

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 nxehtë

- 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.

- Nëse ndokush që ju njihni është në rrezik, ndihmoheni atë të kërkojë ndihmë. Të moshuarit dhe të sëmurët të cilët jetojnë vetëm duhet të kontaktohen të paktën një herë në ditë.
- Nëse një person është duke marrë mjekim, pyesni mjekun që e trajton nëse mjekimi që po merr ndikon në funksionimin normal të organizmit, e lidhur kjo me vapën; këtu kemi parasysh mekanizmat termorregullatore dhe balancën e lëngjeve në organizëm.

Nëse ju keni një problem shëndetësor

- Mbani ilaçet në temperaturën nën 25°C ose në frigorifer.
- Kërkoni ndihmë mjekësore nëse vuani nga ndonjë sëmundje kronike apo nëse merrni më shumë se një ilaç.

Nëse ju apo dikush tjetër nuk ndihet mirë

- Kërkoni ndihmë nëse ndiheni i turbulluar apo i këputur, nëse keni dhimbje koke, gjendje ankthi apo etje shumë të madhe dhe të vazhdueshme. Zhvendoseni menjëherë në një mjedis të freskët dhe matni temperaturën e trupit.
- Pini ujë apo lëng frutash për t'u hidratuar.

Nëse njëri nga pjesëtarët e familjes ka lëkurë të nxehtë dhe të thatë, dridhje të forta apo gjendje të fikti, lajmëroni menjëherë mjekun e ambulancës. Ndërsa prisni për ndihmë, zhvendoseni të sëmurin në një dhomë më të freskët, vendoseni në pozicion horizontal mbështetur në njërën anë, ngrijani këmbët pak nga pozicioni horizontal, mundohuni ta freskoni duke e lagur me ujë dhe mos i jepni paracetamol.