

ЈАВНОЗДРАВСТВЕНИ ПРЕПОРАКИ ЗА ЗАШТИТА ПРИ ТОПЛО ВРЕМЕ

Поради најава од Управата за хидромететоролошки работи (УХМР) за очекувани повисоки максимални дневни температури од 6.6.2025 до 8.6.2025 година, а и со оглед на претстојните празници, Институт за јавно здравје повикува на почитување на мерките на заштита и претпазливост за време на високи амбиентни температури.

Како влијае топлото време на нашето здравје и што треба да направиме?

Кога амбиентниот воздух се приближува или ја надминува нормалната телесна температура од отприлика 36,7°C способноста на човековото тело да се лади слабее. Дополнително, кога релативната влажност на амбиенталниот воздух е висока, потта е уште потешко да испари и ладењето на телото се отежнува.

Кога телото станува премногу топло или има проблеми да ја балансира температурата, тоа може да доведе до чувство на слабост, сува уста, вртоглавица, гадење, прекумерно потење, сува кожа, грчеви. При влошување на т.н. „сончаница“ може да се појават и следните симптоми и знаци: престанок на потење, екстремно топла кожа, конфузија (зашеметеност), забрзана срцева фреквенција, отежнато дишење, несвестица и сè до смртен исход.

Ранливи групи на население:

- Лица над 60 години, бремени жени, деца, социјално ранливи, работници на отворено.
- Лица со хронични заболувања како што се:
 - Лица со срцевосадови болести, белодробни болести, бубрежни болести, шеќерна болест, со нарушено ментално здравје, дебелина и лица под терапија која го зголемува мокрењето (диуретици, некои лекови за епилепсија, Паркинсонова болест итн.).

Препораки за заштита од топлото време

1. Избегнување на изложување на сонце (вклучително и работа на отворено) во период 11 – 17 ч.
2. Носете светла и лесна облека, а на директно сонце заштитни очила и капа со светла боја и широк обод.
3. Останете во затворени климатизирани простории.
4. При неопходен престој на отворен простор во овој период најдете можност за почести одмори под сенка и избегнувајте директен престој на сонце.
5. Затворете ги прозорците и ролетните во текот на денот, а отворете ги навечер, кога температурата е пониска.
6. Внесувајте умерена количина храна. Избегнувајте масна и висококалорична храна како и храна која содржи поголема количина шеќер.
7. Внесувајте голема количина течност (не чекајте да бидете жедни), најдобро вода. Избегнувајте алкохолни пијалаци, пијалаци кои содржат кофеин и екстремно ладни пијалаци.

8. Кога сте во паркирано возило, отворете го прозорецот со цел да овозможите вентилација. Целосно затворените возила стануваат многу жешки. Не оставајте никого во возилото!
9. Туширајте се со вода по потреба, алтернативно, ставете ладни облоги и чувајте ги нозете во студена вода.
10. Хроничните болни, посебно оние со болести на срцевосадовиот систем, невролошките и белодробните болести, потребно е да бидат посебно дисциплинирани по однос на овие препораки и да ја земаат својата редовна терапија. За сите промени во здравствената состојба, задолжително да го консултираат својот матичен лекар.

Што доколку не се чувствувате добро?

1. Ако чувствувате 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.
2. Консумирајте вода или негазиран минерален пијалак за да се рехидрирате.
3. Ако имате болен мускулен грч, најчесто во нозете, рацете и стомакот, веднаш одморете се на студено место и консумирајте течност која содржи електролити. Лекарска помош е потребна ако топлотните грчеви траат подолго од еден час.
4. Ако некој член од Вашето семејство, или лице на кое помагате, има топла и сува кожа, грчеви и/или е во бессознание, веднаш повикајте 194 или 112; Додека се чека итната медицинска помош префрлете го на студено место и ставете го во хоризонтална положба, и подигнете ги нозете над 20 см висина.
5. Отстранете ја гардеробата, воспоставете надворешно ладење, како студени облоги на вратот, пазувите и слабините, постојано ладете го и прскајте ја кожата со вода.
6. Не давајте терапија.
7. Ако лицето е во бессознание, поставете го во бочна положба.
8. Консултирајте се со својот доктор во случај ако почувствувате невообичаени симптоми/знаци, или ако истите траат подолго.

Имајќи ги предвид изнесените информации, Институтот за јавно здравје упатува апел до граѓаните да ги почитуваат препорачаните мерки за заштита од топлотен стрес и да обрнат посебно внимание на ранливите групи во популацијата.

За подетални информации, можете да го разгледате Акцискиот план за превенирање на последиците од топлотните бранови врз здравјето на населението во Република Северна Македонија 2025 – 2030 и летоците, кои се достапни на веб-страницата на ИЈЗ.