të moshuar.

Goditja nga nxehtësia është një urgjencë mjekësore. Telefononi **127** nëse personi:

- nuk është më mirë pas 30 minutash
- ndjehet e nxehtë dhe e thatë
- nuk djersitet edhe pse janë shumë të nxehta
- ka një temperaturë që është rritur në 40°C ose më lart
- po merr frymë me shpejtësi ose ka gulçim
- është i hutuar
- ka konvulsione
- humbet vetëdijen
- nuk reagon.

Në rast se dikush ndihet keq nga i nxehti dhe është në pritje të ndihmës së kualifikuar është mirë që:

- Personi të vendoset në një vend të freskët.
- T'i ftohet trupi duke e mbështjellë me një çarçaf të lagur ose duke e spërkatur me ujë.
- T'i jepet të pijë lëngje.
- Të mos i jepet asnjë ilaç për uljen e temperaturës.

Këshilla të përgjithshme për mbrojtjen e fëmijëve nga temperaturat e larta

- Ambientet ku qëndron fëmija duhet të mbahen të freskëta, me temperaturë deri 25 gradë C dhe lagështi normale. Ajrosja duhet të bëhet vetëm në mëngjes herët dhe natën, ndërsa gjatë ditës duhen mbrojtur dritaret e ekspozuara ndaj diellit.
- Vishini fëmijët me veshje të pambukta, të lehta dhe të gjera.

- Kontrolloni rregullisht temperaturën e trupit të foshnjave dhe fëmijëve të vegjël; nëse nevojitet, rifreskoni trupin e tyre me një dush të ngrohtë ose leckë të lagur.
- Jepuni të pinë ujë por jo të ftohtë, më mirë ujë natyral sesa lëngje të tjera, në sasi të vogla, ngadalë dhe shumë herë në ditë; shmangni pijet e gazuara.
- Fëmija që ushqehet vetëm me gji deri në 6 muaj, edhe pse është nxehtë nuk ka nevojë për ujë sepse e merr nga qumështi i gjirit.
- Nëse fëmija ka temperaturë, ai ka nevojë për më shumë ujë.
- Shmangni nxjerrjen e fëmijëve jashtë gjatë orëve të nxehta të ditës, pra nga ora 11-18. Dëmet e shkaktuara nga rrezet e diellit janë veçanërisht të rrezikshme për foshnjat dhe fëmijët e vegjël.
- Gjithmonë vendosini fëmijës, në pjesët e ekspozuara, një produkt me mbrojtje të lartë ndaj diellit.
- Mbroni kokën e fëmijës tuaj me një kapelë me anë të gjëra që të mbrojë veshët, fytyrën apo hundën.
- Në plazh apo në pishina mbroni fëmijët nga të nxehtët dhe rrezatimi diellor (veshje të lehta, kapelë, produkt mbrojtës); shmangni ekspozimin e tyre në diell nga ora 11-18.
- Fëmijët nën 6 muaj asnjëherë nuk duhet të ekspozohen drejtpërdrejt ndaj rrezeve të diellit.
- Duhet ta dini se, edhe nën ombrellë ata nuk janë të mbrojtur nga të nxehtët dhe rrezet e diellit.
- Fëmijët më të rritur duhet të shmangin aktivitetin fizik jashtë, gjatë orëve të nxehta.
- Fëmijët duhet të pinë ujë para dhe gjatë aktivitetit fizik, edhe kur luajnë, për të kompensuar humbjet e lëngjeve për shkak të djersitjes.
- Mos i lini fëmijët pa mbikëqyrje në vende të mbyllura, të pambrojtura nga të nxehtët dhe të ekspozuara ndaj diellit, p.sh. në tenda apo në makinë, veçanërisht gjatë orëve të nxehta të ditës.

KUJDES: Temperatura në makinë mund të rritet shumë shpejt, edhe në ditë të freskëta (kalon deri në 40° C), ndërsa temperatura e fëmijës rritet në vetëm 20 minuta.

- Asnjëherë mos i lini fëmijët të flenë në diell.
- Mos i lini asnjëherë fëmijët të futen në ujë pa mbikëqyrje.
- Përgatitini fëmijës ushqime sa më të freskëta dhe të lehta, me përmbajtje të lartë uji, si dhe fruta dhe perime.
- Tregoni vëmendje në përgatitjen dhe ruajtjen e ushqimit. Temperaturat e larta favorizojnë prishjen e ushqimit, rrisin rrezikun e diarreve dhe të vjellave, si dhe helmimin nga ushqimi.
- Nëse fëmija ka bark edhe të vjella, duhet t'i jepni lëngje, kryesisht ujë natyral të pastër dhe supë me zarzavate.
- Rekomandohet larja mirë e të gjitha frutave, perimeve dhe ushqimeve që konsumohen të pagatuara, duke treguar kujdes që ato të mos kenë kontakt me ushqime të tjera apo sipërfaqe të pista të punës, për të shmangur rrezikun e ndotjes.
- Lani duart, sidomos para përgatitjes së ushqimit, para ngrënies dhe daljes nga tualeti.

Kini kujdes!

Mos ekspozoni fëmijët në diell deri në moshën gjashtë muaj; përdorni kapelë me strehë të gjerë për të gjitha moshat; u lagni flokët shpesh, u vini syze dielli me filtra të veçantë mbrojtjeje, të certifikuar me markën CE; përdorni produkte për fëmijë me faktor mbrojtës jo më pak se 20, dhe në javën e parë të ekspozimit në diell përdorni produkte rezistente ndaj ujit dhe djersës me faktor mbrojtës jo më pak se 50; u vishni rroba të gjera prej pambuku ose liri.

Këshilla për gratë shtatzëna gjatë ditëve të nxehta

Shmangni sforcimet e tepërta

Shmangni sforcimet e tepërta, veçanërisht në tremujorin e parë të shtatzënisë. Nëse ka një valë të papritur të të nxehtit dhe është shumë e nxehtë dhe e lagësht, do t'ju duhet ta lehtësoni dhe të shmangni ushtrimet. Kjo do të thotë, derisa të mësoheni me nxehtësinë, e cila mund të zgjasë disa ditë.

Përdorni ujë për tu freskuar

Të bësh një dush të freskët gjatë një vale të nxehtë mund t'ju ndihmojë të ndiheni më pak të nxehtë dhe të shqetësuar. Nëse jeni duke bërë banjë, temperatura e ujit nuk duhet të jetë mbi 32°C.

Kur dilni jashtë merrni ujë gjithmonë me vete për të qëndruar të hidratuar. Ju gjithashtu mund të të spërkatni veten me pak ujë të ftohtë për t'u freskuar. Gjithashtu rekomandohet të lagni shpesh kyçet me ujë të ftohtë të rrjedhshëm.

Mbroni lëkurën tuaj

Shmangia e diellit mund të ndihmojë në parandalimin e melasmës, e quajtur edhe maskë shtatzënie. Melasma është një gjendje e zakonshme e lëkurës në të cilën zhvillohen pika pigmentimi kafe ose gri. Zakonisht zhvillohet në fytyrë. Kjo gjendje është më e zakonshme tek gratë, veçanërisht gjatë shtatzënisë. Deri në 50% të grave mund të preken.

Një nga gjërat më të rëndësishme për të parandaluar përkeqësimin e melasmës është të mbroni veten nga rrezatimi UV. Ju mund ta bëni këtë duke shmangur rrezet e diellit, duke veshur një kapelë me strehë të gjerë kur jeni jashtë dhe duke mbajtur krem për nxirje me faktor 30 ose më lart, me një vlerësim të lartë UVA.

Lehtësimi i shqetësimit të kyçeve të ënjtura

Kyçet e këmbëve, këmbët dhe gishtat mund të fryhen gjatë shtatzënisë, pasi trupi juaj ruan më shumë ujë se zakonisht. Shpesh keqësohet gjatë motit të nxehtë, në fund të ditës dhe më tej gjatë shtatzënisë.

Gjatë gjithë ditës, uji shtesë tenton të grumbullohet në pjesët më të ulëta të trupit, veçanërisht nëse moti është i nxehtë ose keni qëndruar shumë në këmbë.

Nëse keni kyçe të fryrë, mund të provoni sa vijon:

- Shmangni qëndrimin në këmbë për një kohë të gjatë.
- Vishni këpucë dhe çorape të rehatshme – çdo gjë me rripa të ngushtë mund të gërvisht.
- Mundohuni të pushoni me këmbët lart sa më shumë që të mundeni.
- Pini shumë ujë - kjo ndihmon trupin tuaj të heqë qafe ujin e tepërt.
- Mundohuni të bëni shëtitje të rregullta gjatë ditës ose të bëni ushtrime për këmbët (kur jeni ulur ose në këmbë), të cilat mund të përmirësojnë qarkullimin e gjakut, të zvogëlojnë ënjtjen në kyçet e këmbëve dhe të parandalojnë ngërçet në muskujt e pulpave të këmbës. Mund të përkulni dhe shtrini këmbën lart e poshtë ose të rrotulloni secilën këmbë në një rreth.

Nëse jeni shtatzënë dhe përjetoni një ënjtje të papritur të fytyrës, dorës ose këmbëve dhe një dhimbje koke të fortë, kontaktoni menjëherë mjekun e përgjithshëm ose Numrin Kombëtar të Urgjencës Shëndetësore **127** pasi këto mund të jenë shenja të pre-eklampsisë.

