Departamenti i Shëndetit Publik të Filadelfias

Buletin Shëndetësor

Këshilla dhe lajme shëndetësore për komunitetin

Verë 2011

Brenda këtij Buletini Shëndetësor:

- *Rri Freskët në Këtë të Nxehtë*
- *Konsumoni Ushqimet në Siguri*
- *Vera është Stina e Insekteve dhe e Mushkonjave*

Rri Freskët në Këtë të Nxehtë

Në Filadelfia, vera është periudhë e mrekullueshme për të dalë e ndenjur jashtë. Por i nxehti, ajri i lagësht dhe ditët e gjata mund të jenë të rrezikshme, sidomos për të vjetrit dhe për njerëzit me probleme shëndetësore. Nxehtësia e tepërt mund të shkaktojë **sëmurje nga të nxehtët**. Mësoni mbi shenjat që duhet të vëreni dhe se si t'i parandaloni

Shenjat e **sëmundjes nga të nxehtët** mund të përfshijnë:

- Djersitje e tepërt
- Të përziera (stomak i përzier)
- Këputje
- Ndjesi lodhjeje
- Etje
- Marrje mendsh ose trullosje

Nëse keni ndonjë nga këto shenja, hyni në një vend të freskët dhe pini diçka. Përdorimi i ventilatorit dhe vendosja e peshqirëve të lagur mbi lëkurë gjithashtu ndihmon. Nëse filloni të ndiheni më keq, kërkoni ndihmë mjekësore.

Kur është mot i nxehtë rrini në siguri larg vendeve të nxehta dhe ndiqni këto hapa:

Pini shumë lëngje.

- Pini ujë gjatë gjithë ditës
- Mënjanoni pije me kafeinë si pijet me gaz, çajin apo pijet alkoolike (mund t'ju dehidratojnë)

Rrini freskët kur jeni jashtë

- Mënjanoni daljet nga shtëpia gjatë orëve më të nxehta të ditës (10 a.m. - 2 p.m.)
- Përpiquni të pushonin në hije dhe mbani krem dielli mbrojtës, veshje të lehta, kapele dhe të rrini freskët.

Rrini freskët kur jeni brenda

- Përdorni ventilator me dritare hapur ose kondicioner ajri.
- Shkonin në vende si biblioteka, qendra tregtare, kinema ose qendra për të moshuar që kanë ajër të kondicionuar.

Kujdesni për të tjerët

- Kontrolloni komshinjtë apo dhe të njohurit tuaj që kanë probleme shëndetësore.
- Mos lini asnjëherë të moshuarit, fëmijët apo kafshët tuaja shtëpiake vetëm në makinë

Për ndihmë kur është vapë apo për të gjetur një vend për t'u freskuar telefononin Numrin e Korporatës së Filadelfias për të Moshuar për të Nxehtin në 215-765-9040.

Nëse për ndonjë arsye jeni duke marrë mjekim mund të jeni në rrezik ndaj problemeve lidhur me të nxehtin. Sigurohuni që të pyesni mjekun tuaj dhe kujdesuni që të mënjanoni situata ku mund të ndjeni shumë vapë.

Qëndroni në Kontakt me Buletinin Shëndetësor

Ju mund ta gjeni Buletinin Shëndetësor në shumë gjuhë në http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.

Për më shumë informacione mbi Buletinin Shëndetësor, kontaktoni Marialisa Ramirez në 215-685-6861 or HealthBulletin@phila.gov.

Konsumoni ushqimet në Siguri

Vera do të thotë piknik dhe mish në skarë. **Helmimet nga ushqimi** ndodhin më shumë në verë pasi moti i nxehtë dhe ngrënia jashtë e vështirëson konsumimin në siguri të ushqimeve.

Mishi i pa pjekur mirë, pula, peshku dhe frutat e zarzavatet e pa lara lënë mikrobe (baktere apo toksina) që mund të sëmurin njerëzit. Këto mikrobe jetojnë gjithashtu në ushqime që lihen jashtë për kohë të gjstë ose mbi sipërfaqe të pa lara si suprinat e dollapëve apo drurin ku presim ushqimet. Fëmijët dhe të moshuarit rrezikojnë më shumë që të helmohen nga ushqimet pasi trupat e tyre i luftojnë mikrobet më me vështirësi.

Ndonjëherë është e vështirë të dallosh nëse dikush ka pësuar helmim nga ushqimi pasi shenjat mund të mos fillojnë menjëherë por edhe disa ditë pasi kanë ngrënë ushqimin.

Shenjat e helmimit nga ushqimi janë: stomak i përzier, të vjella, dhimbje barku dhe diarre.

Para se të uleni që të hani, sigurohuni që të ndiqni hapat për të konsumuar ushqime në siguri.

Mbani ushqimin në siguri duke ndjekur këto katër hapa të thjeshtë:

Pastër. Lani duart, mjetet e gatimit dhe çdo sipërfaqe para dhe pasi të prekni mishin, pulën apo peshkun e pa pjekur.

Ndani Mbani mishin, pulën, peshkun e pa pjekur veçmas nga ushqimet e tjera. Mos i vendosni ushqimet e gatuara në të njëjtën mbajtëse ku i kishit vënë kur ishin të pa pjekura. Mund ta bëni nëse lani mbajtësen para se të vendosni sërish ushqime mbi të.

Gatuaj Gatuaj ushqimet në temperaturën e duhur dhe përdorni termometrin e ushqimeve për ta kontrolluar atë. Mos harroni se nuk mund të gjykoni nëse ushqimi është gatuar vetëm duke e parë nga jashtë.

Ftohni Ushqimet e lëna jashtë frigoriferit (ose mbi temperaturën 40 gradë) për më shumë se 2 orë mund të mos jetë të sigurta për t'u konsumuar. Veproni në siguri: vendosni ushqimet e ngelura në akull sapo të mbaroni së ngrëni me qëllim që të mos prishet.

Vera është Stina e Insekteve dhe e Mushkonjave - Mënjanoni Pickimet e Insekteve për të Mënjanuar Infektimet.

Pickimet e mushkonjave dhe të tartabiqeve mund t'ju shkaktojnë sëmundje. Këto insekte mund të shpërndajnë sëmundje si Virusin e West Nile dhe Sëmundjen e Lyme.

Këshilla të Shkurtra:

- Rrini brenda në të gdhirë dhe në mbrëmje, kur mushkonjat janë më aktive
- Mos lini mushkonja brenda duke mbajtur rrjeta që puthiten mirë nëpër dyer e dritare
- Zbrazni ujërat e ndenjura rrotull shtëpisë tuaj, vende këto ku mushkonjat mund të lëshojnë vezët
- Nëse ju qëllon që të jeni jashtë kur mushkonjat janë më aktive:
  - ◊ Lyhuni me ilaç për mushkonjat që të ketë një nga këta përbërës:
    - ⇒ **DEET**
    - ⇒ **Picaridin**
    - ⇒ **Vaj Eukalipt Limoni Eucalyptus** ose **PMD**
  - ◊ Vishni rroba me mëngë të gjata dhe pantallona të gjata për të mbuluar lëkurën.

Për këshilla të mëtejshme, vizitoni: www.phila.gov/health