Departamenti i Shëndetit Publik të Filadelfias

Buletini shëndetësor

Këshilla dhe lajme shëndetësore për komunitetin

Verë 2012

Në këtë Buletin shëndetësor:

- *Rrini freskët në këtë të nxehtë*
- *Sëmundja nga vapa*
- *Konsumoni ushqimet në siguri*
- *Vera është stina e insekteve dhe e mushkonjave*

Rrini freskët në këtë të nxehtë

Sëmundjet që vijnë nga vapa, të tilla si rraskapitja nga vapa dhe goditja nga dielli, janë serioze dhe mund të rrezikojnë jetën. Të rriturit e moshuar dhe personat me probleme shëndetësore janë në rrezik më të madh ndaj sëmundjeve të vapës.

Ju mund t'i parandaloni sëmundjet nga vapa. Nëse keni një mik, një komshi, një pjesëtar të familjes ose qiramarrës të moshuar, kontrollojini gjatë kësaj vere! Sigurohuni që të jenë të hidratuar, freskët dhe në komfort dhe kujtojini të:

Pinë shumë lëngje.

- Të pinë ujë gjatë gjithë ditës.
- Të shmangin pijet me kafeinë, të tilla si pijet e gazuara dhe çaji si dhe alkooli (këto mund t'ju dehidratojnë).

Rrini freskët kur jeni jashtë.

- Shmangiuni daljeve nga shtëpia gjatë orëve më të nxehta të ditës (10 a.m. - 2 p.m.).
- Përpiquni të pushoni në hije dhe mbani krem mbrojtës dielli, veshje të lehta, kapele dhe syze që të jeni freskët.

Rrini freskët kur jeni brenda.

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

Kujdesuni 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, telefononi numrin për të nxehtin të Korporatës së Filadelfias për të moshuar në 215-765-9040.

Nxehtësia e tepërt mund të shkaktojë **sëmundje nga vapa**. Shenjat e sëmundjes nga vapa përfshijnë:

- Djersitje të tepruar
- Të përziera (shqetësime në stomak)
- Ndjesi lodhjeje
- Marrje mendsh ose trullosje
- Këputje

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.

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 të mënjanoni situata ku mund të ndjeni shumë vapë.

Qëndroni në kontakt me Buletinin shëndetësor

Buletinin shëndetësor mund ta gjeni në shumë gjuhë në http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Për informacion të mëtejshëm rreth Buletinit shëndetësor, kontaktoni Marialisa Ramirez në 215-685-6496 ose HealthBulletin@phila.gov

Konsumoni ushqimet në siguri

Vera do të thotë piknik dhe mish në skarë. **Helmimi nga ushqimet** ndodh më shpesh në verë sepse koha e ngrohë dhe të ngrënit jashtë e bëjnë më të vështirë që ushqimi të ruhet e të shërbehet në mënyrë të sigurt.

Mishi, pula, peshku i pa pjekur mirë, dhe frutat e zarzavatet e pa lara lënë mikrobe (baktere apo toksina) që mund të sëmurin njerëzit. Këto mikrobe mund të jetojnë gjithashtu në ushqime që lihen jashtë për kohë të gjatë 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: shqetësime në stomak, 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:

Pastërtia. Lani duar, mjetet e gatimit dhe sipërfaqet përpara dhe pasi të kenë prekur mish, pulë ose peshk të pa gatuar.

Ndarja. 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 përveçse nëse e lani mbajtësen.

Gatimi. Gatuani 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 prishen.

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 jeni jashtë kur insektet janë aktive:
  - ◊ Përdorni lëng kundra insekteve që ka një nga përbërësit e mëposhtëm:
    - ⇒ **DEET**
    - ⇒ **Picaridin**
    - ⇒ **Vaj eukalipt limoni** 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.