Njihni shenjat e lodhjes nga nxehtësia dhe goditjes nga të nxehtët

Nëse dikush shfaq shenja të lodhjes nga nxehtësia, ajo duhet të freskohet. Zhvendoseni në një vend të freskët në hije ose brenda dhe lërinin të shtrihen me këmbët lart. Ata duhet të pinë ujë për tu rihidratuar. Freskojini me një ventilator ose spërkateni me ujë të ftohtë. Ata duhet të fillojnë të ndihen më mirë ose të ftohen brenda 30 minutave.

Këshilla për një ushqimi të sigurt gjatë verës

Gjatë muajve të verës rreziku i helmimit ndaj ushqimeve rritet, pasi bakteret zhvillohen shpejt në kushte të ngrohta dhe me lagështi. Sigurimi i një ushqimi të sigurt mund të jetë një sfidë gjatë kësaj periudhe të vitit, pasi temperaturat janë të ngrohta dhe ne shpesh gatuajmë jashtë kur bëjmë piknik, barbeky apo udhëtime në natyrë.

Disa këshilla për të qenë sa më të sigurt nga helmimi prej ushqimeve gjatë verës.

Ruajini ushqimet të freskëta

- Mos e mbani ushqimin në temperaturën e dhomës për më shumë se një orë në ditët e nxehta të verës.
- Kur jeni në lëvizje, mbajeni ushqimin në një frigorifer të vogël me pllaka akulli. Temperatura brenda frigoriferit duhet të jetë $\leq 4^{\circ}\text{C}$.
- Mbajeni frigoriferin në hije, larg rrezeve të diellit, dhe mos e hapni shumë shpesh. Hapja e tij bën që ajri i ngrohtë të hyjë brenda dhe ajri i ftohtë të dalë jashtë. Përdorimi i frigoriferit të veçantë për pijet dhe për ushqimin do të ishte më mirë, pasi do ta ruante ushqimin për një kohë më të gjatë.

Ndajini ushqimet

- Mbani mishin e papërpunuar, mishin e shpendëve dhe produktet e detit larg ose të ndara nga ushqimet e tjera, për të parandaluar përhapjen e bakteve të rrezikshme. Përdorimi i kutive plastike do të parandalojë rrjedhjen e këtyre ushqimeve.
- Vendosni mishin e pjekur, mishin e shpendëve dhe produktet e detit në fund të ftohësit, për të parandaluar pijet që të rrjedhin mbi ushqime.

Pastërtia

Larja e duarve në mënyrën e duhur mund t'ju ndihmojë në shmangien e kontaminimit të ushqimit dhe në parandalimin e helmimit prej tij. Lani duart me ujë të ngrohtë dhe sapun për të paktën 15 – 20 sekonda para dhe pasi të keni gatuar, apo të keni përgatitur ushqimin. Në mungesë të ujit dhe të sapunit, përdorni një copë të lagur me alkool.

Ndiqni të njëjtat udhëzime të larjes së duarve edhe kur jeni jashtë shtëpisë

- Përdorni ujë të pastër dhe sapun për të larë me kujdes të gjitha enët e përdorura.
- Sterilizoni apo pastroni mirë të gjitha enët e përdorura, sipërfaqet ku keni gatuar apo punuar me një solucion pastrimi.
- Shpëlani të gjitha enët me ujë të freskët.

Gatimi

Lani duart me ujë të ngrohtë dhe sapun për të paktën 15 – 20 sekonda përpara dhe pasi keni prekur mish të papërpunuar, mish shpendësh apo produkte peshku, pasi keni prekur kafshë shtëpiake, ndërruar pelena etj.

- Bakteret ngordhin nga nxehtësia. Mishi i papërpunuar, mishi i shpendëve si dhe produktet e detit duhet të gatuhet në një temperaturë të brendshme të sigurt, për të eliminuar bakteret e rrezikshme si E. Coli, Salmonela dhe Listeria.
- Kur merrni ushqimin nga skara përdorni një pjatë të pastër. Asnjëherë mos e vendosni ushqimin e gatuar në një pjatë e cila është përdorur për të përgatitur mishin e papërpunuar, mishin e shpendëve apo prodhimet e detit, nëse do ta përdorni lajeni më parë atë. Mbajtja e disa enëve dhe pjatave të pastra, do t'ju ndihmonte në parandalimin e kontaminimit të ushqimit.
- Pjatat dhe veglat e përdorura në përgatitjen e ushqimit të papërpunuar mos i përdorni përsëri, derisa t'i keni larë plotësisht me ujë të ngrohtë dhe sapun.
- Mjetet që përdorni për të prerë ushqimet si dërrasa, etj., duhet të jenë të veçanta për mishin, mishin e shpendëve dhe prodhimet e detit, dhe po të veçanta për produktet e tjera ushqimore.

A e dini se?

Ngjyra e mishit nuk është një shenjë e besueshme nëse mishi është i sigurt për t'u ngrënë. Mishi mund të marrë ngjyrë kafe përpara se të gjitha bakteret të kenë ngordhur, prandaj, përdorni një termometër dixhital për të qenë të sigurt.

- Kontrolloni temperaturën e mishit që po gatuhet në skarë duke e hequr nga skara dhe duke e vendosur në një pjatë të pastër.
- Futeni termometrën digjital të ushqimit në pjesën më të trashë të mishit, pasi ai nuk mund të përqendrohet në të gjitha pjesët.
- Meqenëse ndotësit e ndryshëm të ushqimit nuk mund t'i shikojmë, shijojmë dhe ndiejmë, është e rëndësishme që ushqimi të gatuhet në një temperaturë të sigurt për të shmangur helmimin nga ushqimi. Temperaturat e gatimit për mishin, mishin e shpendëve dhe prodhimet e detit janë të ndryshme por variojnë midis 70° C dhe 75° C.
- Gjithmonë pastroni termometrën me ujë të ngrohtë dhe me sapun pas çdo matjeje, për të shmangur në këtë mënyrë kontaminimin e ushqimit.

Trajtimi i ushqimeve të mbetura

Shumë njerëz i përdorin ushqimet e mbetura nga ndonjë darkë familjare apo nga ndonjë festë. Por ushqimet që kanë mbetur duhet të ruhen, të trajtohen dhe të ambalazhohen në mënyrën e duhur.

- Ushqimin e gatuar që ka mbetur vendoseni në kuti të cekët
- Në ditët e nxehta të verës mos e mbani ushqimin në temperaturën e dhomës më shumë se një orë.
- Çdo ushqim të gatuar të cilin e keni lënë jashtë në temperaturën e dhomës për më shumë se dy orë, hidheni poshtë.

- Kurrë mos e përcaktoni nëse ushqimi është i sigurt me nuhatje, me shikim apo me shije. Ju nuk mund të thoni nëse ushqimi është i kontaminuar nga pamja, nga era apo nga shija e tij.
- Kur jeni në dyshim për sigurinë e ushqimit më mirë hidheni atë.

Ruajtja e ushqimeve të mbetura

- Vendosini menjëherë të gjitha ushqimet që kanë mbetur në kuti të cekëta të zbuluara, që të ftohen sa më shpejt.
- Ushqimet shumë të nxehta mund të ftohen në temperaturën e dhomës, kur të mos kenë më avull futini në frigorifer.
- Shmangni mbingarkimin e frigoriferit në mënyrë që ajri i freskët të qarkullojë lirshëm.
- Gjithmonë përdorni një kuti të pastër për çdo ushqim të mbetur, ruajini ato në kontenierë të veçantë.
- Konsumojini ushqimet e mbetura që keni ruajtur në frigorifer brenda 2 – 3 ditëve.
- Ushqimet e ruajtura në frigorifer duhet t'i konsumoni, nëse është supë duhet ta ngrohni deri në vlim, dhe çdo ushqim që mbetet duhet hedhur poshtë.

Aneks 1

PËR NJË VERË TË SIGURT DHE TË SHËNDETSHME

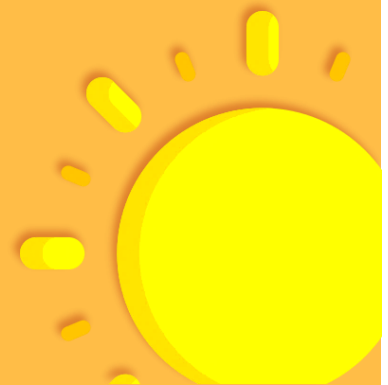
Udhëzues për personelin e
kujdesit shëndetësor parësor
dhe specialistët e promovimit
shëndetësor

Përmbajtje

<u>Temperatura, çfarë duhet të dimë</u>	18
<u>Çfarë është nxehtësia ekstreme?</u>	19
<u>Faktorët e rrezikut për sëmundjet e lidhura me të nxehtin</u>	19
<u>Efektet e të nxehtit mbi shëndetin</u>	21
<u>Gjendjet shëndetësore që përkeqësohen nga efektet e të nxehtit</u>	23
<u>Çfarë duhet të bëni në rast emergjence</u>	25
<u>Çfarë duhet bërë për të ulur temperaturën e trupit</u>	25
<u>Mbrojtja nga temperaturat e larta apo të nxehtit</u>	26
<u>Këshilla praktike sipas grupeve më të riskuar ndaj të nxehtit ekstrem</u>	28
<u>Këshilla të veçanta: si ta bëjmë mik diellin...</u>	31
<u>Këshilla për një ushqimi të sigurt gjatë verës</u>	33
<u>Rekomandime</u>	35

Në stinën e verës rriten temperaturat e motit, dëshira dhe mundësia për të përfituar nga të mirat e kësaj stine, por njëkohësisht shtohet edhe rreziku për disa situata që ndikojnë në shëndetin tonë.

