ДРУГИ МОЖНИ РИЗИЦИ ПО ЗДРАВЈЕТО ПРИ ВИСОКИ ТЕМПЕРАТУРИ СЕ:

ТРУЕЊА СО ХРАНА И ПОЈАВАТА НА ЦРЕВНИ ЗАРАЗНИ ЗАБОЛУВАЊА!

Пред употреба задолжително миење на земјоделските, градинарски прозиводи (свеж зеленчук и овошје)

Термичка подготовка на храната и нејзина консумација веднаш по подготовката. Ако тоа не се направи, така подготвената храна да се стави во фрижидер на + 8 степени, а пред употребата да се загрее на + 100 степени.

Избегнувајте производи кои термички не се обработени, пр. мајонези од домашни јајца, а внимателна консумација на сладолед и разни кремови.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО

Институт за јавно здравје на РМ

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

Изработката на информативниот материјал е поддржана од Светска здравствена организација, Канцеларија Скопје

КАКО ПРОТИВ ТОПЛОТНИОТ БРАН?

ПРЕПОРАКИ ОД МИНИСТЕРСТВОТО ЗА ЗДРАВСТВО, СВЕТСКАТА ЗДРАВСТВЕНА ОРГАНИЗАЦИЈА И ЦРВЕНИОТ КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

КАКО ДА СЕ ОДНЕСУВАМЕ ПРИ ТОПЛО ВРЕМЕ?

За време на најтоплиот период во денот (од 10 до 17ч.) избегнувајте напорни физички активности, вклучувајќи и спорт и рекреативни активности. Неопходните работи завршувајте ги до 10ч или после 17ч.

Носете светла и лесна облека, (зашто светлите бои ја рефлектираат светлината), а при директна изложеност на сонце, ставете заштитни очила и капа.

Останете во затворени климатизирани простории (обичните вентилатори не помагаат кога температурата е над 35ºC. Затворете ги прозорците и ролетните во текот на денот, а отворете ги навечер, кога температурата е пониска.

Внесувајте помало количество храна. Избегнувајте мрсна и високо-калорична храна, како и храна која содржи поголемо количество шеќер.

Внесувајте големо количество течност (не чекајте да бидете жедени) почнувајќи од обичната вода за пиење, па до минерализирани безалкохолни пијалаци. Одбегнувајте алкохолни пијалаци и пијалаци кои содржат кофеин, како и екстремно ладни пијалаци.

При неопходен престој на отворен простор најдете можност за почести одмори под сенка и избегнувајте директен престој на сонце.

Туширајте се со студена вода повеќе пати во текот на денот. Алтернативно, ставете ладни облоги и чувајте ги нозете во студена вода.

Кога сте во своето возило - отворете го прозорецот за да овозможите вентилација на воздухот. Целосно затворените возила стануваат многу жешки. Не оставајте никого во возилото!

Хроничните болни, посебно тие со со срцеви, невролошки и белодробните болести потребно е да бидат посебно дисциплинирани во однос на овие препораки и редовно да ја земаат својата редовна терапија. За сите промени во здравствената состојба задолжително да го консултитраат својот матичен лекар.

АКО ВИЕ ИЛИ ДРУГИТЕ НЕ СЕ ЧУВСТВУВАТЕ ДОБРО?

Ако чуствувате зашеметеност, слабост, вознемиреност или имате интензивна жед и главоболка, побарајте помош, преселете се во постудено место колку што е можно побрзо и измерете ја својата телесна температура.

Веднаш напијте се вода или негазиран минерален пијалак за да се рехидрирате.

Ако имате болен мускулен грч најчесто во нозете, рацете и стомакот, што побрзо одморете се на студено место и напијте се течност која содржи електролити. Лекарска помош е потребна ако топлотните грчеви траат подолго од еден час.

Консултирајте се со својот доктор, доколку почуствувате невообичаени симптоми или ако симтомите траат подолго време!

Ако некој член од Вашето семејство или лице на кое помагате има топла и сува кожа или е во бессознание, веднаш повикајте 194! Додека се чека итната медицинска помош префрлете го на студено место и ставете го во хоризонтална положба, подигнете ги нозете и колковите; Отстранете ја гардеробата, воспоставете надворешно ладење како студени облоги на вратот, пазувата и слабините, постојано ладете го и прскајте ја кожата со вода; Мерете ја телесната температура. Не давајте терапија; Ако лицето е во бессознание, не треба да лежи на грб, туку свртете го на страна.

S.O.S. БЕСПЛАТЕН БРОЈ ЗА ИНФОРМАЦИИ ЗА ЗАШТИТА ОД ТОПЛОТНИ БРАНОВИ:
02 32 21 902 (10-18Ч)