



SI TE MBROHENI NGA TEMPERATURAT E LARTA

(Udhëzime për personat e moshuar)

Masat e rekomanduara mbrojtëse për shëndetin e personave të moshuar gjatë ekspozimit ndaj temperaturave të ajrit mbi 30°C.

Masat e rekomanduara mbrojtëse për shëndetin e personave të moshuar gjatë ekspozimit ndaj temperaturave të larta të ajrit, posaçërisht për të moshuarit me sëmundje kardiovaskulare dhe sëmundje tjera kronike janë:

1. Personat e moshuar asesi nuk duhet të ekspozohen në rrezet e diellit në intervalin kohor prej orës 10.00-17.00 , sidomos jo të moshuarit me sëmundje të zemrës ose ata me diabet;
2. Gjatë daljes nga shtëpia të moshuarit detyrimisht duhet ta mbrojnë kokën me kapelë ose shall; rrobat duhet të jenë të holla, komode dhe me ngjyra të çelta;
3. Është e domosdoshme marrja e 2 litrave lëngje gjatë ditës, qoftë si 8 gota ujë ose në formë supe ose qaji; poashtu duhet anashkaluar ushqimin e fërguar, shumë të njelmët ose të

ëmbël ose me mëlmesa të shumta, ndërsa duhet marrë shumë pemë dhe perime sezonale;

4. Përveç këshillave të marra nga mjeku për përdorimin e barërave, tek të moshuarit është e domosdoshme matja më e shpeshtë e tensionit arterial;

5. Paraqitja e kokëdhembjes, mundimit, marramendjes dhe dehidrimit, tharjes së gojës dhe lëkurës, janë shenja alarmante për të moshuarin, sidomos kur është i sëmurë dhe ka paaftësi funksionale; atëherë doemos i sëmuri geriatrik duhet të lajmërohet tek mjeku i tij familjar ose në qendrën më të afërt emergjente;

6. Anëtarët e familjes, miqtë, fqinjët dhe anëtarët e OJQ-ve të cilët kujdesen për të moshuarit gjatë muajve të nxehtë të verës duhet doemos më shpesh të kontaktojnë me të moshuarit, e në raste të paaftësive funksionale edhe disa herë gjatë ditës;

7. Në rast se del jashtë shtëpisë/banesës ku jeton, i moshuari duhet detyrimisht të bartë me vete të dhënat elementare, emrin dhe mbiemrin, vitin e lindjes, adresën e banimit, numrin e telefonit të personit kontaktues, i cili mund të kontaktohet lidhur me këtë person të moshuar;

8. Më e rëndësishmja është mirëmbajtja e higjienës personale dhe asaj të ambientit të të moshuarit, si dhe mbikëqyrja e përdorimit të barnave në mënyrë të rregullt;

9. Është i domosdoshëm aktiviteti fizik dhe psikik i të moshuarit, sidomos ecja e vazhdueshme në orët e para të mëngjesit ose në mbrëmje, qëndrimi sa më i gjatë në natyrë (park, shëtitore etj). Nëse i moshuari ka vështirësi për të lëvizur për shkak të pamjaftueshmërive funksionale, atëherë duhet bërë ajrosjen shumëorëshe të hapësirave ku qëndron i moshuari.