Mjekët e përgjithshëm të familjes, specialistët e promocionit apo dhe profesionistë të tjerë të shëndetit, duhet të informojnë pacientët dhe popullatën në lidhje me rreziqet e ekspozimit ndaj nxehtësisë. Profesionistët e shëndetit duhet të këshillojnë pacientët për të përmirësuar jetesën e tyre se si të rregullojnë marrjen e ilaçeve, t'u japin këshilla praktike (p.sh. si të qëndrojnë në ambiente të freskëta dhe të mirëhidratuar), këshilla mbi ndihmën e parë, si të mbrohen nga ekspozimi në diell etj.



Temperatura, çfarë duhet të dimë

Për qeniet njerëzore është e rëndësishme mbajtja e temperaturës së trupit, konstante apo e pandryshuar brenda një intervali 36,3 - 37,1 ° C, në mënyrë që të sigurohet funksionimi i organeve të brendshme dhe të trurit duke përmirësuar sa më shumë performancën, qetësinë dhe shëndetin. Ndërsa, temperatura e lëkurës dhe ekstremiteteve mund të ndryshojë në varësi nga kushtet e mjedisit - që është një nga mekanizmat e përshtatjes për të mbajtur në ekuilibër prodhimin dhe humbjen e nxehtësisë, të paktën për një periudhë më të gjatë. Nxehtësia prodhohet nga proceset metabolike të tilla, si copëtimi i ushqimit, por edhe si rezultat i aktivitetit fizik; për shembull të vrapuarit. Ndonjëherë, nëse nxehtësia e prodhuar nuk është e mjaftueshme, të ngjethurat ndihmojnë për ta rritur atë (nxehtësinë). Ndërsa në rast se sasia e nxehtësisë së prodhuar është e tepërt, ajo shpërndahet në mjedis.

Cfarë është nxehtësia ekstreme?

Nxehtësia ekstreme në përgjithësi përkufizohet si një ose më shumë ditë kushtesh të motit jashtëzakonisht të nxehtë ose të lagësht që mund të dëmtojnë shëndetin e njeriut. Përkufizimi i nxehtësisë ekstreme ndryshon në bazë të shumë faktorëve të ndryshëm, duke përfshirë vendndodhjen, kushtet e motit (siç janë temperatura, lagështia dhe mbulimi i reve), si dhe stina ose koha e vitit.



Faktorët e rrezikut për sëmundjet e lidhura me të nxehtin

I nxehti mund të prekë të gjitha moshat, të gjitha shtresat e popullsisë, por ka disa faktorë që ndikojnë më shumë në disa individë, grupe apo komunitete, të cilët bëhen më të prekshëm nga të nxehtit.

Këta faktorë mund t'i grupojmë në:

- I. Faktorë demografikë
- II. Faktorë të lidhur me shëndetin
- III. Faktorë social-ekonomikë
- IV. Faktorë të lidhur me kushtet ambientale



Faktorët demografikë

Të moshuarit: përbëjnë grupin më të madh të përcaktuar si grup në rrezik, për shkak të nxehtësisë. Mekanizmi i rregullimit të temperaturës ka pësuar ndryshime, është ulur funksionimi i tij, prandaj ulet toleranca ndaj nxehtësisë, etja ndihet vonë, reagimi i djersitjes është i vonuar dhe numri i gjëndrave të djersës është i reduktuar. Të moshuarit shpesh vuajnë nga grup sëmundjesh, dëmtime fizike dhe njohëse (jo rrallë jetojnë vetëm apo të izoluar), dhe kanë nevojë të marrin edhe medikamente të shumta.

Gratë e moshuara për arsye jo vetëm sociale (sepse janë ato që jetojnë më shumë të vetmuara), por edhe të strukturës anatomike të trupit janë më vulnerabël ndaj të nxehtit, pasi gjëndrat e djersës janë më të pakta në numër.

Fëmijët: janë të ndjeshëm ndaj efekteve të temperaturave të larta për disa arsye. Qendra e rregullimit të temperaturës është e paformuar plotësisht, masa e trupit të tyre është e vogël, vëllimi i gjakut po ashtu, aftësia për djersitje është më e pakët, kanë varësi të madhe nga të tjerët dhe mbështeten tek ata për të rregulluar temperaturën e mjedisit të tyre apo dhe të sigurojnë marrjen e lëngjeve të nevojshme. Gjithashtu metabolizmi i tyre ndryshon nga metabolizmi i të rriturve - kanë rrezik të madh për t'u dehidratuar (p.sh. nëse janë me diarre).



Faktorët e lidhur me shëndetin

Individë me sëmundje akute: Individët me insuficiencë renale akute, sëmundje kardio-vaskulare akute, pneumoni apo sëmundje infektive që dobësojnë apo e dëmtojnë përgjigjen e rregullimit të temperaturës trupore gjatë temperaturave të larta.

Individë me sëmundje kronike: Pothuajse të gjitha sëmundjet kronike paraqesin një rrezik për përkeqësim të tyre, apo të shkaktojnë edhe vdekje për shkak të nxehtësisë. Këta persona kanë: aftësi të reduktuar të rregullimit të temperaturës, rrezik të lartë për të bërë episode akute, acarime të sëmundjes, reduktim të aftësisë për t'u kujdesur për veten, për të marrë masa mbrojtëse apo për të kërkuar ndihmë.

Sëmundjet apo gjendjet shëndetësore që paraqesin më shumë rrezik janë:

- Sëmundjet kardio-vaskulare, hipertensioni, sëmundjet e koronareve etj;
- Diabeti apo disa sëmundje të tjera endokrine (thyreotoksikoza);
- Sëmundjet pulmonare, si: sëmundja pulmonare obstruktive kronike (SPOK), astma bronkiale, bronkiti kronik;
- Çrregullimet mendore organike, sëmundja e Alzheimer dhe demenca;
- Skizofrenia, çrregullimet e diluzionit;
- Çrregullimet ekstrapiramidale dhe të lëvizjes si, sëmundja e Parkinsonit;
- Çrregullimet e sjelljes nga abuzimet me substancat (substancia psikoaktive dhe alkool);
- Sëmundjet e veshkave si, insuficienca e veshkave, gurët në veshka.

Individë me forma të kequshqyerjes, si obezë apo me kequshqyerje energjitike proteinike: këta persona kanë të dëmtuar ndjeshmërinë ndaj të nxehtit.

Individë që përdorin disa lloj medikamentesh: tek këta persona ndodh ndërveprimi me përgjigjen fiziologjike ndaj nxehtësisë (djersitjen), me gjendjen e hidrimit, si dhe me sëmundjet kronike.

Individë të shtruar në spital: gjendje shëndetësore e dobët, mungesë e ajrit të kondicionuar.

Individë që jetojnë në institucione: varësi e madhe nga të tjerët, gjendje shëndetësore e dobët, dhoma apo hapësira të nxehta.

Individë të kufizuar në shtrat: gjendje shëndetësore e dobët, kufizim i lëvizshmërisë dhe varësisë së madhe nga të tjerët.



Faktorët social-ekonomikë

Niveli i ulët ekonomik (varfëria, të ardhura të pakta, nivel i ulët i edukimit);

Izolimi social, të pastrehët

Mungesa e aksesit për ajër të kondicionuar në shtëpi apo aksesit për kujdes shëndetësor
Të gjitha këto grupe kanë më shumë mundësi për t'u prekur nga sëmundjet kronike, për të pasur një cilësi jete jo të mirë, për t'u përballur më shumë me temperaturat e larta dhe pasojat e saj, dhe për akses më të pakët për të kërkuar kujdes shëndetësor.



Faktorë të lidhur me kushtet ambientale

Ndotja e ajrit - nga kombinimi i temperaturave të larta me ndotjen e ajrit, temperaturat shtohen më shumë;

Kushte të papërshtatshme në shtëpi - si banesat në katin e fundit, ventilim i pakët ose shumë persona në shtëpi, ekspozim i madh i banesës në diell;

Zonat urbane - qytetet janë më të nxehta, të ekspozuara ndaj efekteve të të nxehtit;

Ekspozimi profesional – (sidomos nga meshkujt për arsye të punëve të ndryshme me ekspozime ndaj temperaturave të larta për një kohë më të gjatë) pësojnë reduktim të aftësisë së rregullimit të temperaturës (termorregullimit) dhe rrezikojnë të dehidratohen, të humbasin lëngje;

Ekspozimi i tepruar ndaj rrezeve të diellit.

Efektet e të nxehtit mbi shëndetin

Efektet e temperaturave të larta në shëndet shfaqen kur sistemi i rregullimit të temperaturës së trupit tonë nuk arrin të shpërndajë nxehtësinë e tepërt, pra, kur shkëmbimi i nxehtësisë midis trupit dhe atmosferës pengohet. Kjo prodhon lodhje e stërmundim.

Ndikimi i temperaturave të larta në shëndetin tonë varet nga koha e ekspozimit ndaj këtyre temperaturave, shpeshtësia e ekspozimit dhe intensiteti i ekspozimit.

Efektet nga temperaturat e larta mbi shëndetin mund të jenë: të lehta, të mesme apo me rrezik të madh për jetën.

Skuqje e puçrra të lëkurës - Njolla, puçrra të vogla të kuqe të cilat të kruhen shfaqen në fytyrë, qafë, pjesën e sipërme të krahavorit, nën gji, rrëzë kofshëve dhe në zonën skrotale.

Kjo skuqje e lëkurës mund të haset në çdo moshë, por është e përhapur më shumë tek moshat e reja e sidomos tek fëmijët. Skuqja shkaktohet nga djersitja e madhe gjatë motit të nxehtë e të lagësht.

Skuqja e lëkurës nuk kërkon asnjë trajtim të veçantë. Duhet minimizuar djersitja duke qëndruar në ambiente të freskëta, duke bërë dushe të shpeshta e duke u veshur me rroba të lehta.

Zonat e prekura duhen mbajtur të thata. Mund të rekomandohen për përdorim preparate antihistaminike dhe antiseptike për të reduktuar bezditë që ato krijojnë dhe për të parandaluar infeksionet sekondare.

Spazmat muskulare - Janë ngërçe muskulare të dhimbshme e ndodhin më shpesh në këmbë, krahë apo bark, dhe zakonisht në fund të ushtrimeve të zgjatura. Këto mund të shkaktohen nga dehidrimi dhe humbja e kriprave nëpërmjet djersitjes së madhe, dhe lodhjes së muskujve. Këshillohet qëndrimi në një vend të freskët. Të bëhet zgjatje e muskujve dhe masazh i butë. Mund të jetë e nevojshme marrja e lëngjeve nga goja, që të përmbajnë kripra. Personeli mjekësor duhet të tregojë kujdes nëse ngërçet muskulare janë të qëndrueshme për më shumë se një orë.

Edema - Më shumë haset edema e gjymtyrëve të poshtme, zakonisht në pjesën e kaviljes dhe shfaqet që me fillimin e sezonit të nxehtë. Kjo vjen si rezultat i nxitjes së vazodilatacionit periferik dhe mbajtjes së ujit dhe kripës. Trajtimi nuk është i nevojshëm mbasi edema zakonisht largohet nëse qëndrojmë në vende të freskëta apo me ajër të kondicionuar. Diuretikët nuk rekomandohen, mbasi mund të shkaktojnë largim të ujit dhe kripërave.

Gjendja sinkopale - Kjo përfshin humbjen e shkurtër të vetëdijes ose marramendje. Kjo është e zakonshme në pacientët me sëmundje kardiovaskulare ose që trajtohen me preparate diuretike. Kjo gjendje shkaktohet nga dehidratimi, nga vazodilatacioni periferik dhe ulja e kthimit venoz duke na rezultuar në kapacitet të reduktuar kardiak. Pacienti duhet të qëndrojë në një vend të freskët dhe të jetë i vendosur në një pozicion të shtrirë në shpinë me këmbët dhe kofshët e ngritura për të rritur kthimin e gjakut venoz. Kujdes duhet treguar në përjashtimin e shkaqeve të tjera të rënda që mund të kenë shkaktuar gjendjen sinkopale.

Mbilodhja apo kolapsi - Personat kanë etje të vazhdueshme, dobësi, parehati, ankth, marramendje, të fikët dhe dhimbje koke. Temperatura e trupit mund të jetë normale, nën normalen ose pak e ngritur (më pak se 40 ° C). Pulsu është i shpejtë, presion arterial i ulët dhe frymëmarrje e cekët dhe e shpejtë. Nuk ka asnjë dëmtim të gjendjes mendore. Kjo mund të shkaktohet nga mbarimi i ujit dhe ose kripës që vjen si rezultat i ekspozimit ndaj temperaturave të larta të ambientit apo nga aktiviteti fizik i fuqishëm.

Pacienti duhet spostuar në një dhomë të freskët, me ajër të kondicionuar apo në një vend me hije dhe i duhen hequr veshjet. Duhet vendosur peceta të lagura, të ftohta apo të spërkatet me ujë si dhe mund të përdoret ventilatori.

Pacienti shtrihet poshtë, me këmbët dhe kofshët e ngritura lart për të rritur kthimin e gjakut venoz. Filloni t'i jepni lëngje nga goja, por nëse ai ka të vjella dhe na pengon dhënien e lëngjeve nga goja, atëherë duhen dhënë lëngje me rrugë intravenoze. Nëse temperatura është mbi 39 °C ose ka dëmtim të gjendjes mendore, ose ka presion të ulur të gjakut, atëherë duhet trajtuar si goditje nga të nxehtit dhe duhet dërguar pacienti në spital.

Dehidratimi (humbja e lëngjeve) - Dehidratimi është një gjendje që shkaktohet nga sasia e madhe e ujit të humbur nga organizmi, në raport me sasinë që individi ka marrë. Normalisht merret 1,5 litra ujë në ditë, falë etjes që ne ndiejmë. Organizmi dehidratohet dhe fillon të funksionojë jo mirë kur kërkesat për ujë janë të mëdha (p.sh. në mot të nxehtë, kur humbet një sasi e madhe lëngjesh) si: në diarre, të vjella apo ethe, - kur një person nuk merr ujë sa duhet, etj. Njerëzit e dehidratuar kanë etje, lodhje, pafuqi, marrje mendsh, rrahje zemre, lëkurë të thatë, presion të ulur të gjakut.

Filloni t'i jepni lëngje nga goja, por nëse ka të vjella lëngjet duhen dhënë me rrugë intravenoze. Nëse temperatura është mbi 39°C, ose ka dëmtim të gjendjes mendore, ose ka presion të ulur të gjakut, atëherë duhet trajtuar si goditje nga të nxehtit dhe të dërgohet pacienti në spital.

Goditja nga të nxehtit - Goditja nga të nxehtit vjen nga qëndrimi në ambiente shumë të nxehta të mbyllura, me lagështi e pak të ajrosura; vjen nga ekspozimi ndaj temperaturave të larta në ambiente të hapura apo mund të ndodhë në aktivitete të fuqishme fizike. Kjo ndodh kur mekanizmat e termorregullimit nuk e përballojnë dot më rritjen e temperaturës, pra janë të pafuqishëm të ndërhyjnë. Pacienti ka shenja si: konfuzion mendor (nuk orientohet dot), konvulsione, humbje të koshiencës, deri në gjendje kome. Djersa që është në sasi të pakët e pengon avullimin e nxehtësisë së trupit. Pacienti ka gjithashtu: lëkurë shumë të thatë, të nxehtë, rrahje të shpejta të zemrës, ulje të presionit arterial, respiracion të cekët dhe të shpejtë. Nëse temperatura e trupit është e rritur - mbi 40 °C prej një kohe 45 minuta deri në 8 orë atëherë pacienti duhet dërguar sa më parë në spital, pasi shkakton vdekje të qelizave, dëmtime të organeve të brendshme, dëmtime cerebrale dhe vdekje.



KUJDES!

Goditja nga të nxehtit është një emergjencë mjekësore!

Infeksionet dhe intoksikacionet ushqimore

Infeksionet nga ushqimet shkaktohen nga salmonela, shigella etj, si rezultat i higjienës personale të ulët, nga ngrënia e zarzavateve të gjalla, e ushqimeve të pagatuara apo të pakonsevuara në mënyrën e duhur si mish, vezët, produktet e detit, qumështi, etj.

Intoksikacionet për shkak të ushqimeve vijnë nga ushqimet me përmbajtje toksine nga bakteriet, parazitët, viruset, pesticidet, etj. Intoksikacionet ndodhin nga përdorimi i ushqimeve të skaduara, ushqimeve që nuk gatohen në mënyrë korrekte, apo të ringrohura, etj.

Si mund t'i shmangim infeksionet dhe intoksikacionet?

Tregoni kujdes në blerjen e ushqimeve, lexoni datën e skadencës. Lani me ujë të pastër e të rrjedhshëm të gjitha frutat dhe zarzavatet. Lani duart para dhe pas ngrënies dhe para përgatitjes së ushqimit. Ruani produktet ushqimore në temperaturat e duhura apo në vende të freskëta. Gatvani ushqimin në mënyrë korrekte, ringrohini ato në temperaturën e duhur.

Gjendjet shëndetësore që përkeqësohen nga efektet e të nxehtit

Shumë sëmundje kronike përkeqësohen në rast të ekspozimit ndaj të nxehtit. Ato mund të rrisin rrezikun e efekteve shëndetësore dhe kërkojnë trajtim mjekësor me medikamente.

Pse rëndohen këto gjendje? Çfarë ndodh?

- **Sëmundjet kardiovaskulare, hipertensioni, sëmundjet koronare, çrregullimet e ritmit etj.**

Në këto sëmundje ka dëmtim të përgjigjes së termorregullimit, përgjigje e reduktuar e sistemit kardiovaskular dhe termorregullimit, rrezik të lartë të trombozës koronare dhe cerebrale akute. Gjithashtu ndodhin ndryshime në përbërjen e gjakut për shkak të dehidrimit. Ndodhin

ndryshime në funksionin e veshkave të cilat mund shkaktojnë çrregullime të ritmit kardiak dhe kërcënojnë jetën e pacientëve, sidomos të të moshuarve. Ndodh përkeqësim i gjendjes ekzistuese në pacientët hipertensivë që bëjnë një rënie të papritur të presionit arterial e cila mund t'i çojë në ishemi cerebrale fatale.

➤ **Diabeti apo disa sëmundje të tjera endokrine (thyreotoksikoza)**

Në diabetin tip 1 dhe 2 rëndimet e gjendjes shëndetësore janë të lidhura me dëmtimin në lëkurë të rrjedhjes së gjakut (si përgjigje për rregullimin e temperaturës), e cila mund të luajë një rol në reduktimin e shpërndarjes së nxehtësisë. Gjithashtu, djersitja (si përgjigje për rregullimin e temperaturës) reduktohet dhe mund të ndodhin ndryshime metabolike.

➤ **Sëmundjet pulmonare, si (SPOK), astma bronkiale, bronkiti kronik**

Tek këta individë rëndohet gjendja shëndetësore sipas efektit të kombinuar midis temperaturës së lartë dhe ajrit të ndotur. Për shkak të hiperventilimit dhe të dispnesë, këta të sëmurë kanë vështirësi në shpërndarjen e nxehtësisë dhe dehidrimi pengon nxjerrjen e sekrecioneve nga rrugët e frymëmarrjes.

➤ **Sëmundjet e veshkave si, insuficienca e veshkave, gurët në veshka**

Për shkak të çekuilibrit hidroklorit, temperaturës së lartë të vazhdueshme dhe dehidrimit, ndodh reduktimi i funksionit të veshkave, sidomos në njerëzit e moshuar.

➤ **Obeziteti**

Kemi dëmtim shqisor prej të nxehtin ose kapacitet të reduktuar për shpërndarjen e nxehtësisë, për shkak të raportit më të vogël të sipërfaqes së trupit me masën e trupit, gjë që pengon djersitjen.

➤ **Sëmundje apo çrregullime të shëndetit mendor**

Sipas studimeve, vapa mund të ndikojë në shtimin/përkeqësimin e simptomave depressive. Të dhënat në nivel botëror tregojnë se me rritjen e temperaturës rritet numri i shtrimeve në spital për probleme të sjelljes dhe të shëndetit mendor, të tilla si: demencat, problemet afektive, neurotike, problemet e lidhura me stresin, çrregullimet somatoforme, problemet e senilitetit etj. Në temperatura shumë të larta, si dhe tek popullata e padiagnostikuar vihet re një shtim i simptomave të Çrregullimit Afektiv Sezonal. Vapa ul funksionimin e hormoneve të tiroides, gjë që shkakton rënie të energjisë, stimulon prolaktinën e cila nga ana tjetër frenon efektet e dopaminës, një neurotransmetues i lidhur me ndjenjat pozitive.

Rregulla të arta gjatë ditëve të nxehta të verës

Mos dilni në orët e nxehta.

Vishni rroba të lehta.

Pini 2 litra ujë në ditë dhe hani sa më shumë fruta.

Çfarë duhet të bëni në rast emergjence

Nëse dyshoni se dikush është viktimë e goditjes nga të nxehtit, telefononi urgjencën menjëherë. Ndërsa jeni duke pritur urgjencën:

- matni temperaturën e trupit të personit;
- nëse është e mundur vendoseni personin në një vend më të freskët;
- përpiquni për të ftohur trupin e tij sa më shpejt të jetë e mundur, duke e lagur me ujë, duke e mbështjellë me çarçaf të lagur, duke vendosur një ventilator për të krijuar një rrymë ajri;
- nëse personi është në gjendje të marrë lëngje jepini për të pirë nga goja;
- jepini infuzion me solucion fiziologjik dhe oksigjen;
- asnjëherë mos i jepni medikamente antipiretike, të tilla si aspirina ose paracetamoli (nuk janë efektive në reduktimin e temperaturës së lartë të trupit të shkaktuar apo të lidhur me nxehtësinë).

Çfarë duhet bërë për të ulur temperaturën e trupit

Temperatura e trupit mund të ulet duke zbatuar disa hapa të thjeshtë:

- ☀ duke reduktuar nivelin e aktivitetit fizik;
- ☀ duke bërë dushe apo banja me ujë të freskët;
- ☀ duke veshur veshje prej pambuku që të thithin djersën dhe të lejojnë shmangien e acarim të lëkurës nga djersa dhe veshjet të jenë të lirshme jo të shtrënguara;
- ☀ duke lagur me ujë rrobat, fytyrën dhe qafën. Në rastet e temperaturave shumë të larta duhet vënë një peshqir i lagur në qafë që ndihmon për të rivendosur mekanizmat e termorregullimit;
- ☀ duke ngrënë ushqime të ftohta dhe me përmbajtje të lartë të ujit (sallatra dhe fruta);
- ☀ duke pirë rregullisht - preferohet ujë dhe lëngje frutash dhe shmangia e pijeve të gazuara dhe me sheqer;
- ☀ duke monitoruar marrjen e përditshme të lëngjeve, sidomos në të moshuarit

Kushtojini vëmendje të veçantë simptomave jospecifike të dehidrimit apo goditjes nga të nxehtit, të cilat mund të shkaktohen nga shkaqe të tjera, si:

- ☀ Vështirësia për të fjetur, përgjumje, lodhje, çrregullime të sjelljes.
- ☀ Rritja e temperaturës së trupit.
- ☀ Vështirësia në frymëmarrje dhe rritja e ritmit të zemrës.
- ☀ Të përziera ose të vjella.
- ☀ Përkeqësim i sëmundjeve ekzistuese, sidomos të frymëmarrjes dhe sëmundjeve kardio-vaskulare.

Mbrojtja nga temperaturat e larta apo të nxehtit

Profesionistët e kujdesit shëndetësor parësor duhet të kenë parasysh se udhëzimet apo këshillat që japin duhet të përshtaten sipas grup-moshave, apo kategorive të ndryshme të njerëzve, të jenë të arritshme dhe me një gjuhë të thjeshtë e të kuptueshme për ta. Disa këshilla të thjeshta, të zakonshme dhe parandaluese, nëse i bëjmë pjesë të jetës së përditshme, mund të na ndihmojnë për të reduktuar efektet negative të temperaturave të larta në shëndet.

Disa rregulla bazë që rekomandohen për kategoritë e ndryshme të njerëzve:

Mbajtja e shtëpisë freskët

- 💧 Mbani të freskët ambientin ku jetoni. Kontrolloni temperaturën e dhomës ndërmjet orës 8:00-10:00, në orën 13:00 dhe natën pas orës 22:00. Temperatura e shtëpisë duhet të ketë diferencë me temperaturat e ambientit jo më shumë se 6°C, por asnjëherë temperaturat brenda nuk duhet të jenë më pak se 26 °C. Temperatura e ambientit ku jetoni duhet të mbahet nën 32°C gjatë ditës dhe 24°C gjatë natës. Kjo është veçanërisht e rëndësishme për foshnjat apo personat mbi 60 vjeç apo ata që kanë sëmundje kronike.
- 💧 Freskoni shtëpinë gjatë natës. Hapni të gjitha dritaret dhe grilat gjatë natës dhe në mëngjes kur temperaturat jashtë janë të ulëta.
- 💧 Mundohuni të ulni temperaturën në shtëpi gjatë ditës. Mbyllni grilat dhe dritaret, veçanërisht ato që rrihen nga dielli. Mos mbani llampat ndezur, reduktoni vënien në punë të pajisjeve elektrike të gatimit apo larjes, etj.
- 💧 Hapni tenda në dritaret që ekspozohen në diell, në mëngjes ose pasdite.
- 💧 Varni peshqira të lagur për të freskuar ajrin e dhomës. Por tregoni kujdes, se njëkohësisht rritet lagështia e ajrit.
- 💧 Nëse keni kondicioner, mbyllni dyert dhe dritaret me qëllim ruajtjen e temperaturës së brendshme, duke zvogëluar kështu konsumin e tepërt të energjisë.
- 💧 Ventilatorët elektrikë mund të sigurojnë një lehtësim të situatës, por kur temperatura është mbi 35 °C, nuk mund të parandalojnë sëmundjet e lidhura me nxehtësinë. Megjithatë duhet treguar kujdes: nuk duhet qëndruar drejt tyre dhe duhet shoqëruar me pirje uji.

Shmangni të nxehtit

- 💧 Qëndroni në dhomën më të freskët në shtëpi, veçanërisht gjatë natës.
- 💧 Në pamundësi për të mbajtur shtëpinë të freskët, shpenzoni 2-3 orë të ditës në mjedise të freskëta jashtë shtëpisë (p.sh. ambiente publike).
- 💧 Shmangni daljet jashtë gjatë orëve më të nxehta të ditës, sidomos nga ora 11.00 -18.00.
- 💧 Shmangni, nëse mundeni, aktivitetet fizike me intesitet të lartë. Mundohuni ta bëni gjatë pjesës më të freskët të ditës.
- 💧 Qëndroni në hije.
- 💧 Mos i lini fëmijët ose kafshët në automjete të parkuara.
- 💧 Konsultohuni me mjekun nëse nuk ndiheni mirë apo nëse gjendja juaj nuk përmirësohet.

Mbani trupin të freskët

- 👉 Bëni dushe ose banja me ujë të freskët.
- 👉 Vishuni lehtë, me rroba të lirshme prej pambuku, linoje ose materiale të tjera natyrore.
- 👉 Kur dilni nga shtëpia, mbani kapele me strehë të gjerë dhe syze dielli.
- 👉 Përdorni për krevatin çarçafë prej linoje apo pambuku e mos përdorni jastëkë, për të shmangur shtimin e nxehtësisë.

Mbani trupin të hidratuar



- 👉 Pini rregullisht shumë lëngje. "Pirja në sasi" do të thotë rritja e vëllimit të ujit, e nevojshme për të kompensuar defiçitin e lëngjeve - si humbjet me urinë dhe ato me djersë, të paktën 2 litra ujë në ditë.
- 👉 Gjatë motit të nxehtë, njerëzit duhet të pinë shumë lëngje edhe në qoftë se nuk kanë apo nuk ndiejnë, veçanërisht të moshuarit, pasi ata kanë një perceptim të kufizuar të etjes.
- 👉 Pirja e tepruar e ujit të pastër mund të shkaktojë hiponatremi të rënda, të cilat çojnë potencialisht në komplikacione, të tilla si goditja cerebrale dhe vdekje. Shtimi i klorurit të natriumit dhe substanca të tjera të tretshme në lëngje, zvogëlon humbjen e ujit me anë të urinës dhe lehtëson rimëkëmbjen e bilancit hidrik (të lëngjeve).
- 👉 Shmangni pijet alkoolike, pijet shumë të ftohta e të nxehta dhe pijet që kanë shumë kafeinë dhe sheqer, (pasi pijet alkoolike e kafeina shtojnë urinimin e për pasojë dehidrimin, ndërsa pijet e nxehta rrisin temperaturën e trupit, teksa pijet shumë të ftohta shtojnë ngërçet).
- 👉 Konsumoni ushqim shpesh por në racione të vogla.
- 👉 Shmangni ushqimet e pasura me proteina.

Kujdes!

Çdo person i moshuar ose pacient ka nevojë të marrë këshilla të personalizuara për pirjen e lëngjeve, në varësi të gjendjes shëndetësore të tij/të saj.




Ndihmoni të tjerët

- 👉 Kontaktoni me familjarët, miqtë dhe fqinjët të cilët jetojnë vetëm, pasi në ditët e nxehta mund të kenë nevojë për asistencë.
- 👉 Diskutoni për situatat e të nxehtit ekstrem me familjen. Gjithsecili duhet të dijë se si të zvogëlojë rreziqet shëndetësore në këto situata.

Mjeku duhet të bëjë diferencimin e individëve si më poshtë:








- 👤 Të moshuarit e shëndetshëm;
- 👤 Grupet vulnerabil, të cilëve u rriten rreziqet, në rastet e stresit nga nxehtësia përmes hemokoncentrimit (rritja e viskozitetit, e qelizave të kuqe dhe numrit të trombociteve), që bën të mundur shkaktimin e trombozës së enëve koronare, ishemisë cerebrovaskulare dhe insuficiencës renale.
- 👤 Pacientët që kanë histori për goditje cerebrale, hipertension, diabet, ngjarje të enëve koronare, keq funksionimin renal ose pacientët që vuajnë nga demencia.

Nëse keni probleme shëndetësore apo merrni medikamente

-  Konsultohuni me mjekun tuaj në qoftë se ju vuani nga një sëmundje kronike, apo gjendje tjetër shëndetësore ose jeni duke marrë medikamente të shumta.
-  Ruani ilaçet nga të nxehtit dhe rrezet e drejtpërdrejta të diellit
-  Mbani ilaçet në frigorifer ose në një vend ku temperatura të jetë nën 25°C.






Konsumi i ushqimeve të lehta

Gjatë muajve të nxehtë të vitit, rekomandohet të konsumohen vakte me ushqime të freskëta dhe shumë të tretshme, sepse ato ndihmojnë trupin të përballojë më mirë këtë periudhë të stresit të metabolizmit. Rritja e djersitjes mund të shkaktojë mangësi të vitaminave, mineraleve, e mikroelementeve që shtojnë përkeqësimin e lodhjes së përgjithshme. Përveç kësaj, trupit për ruajtjen e temperaturës i duhet të nxisë vazodilatacion, avullimin dhe rritjen e qarkullimit të gjakut në lëkurë në dëm të traktit gastrointestinal, duke shkaktuar kështu një tretje të ngadaltë dhe të vështirë. Gjatë verës organizmi i njeriut përballet me disa ndryshime ndaj të ngrënit të cilat lidhen me të nxehtit, si: oreks i ulur, etje e madhe, gjendje këputjeje dhe ulje e aftësisë tretëse.

-  Hani vakte të vogla dhe shpesh, të paktën pesë porcione.
-  Hani shumë fruta dhe perime, pasi kanë përmbajtje të lartë në ujë.
-  Shmangni ushqimet që kanë përmbajtje të lartë në proteina.
-  Shmangni karbohidratet e thjeshta dhe përdorni karbohidratet e përbëra si, drithrat, etj.
-  Shmangi ngrënie të ushqimeve të nxehta apo pikante.
-  Shmangni të gjitha ushqimet me shumë yndyrë, si të skuqurat, të përpunuara, pasi ngadalësojnë procesin e tretjes.
-  Shmangni ushqimet e përpunuara, të konservuara (të cilat përmbajnë shumë yndyrna shtazore), dhe preferoni djathin e qumështit me yndyrë të pakët, pulë, lepur dhe peshk.

Këshilla praktike sipas grupeve më të riskuar ndaj të nxehtit ekstrem

FËMIJËT

-  Ambientet ku qëndron fëmija duhet të jenë të freskëta, me temperaturë deri 25°C.
-  Ambientet të ajrosen vetëm në mëngjes herët dhe natën.
-  Vishini fëmijët me veshje të pambukta, të lehta dhe të gjera.
-  Kontrolloni rregullisht temperaturën e trupit të foshnjave dhe fëmijëve të vegjël; nëse nevojitet, rifreskoni trupin e tyre me një dush.
-  Jepuni të pinë ujë por jo të ftohtë, më mirë ujë natyral sesa lëngje të tjera, në sasi të vogla, ngadalë dhe shumë herë në ditë; shmangni pijet e gazuara.

- ☀ Fëmija që ushqehet vetëm me gji deri në 6 muaj, nuk ka nevojë për ujë sepse e marrin nga qumështi i gjirit.
- ☀ Shmangni nxjerrjen e fëmijëve jashtë gjatë orëve të nxehta të ditës nga ora 11.00 -18.00. Dëmet e shkaktuara nga rrezet e diellit janë veçanërisht të rrezikshme për foshnjat dhe fëmijët e vegjël.
- ☀ Pjesët e ekspozuara të trupit të fëmijës lyeni me krem me faktor të lartë mbrojtës nga dielli.
- ☀ Vendosini fëmijës një kapelë me strehë të gjërë që të mbrojë veshët, fytyrën dhe hundën.
- ☀ Në plazh apo në pishina mbroni fëmijët nga të nxehtët dhe rrezatimi diellor (veshje të lehta, kapelë, krem mbrojtës); shmangni ekspozimin e tyre në diell nga ora 11.00 -18.00.
- ☀ Fëmijët nën 6 muaj asnjëherë nuk duhet të ekspozohen drejtpërdrejt ndaj rrezeve të diellit.
- ☀ Fëmijët më të rritur duhet të shmangin aktivitetin fizik jashtë, gjatë orëve të nxehta.
- ☀ Fëmijët duhet të pinë ujë para dhe gjatë aktivitetit fizik, edhe kur luajnë, për të kompensuar humbjet e lëngjeve për shkak të djersitjes.
- ☀ Mos i lini fëmijët pa mbikëqyrje në vende të mbyllura dhe të ekspozuara ndaj diellit, p.sh. në tenda apo në makinë, veçanërisht gjatë orëve të nxehta të ditës.
- ☀ Asnjëherë mos i lini fëmijët të flenë në diell.
- ☀ Mos i lini asnjëherë fëmijët të futen në ujë pa mbikëqyrje.
- ☀ Përgatitini fëmijës ushqime sa më të freskëta, të lehta, me përmbajtje të lartë uji, si dhe fruta dhe perime.
- ☀ Nëse fëmija ka bark dhe të vjella, duhet t'i jepni lëngje, kryesisht ujë natyral të pastër dhe supë me zarzavate.

TË MOSHUARIT DHE TË SËMURËT KRONIKË

- ☀ Mjediset e brendshme të banesës të mbahen në një temperaturë konstante rreth 25° C.
- ☀ Mbani mbyllur dritaret gjatë ditës, freskojini dhomat në mëngjes dhe darkë.
- ☀ Evitoni korrentet e mundshme të erës.
- ☀ Evitoni daljet në diell në orët e nxehta 11.00 -18.00 dhe reduktoni sforcot fizike në këto orë.
- ☀ Mbani kapele apo çadër kur dilni në rrugë.
- ☀ Vishni rroba të gjera, të lehta, me ngjyra të çelura dhe mundësisht prej pambuku ose lini.
- ☀ Pini ujë ose lëngje në mënyrë të mjaftueshme (1,5 - 2 litra në ditë) edhe nëse nuk keni etje.
- ☀ Mos përdorni pije alkoolike, lëngje me shumë sheqer apo kafeinë.
- ☀ Kontrolloni sitematikisht temperaturën e trupit.
- ☀ Freskohuni herë pas here me ujë të freskët duke bërë dush ose duke u freskuar me ujë në krahë, qafë, ballë për të ulur temperaturën e trupit.
- ☀ Konsumoni vakte të lehta me përmbajtje të lartë uji, si zarzavatet dhe frutat.
- ☀ Përdoreni kripën në sasi minimale.
- ☀ Ruajini ushqimet në frigorifer.
- ☀ Nëse jeni vetëm dhe keni probleme shëndetësore mbani telefonin pranë.

☀ Qëndroni nën kujdesin e vazhdueshëm të mjekut të familjes ose specialistit.

Kujdes!

Të gjithë ata që vuajnë nga sëmundje kronike duhet të konsultohen me mjekun e familjes apo me specialistin për të përballuar sa më mirë temperaturat e larta të stinës së verës.

Rekomandime për punonjësit e strukturave që kanë të shtruar të moshuar që kanë nevojë për ndihmë

Shenjat paralajmëruese që duhet të kihën parasysh janë:

- Zbehja, marramendje
- Të vjella
- Puls i dobët
- Temperaturë e ngritur

Si masë paraprake është mirë të errësohen dhomat dhe hapësirat e përbashkëta, të mbahet një temperaturë me ajër të kondicionuar jo më poshtë se 25° C, të kontrollohet hidratimi, tensioni dhe temperatura e të shtruarve të moshuar.

Goditja nga nxehtësia është një urgjencë mjekësore. **Telefononi 127** nëse personi:

- ☀ edhe pas 30 minutash pasi e keni kontrolluar akoma nuk ndjehet më mirë
- ☀ ndjehet i nxehtë dhe i thatë
- ☀ nuk djersitet edhe pse është shumë i nxehtë
- ☀ ka një temperaturë që është rritur në 40°C ose më lart
- ☀ merr frymë me shpejtësi ose ka gulçim
- ☀ është i hutuar, ka konvulsione
- ☀ humbet vetëdijen, nuk reagon.

Në rast se dikush ndihet keq nga i nxehti dhe është në pritje të ndihmës së kualifikuar është mirë që:



- Personi të vendoset në një vend të freskët.
- T'i ftohet trupi duke e mbështjellë me një çarçaf të lagur ose duke e spërkatur me ujë.
- T'i jepet të pijë lëngje.
- Të mos i jepet asnjë ilaç për uljen e temperaturës.

Gratë shtatzëna

Gratë shtatzëna kanë më shumë gjasa të përjetojnë lodhje nga të nxehtit, goditje nga i nxehti ose sëmundje të tjera të lidhura me nxehtësinë më shpejt sesa gratë jo shtatzëna. Kjo për shkak se organizmi i tyre duhet të punojë më shumë për të ftohur trupin e gruas gjatë shtatzënisë dhe

foshnjën në zhvillim. Gratë shtatzëna gjithashtu kanë më shumë gjasa të dehidratohen pasi ato kanë vështirësi të normalizojnë temperaturën e trupit të tyre duke djersitur.

Në mjedise shumë të nxehta temperatura e brendshme e trupit të një gruaje shtatzënë mund të rritet dhe mund të çojë në probleme serioze shëndetësore. Dehidratimi nga mbinxehja mund të shkaktojë gjithashtu kontraktime dhe ndjesi trullasje ose gjendje të fikëti. Gjendja e të fikëtimit mund të çojë në rrezim të gruas, duke i vënë në rrezik për lëndim ose tronditje.


Këshilla të nevojshme për ditët e nxehta:

- ☀️ Shmangni sforcimet e tepërta
- ☀️ Përdorni ujë për tu freskuar - një dush i freskët gjatë një vale të nxehti mund t'ju ndihmojë të ndiheni më pak të nxehtë dhe të shqetësuar.
- ☀️ Kur dilni nga shtëpia merrni ujë gjithmonë me vete për të qëndruar të hidratuar.
- ☀️ Rekomandohet të lagni shpesh kyçet me ujë të ftohtë të rrjedhshëm.
- ☀️ Mbroni lëkurën tuaj – lyeni fytyrën me krem mbrojtës, mbani kapele me strehë të gjerë.
- ☀️ Shmangni qëndrimin në këmbë për një kohë të gjatë.
- ☀️ Vishni sandale/këpucë të rehatshme
- ☀️ Mundohuni të pushoni me këmbët lart sa më shumë që të mundeni.
- ☀️ Pini shumë ujë - kjo ndihmon trupin tuaj të eliminojë ujin e tepërt.
- ☀️ Mundohuni të bëni ushtrime për këmbët (kur jeni ulur ose në këmbë), të cilat mund të përmirësojnë qarkullimin e gjakut, të zvogëlojnë ënjtjen në kyçet e këmbëve dhe të parandalojnë ngërçet në muskujt e pulpave të këmbës.

Këshilla të veçanta: si ta bëjmë mik diellin...

Për ata që preferojnë detin, liqenin, pishinën

- ☂️ Mbani në kokë kapele me strehë të gjerë që të mbrojnë veshët, fytyrën apo hundën.
- ☂️ Ekspozohuni gradualisht në diell dhe jo menjëherë.
- ☂️ Lyeni trupin me kremra mbrojtës 15 - 20 minuta para daljes në diell.
- ☂️ Përdorni kremra mbrojtës me faktor të lartë mbrojtës, mbi 15.
- ☂️ Zgjidhni kremrat mbrojtës për trupin sipas tipit të lëkurës. Sa më e bardhë të jetë lëkura aq më i lartë duhet faktori mbrojtës.
- ☂️ Trupi duhet lyer shpesh, mbas çdo larje, djersitje apo fshirje me peshqir dhe në sasi të mjaftueshme dhe përsëriteni lyerjen çdo dy orë.
- ☂️ Faktorët mbrojtës duhen përdorur edhe në mot me re, kur je nën çadër ose në ujë .
- ☂️ Syzet e diellit janë të domosdoshme. Zgjidhni syze me forma të mëdha, me filtra mbrojtës, për të pasur një mbrojtje të lartë.
- ☂️ Qëndroni në hije apo evitoni qëndrimet në diell në orët e nxehta të ditës, 11.00 -18.00.
- ☂️ Tregoni shumë kujdes për fëmijët, mbajini me veshje pambuku, kapele dhe syze.
- ☂️ Mos ekspozoni ushqimet në diell dhe pini lëngje ose ujë.
- ☂️ Evitoni përdorimin e produkteve kozmetike, pasi mund t'u shkaktojnë alergji.
- ☂️ Kujdesuni për lëkurën edhe kur jeni nxirë, mbasi nuk do të thotë se ju jeni të mbrojtur nga dëmet e rrezeve ultraviolette.

 Kujdes larjen mbas ngrënies, të kalojnë 3 orë, kohë e mjaftueshme për tretjen e ushqimit.

Kujdes! Faktorët mbrojtës ndaj diellit nuk janë gjithçka apo ilaç magjik, por janë kremra të aftë të thithin ose të pengojnë rrezet ultraviolettë A e B. Ato nuk të mbrojnë plotësisht, thjesht zgjasin kohën e ekspozimit në diell, por jo shumë gjatë.








Fëmijët dhe adoleshentët duhet të mbrohen me shumë kujdes.

Deri në pubertet, lëkura dhe sytë janë më delikate dhe më të ndjeshëm ndaj rrezeve UV. Djegiet nga dielli dhe ekspozimet e përsëritura deri në pubertet kanë një ndikim madhor në zhvillimin e kancerit të lëkurës në moshën e rritur.











Për ata që preferojnë malin; A e dini se edhe në mal bën vapë?

Në çdo 1000 m lartësi mbi nivelin e detit sasia e rrezeve ultraviolettë shtohet me 11- 12%, ose për çdo 300 m rritet me 4%. Rrezatimi diellor në male është shumë më intensiv se në det. Prandaj është e nevojshme që të zbatohen rregullat, ashtu sikur shkohet në plazh. Në fshat dhe në mal gjatë verës, ka insekte të ndryshme: mushkonja, bletë, grerëza, gjarpërinj etj, që shkaktojnë pickime apo kafshime të dhimbshme, ku në ndonjë rast japin edhe alergji – apo reaksione shumë serioze. Është e rëndësishme që të keni me vete medikamente të urgjencës.

Për ata që punojnë në ambient të hapur

-  Pini rregullisht ujë dhe në sasi të mjaftueshme, të paktën 2 litra në ditë.
-  Mos pini pije alkoolike, lëngje me shumë sheqer apo me kafeinë.
-  Konsumoni vakte të lehta, zarzavate dhe fruta.
-  Përdorni kremra me faktor mbrojtës.
-  Mbani kapele me strehë të gjerë, që t'ju mbrojnë fytyrën, veshët, hundën.
-  Pushimet e drekës bëjini në vende me hije.
-  Këshillat vlejné edhe për mot me re, apo nëse punoni në kohë me dëborë.

Për ata që udhëtojnë me makinë




-  Edhe nëse e keni të nevojshme, evitoni udhëtimet në orët e nxehta të ditës.
-  Mbani gjithnjë ujë me vete.
-  Mos harroni kutinë e ndihmës së parë.
-  Gjatë ndalesave evitoni ngrënien e shpejtë, të rëndë, pijet alkoolike, lëngjet me shumë sheqer apo kafeinë.
-  Mundohuni të mos parkoni në diell. Në rast të parkimit në diell, para se të niseni hapini dritaret për të ulur temperaturën e brendshme.
-  Nëse duhet të ndaloni mos i lini njerëzit ose kafshët, në makinë të parkuar në diell qoftë edhe për pak kohë.
-  Nëse makina ka sistem të ajrit të kondicionuar, rregulloni temperaturën në mënyrë që diferenca të mos jetë jo shumë e lartë me ambientin jashtë.
-  Përpara nisjes çdo pasagjer në automjet të vendosi rripin e sigurimit.
-  Zgjidhni karrigen e përshtatshme për fëmijët e vegjël dhe lidhini mirë.
-  Kurrë mos i lini fëmijët vetëm në makinë.

Këshilla për një ushqimi të sigurt gjatë verës



Gjatë muajve të verës rreziku i helmimit ndaj ushqimeve rritet, pasi bakteret zhvillohen shpejt në kushte të ngrohta dhe me lagështi. Sigurimi i një ushqimi të sigurt mund të jetë një sfidë gjatë kësaj periudhe të vitit, pasi temperaturat janë të ngrohta dhe ne shpesh gatuajmë jashtë kur bëjmë piknik, barbeky apo udhëtime në natyrë.

Disa këshilla për të qenë sa më të sigurt nga helmimi prej ushqimeve gjatë verës.

Ruajini ushqimet të freskëta

-  Në ditët e nxehta mos e mbani ushqimin jashtë në temperaturën e dhomës për më shumë se një orë.
-  Kur jeni në lëvizje, mbajeni ushqimin në një frigorifer të vogël me pllaka akulli.
-  Mbajeni frigoriferin në hije, larg rrezeve të diellit, dhe mos e hapni shpesh. Përdorimi i frigoriferit të veçantë për pijet dhe për ushqimin do të ishte më mirë, pasi do ta ruante ushqimin për një kohë më të gjatë.



Ndajini ushqimet

-  Mbani mishin e papërpunuar, mishin e shpendëve dhe produktet e detit larg ose të ndara nga ushqimet e tjera, për të parandaluar përhapjen e baktereve të rrezikshme.
-  Vendosni mishin e pjekur, mishin e shpendëve dhe produktet e detit në fund të ftohësit, për të parandaluar pijet që të rrjedhin mbi ushqime.

Pastërtia





Larja e duarve në mënyrën e duhur mund t'ju ndihmojë në shmangien e kontaminimit të ushqimit dhe në parandalimin e helmimit prej tij. Lani duart me ujë të ngrohtë dhe sapun për të paktën 15 – 20 sekonda para dhe pasi të keni gatuar, apo të keni përgatitur ushqimin. Në mungesë të ujit dhe të sapunit, përdorni një copë të lagur me alkool.

Ndiqui të njëjtat udhëzime të larjes së duarve edhe kur jeni jashtë shtëpisë

-  Përdorni ujë të pastër dhe sapun për të larë me kujdes të gjitha enët e përdorura.
-  Pastroni mirë të gjitha enët e përdorura, sipërfaqet ku keni gatuar apo punuar me një solucion pastrimi.









Gatimi

Lani duart me ujë të ngrohtë dhe sapun për të paktën 15 – 20 sekonda përpara dhe pasi keni prekur mish të papërpunuar, mishin e shpendëve apo produkte peshku, pasi keni prekur kafshë shtëpiake, ndërruar pelena etj.

-  Bakteret ngordhin nga nxehtësia. Mishi i papërpunuar, mishi i shpendëve si dhe produktet e detit duhet të gatohen në një temperaturë të brendshme të sigurt, për të eliminuar bakteret e rrezikshme si E. Coli, Salmonela dhe Listeria.
-  Kur merrni ushqimin nga skara përdorni një pjatë të pastër. Asnjëherë mos e vendosni ushqimin e gatuar në një pjatë e cila është përdorur për të përgatitur mishin e papërpunuar, mishin e shpendëve apo prodhimet e detit. Mbajta e disa enëve dhe pjatave të pastra, do t'ju ndihmonte në parandalimin e kontaminimit të ushqimit.
-  Pjatat dhe veglat e përdorura në përgatitjen e ushqimit të papërpunuar mos i përdorni përsëri, derisa t'i keni larë plotësisht me ujë të ngrohtë dhe sapun.
-  Mjetet që përdorni për të prerë ushqimet si dërrasa, etj, duhet të jenë të veçanta për mishin, mishin e shpendëve dhe prodhimet e detit, dhe po të veçanta për produktet e tjera ushqimore.




Trajtimi dhe Ruajtja e ushqimeve të mbetura

Shumë njerëz i përdorin ushqimet e mbetura nga ndonjë darkë familjare apo nga ndonjë festë por ato duhet të ruhen, të trajtohen dhe të ambalazhohen në mënyrën e duhur.







-  Vendosini menjëherë të gjitha ushqimet që kanë mbetur në kuti të cekëta të zbuluara, që të ftohen sa më shpejt.
-  Çdo ushqim të gatuar të cilin e keni lënë jashtë në temperaturën e dhomës për më shumë se dy orë, hidheni poshtë.
-  Kurrë mos e përcaktoni nëse ushqimi është i sigurt me nuhatje, me shikim apo me shije. Ju nuk mund të thoni nëse ushqimi është i kontaminuar nga pamja, nga era apo nga shija e tij. Kur jeni në dyshim për sigurinë e ushqimit më mirë hidheni atë.
-  Ushqimet shumë të nxehta mund të ftohen në temperaturën e dhomës, dhe kur të mos kenë më avull futini në frigorifer.
-  Shmangni mbingarkimin e frigoriferit në mënyrë që ajri i freskët të qarkullojë lirshëm.
-  Çdo ushqim të mbetur, ruajeni në kontenierë të veçantë.
-  Konsumojini ushqimet e mbetura që keni ruajtur në frigorifer brenda 2 – 3 ditëve.
-  Nëse ushqimet e ruajtura në frigorifer janë të lëngshme si supë duhet ta ngrohni deri në vlim, dhe çdo ushqim që mbetet duhet hedhur poshtë.

Rekomandime

Nëse ju ose të tjerët nuk ndiheni mirë...

-  Përpiquni të merrni ndihmë nëse keni marramendje, ndiheni i dobët, i shqetësuar ose keni etje të shtuar dhe dhimbje koke;
-  zhvendosuni në një vend të freskët sa më shpejt të jetë e mundur dhe masni temperaturën e trupit tuaj.
-  Pini pak ujë ose lëng frutash për t'u rehidruar.

Ndihmoni të tjerët

-  Planifikoni nga koha juaj për të kontrolluar familjen, miqtë dhe fqinjët, të cilët kalojnë shumë kohë vetëm.
-  Njerëzit që mund të jenë më të rrezikuar kanë nevojë për ndihmë në ditët e nxehta.
-  Diskutoni me familjen tuaj për temperaturat e larta. Gjithkush duhet të dijë se çfarë duhet të bëjë në ambientet ku ata kalojnë kohën.
-  Nëse ju e dini se dikush që njihni është në rrezik, jepini ndihmë dhe mbështetje.
-  Njerëz të moshuar apo të sëmurë që jetojnë vetëm duhet të vizitohen të paktën çdo ditë.
-  Nëse një person është duke marrë ilaçe, informohuni ose pyesni specialistin përkatës se si mjekimi mund të ndikohet nga temperaturat e larta.



DIELLI ËSHTË MIKU DHE JO ARMIKU YNË!

Përdoreni me inteligjencë aq sa duhet dhe si duhet që Dielli të mos kthehet në armikun tonë.

A e dini se dielli bën sintezën e vitaminës D?

Sasi të vogla të rrezeve ultravioletë janë thelbësore për shëndetin pasi çojnë në prodhimin e vitaminës D në lëkurë. Kjo vitaminë rregullon nivelin e kalciumit në gjak dhe është e nevojshme për shëndetin e kockave dhe të muskujve.

Ekspozimi në diell i pjesëve të zbuluara të trupit rreth 15 minuta të paktën 3 herë në javë është i mjaftueshëm për të prodhuar vitaminën D.

- **Dielli përmirëson humorin dhe konsiderohet si antidepresiv natyral**
- **Rrezet ultravioletë shërbejnë edhe si mjekim,** ekspozimi ndaj rrezeve ultraviolet këshillohet disa sëmundjeve të lëkurës, si: dermatitet atopike, psoriaza etj.