

Препораки

од страна на Министерството за здравство на РМ, Институтот за Јавно здравје на РМ и Центрите за Јавно здравје и Црвениот крст на РМ, за спречување на штетните ефекти од надворешните високи температури врз здравјето на општата популација:

ОПШТИ ОПРЕПОРАКИ ЗА ЗАШТИТА ОД ТОПЛОТЕН БРАН

- За време на топлиот период на денот (од 10 до 17ч.) да се избегнуваат напорни физички активности, вклучувајќи спорт и рекреативни активности. Неопходните работи да се завршуваат до 10ч или после 17ч.
- При неопходен престој на отворен простор најдете можности за почести одмори под сенка и избегнувајте директен престој на сонце.
- Да се носи светла и лесна облека (светлите бои ја рефлектираат светлината), а при директна изложеност на сонце, ставете заштитни очила и капа.
- Внесувајте големо количество течност (не чекајте да бидете жедни) почнувајќи од обичната вода за пиење, па до минерализирани безалкохолни пијалоци. Одбегнувајте алкохолни пијалоци и пијалоци кои содржат кофеин, како и екстремно ладни пијалоци.
- Термички подготвената храна, веднаш да се конзумира по подготовката. Ако тоа не се направи, така подготвената храна да се стави во фрижидер на +80°C, а пред употребата да се загрее на +100°C.
- Да се избегнуваат производи кои термички не се обработени (пр. мајонези од домашни јајца) и внимателна конзумација на сладолед и разни кремове.
- Ако чувствувате зашметаност, слабост, вознемиреност или чувство на интензивна жед и главоболка, побарајте помош, преместете се во постудено место колку што е можно побрзо и измерете ја својата телесна температура. Веднаш напијте се вода или негазиран минерален пијалок, за да се рехидрирате.
- Ако имате болни грчеви во мускулите на нозете, рацете и stomакот, 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 почувствувате невообичаени симптоми или ако симптомите траат подолго време!
- Ако некој член од Вашето семејство или лице на кое помагате има топла и сува кожа или е во бесознание, веднаш повикајте 194! Додека се чека итната медицинска помош, префрлете го на студено место и ставете го во хоризонтална положба, подигнете му ги нозете и колковите, отстранете му ја гардеробата, воспоставете надворешно ладење (студени облози на вратот, пазувите и слабините, постојано ладете го и прскајте му ја кожата со вода); Мерете му ја телесната температура. Не давајте терапија; Ако лицето е во бесознание, не треба да лежи на грб, туку завртете го во странична положба.

ПРЕПОРАКИ ЗА РАКОВОДИТЕЛИТЕ НА ПЕНЗИОНЕРСКИ ДОМОВИ, ЦЕНТРИТЕ ЗА ДОЛГОТРАЈНА ИНСТИТУЦИОНАЛНА ГРИЖА И ЗДРАВСТВЕНИТЕ УСТАНОВИ

1. Да се почитуваат препораките за однесување при топло време дадени во едукативните материјали за општата популација. Установите (објектите) да се одржуваат студени, а лицата во истите да бидат заштитени од топлина, да останат во ладно и да внесуваат доволно количество на течности.
2. Следете ја внатрешната температура во Вашиот објект. Обезбедете барем една студена соба (на пр. соба со клима уреди температура пониска од 250C). Овозможете пациентите (станарите) да поминуваат во студените делови (области, простории) по неколку часа дневно.
3. Препорачајте на општиот доктор да направи ревизија на клиничкото водење особено на уметни лица кои се ризични, како на пр. оние со хронични заболувања.
4. Следете го внесувањето на течности, нудете (служете) безалкохолни и незападени пијалоци.
5. Следете им ја телесната температура, пулсот, крвниот притисок и хидратацијата.
6. Внимавајте на рани знаци на топлотни болести и започнете соодветен третман.
7. Информирајте и обучете ги вработените. Попотреба зголемете го нивниот број.

Да го заштитиме здравјето на вработените во услови на топлотен бран!

КОРИСТЕЊЕ НА ЛИЧНИ ЗАШТИТНИ СРЕДСТВА

Работната облека да биде од лесна порозна ткаенина (од природни влакна, памук, лен) во светла боја, а при работа на отворен простор - очила и капи. Отстранување на облека која го смалува потењето. Менување на облеката при значајно потење.

ЕДУКАЦИЈА ЗА ПРВА ПОМОШ НА РАБОТНОТО МЕСТО

Препознавање на симптоми за топлотно исцрпување или топлотен удар (исцрпеност, слабост, замор, главоболка, бледило, вртоглавица, повраќање, вознемиреност, конфузија, колапс, конвулзии, шок). Самопријавување на симптомите, грижа за колегите (будност за појава на симптоми).

Оние кои имаат појава на овие симптоми не смеа да се дозволи да одат дома додека не се стабилизираат (најголемиот број на смртни случаи од топлотен удар се случуваат на пат за дома).

ВОНРЕДНИ СИСТЕМАТСКИ ПРЕГЛЕДИ

Специјалистот по медицина на труд ги изведува превентивните вонредни систематски прегледи за вулнерабилните групи на работници: постари работници, работници со прекумерна телесна тежина, бремени жени, хронични болни (со кардиоваскуларни, ендокринолошки, респираторни, бубрежни, хепатални, невролошки, гастроинтестинални и др. заболувања).

Консултациите со вработените кон препораките и едукација, како и консултациите со избран доктор за ординираната терапија или потребата од боледување.

ПРЕПОРАКИ ДО ЛОКАЛНИТЕ ВЛАСТИ ВО ОПШТИНИТЕ:

Да се активираат јавните чешми и фонтани и истите да бидат во функција особено за време на појавата на топлотни бранови во летниот период. Посебно внимание да се обрне во поглед на подигањето на смет, водоснабдувањето и одржувањето на чистотата на населените места.

Детални информации за преземање заштитни мерки од Фаза 2 може да се најдат на :

http://toplotnibranovi.mk/mk_faza1.asp

или

http://toplotnibranovi.mk/mk_preporaki_opsti.asp

SOS БЕСПЛАТЕН ТЕЛЕФОН

02/ 32 21 902 (10-18 h)

ВИЗИЈА НА ЦРВЕНИОТ КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

НАШЕТО РАБОТЕЊЕ ВТЕМЕЛНО ВРЗ УНИВЕРЗАЛНИТЕ ПРИНЦИПИ, ИМА МОЖ ДА ГО УНАПРЕДИ СВЕТОТ ВО КОЈ ЖИВЕЕМЕ ПРЕКУ ПРОМОВИРАЊЕ НА МИР И ТОЛЕРАНЦИЈА, ЕФИКАСНА ПРЕВЕНЦИЈА, НАВРЕМЕН ОДГОВОР И СООДВЕТНА ПОДДРШКА ЗА РАНЛИВОТО НАСЕЛЕНИЕ.

МИСИЈА НА ЦРВЕНИОТ КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

ЦРВЕНИОТ КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА Е ХУМАНИТАРНА, ВОЛОНТЕРСКА ОРГАНИЗАЦИЈА КОЈА ДЕЛУВА СОГЛАСНО ОСНОВНИТЕ ПРИНЦИПИ НА МЕГУНАРОДНОТО ДВИЖЕЊЕ НА ЦРВЕНИОТ КРСТ И ЦРВЕНАТА ПОЛУМЕСЕЧИНА, РАБОТЕЈЌИ НА ПЛАНОТ НА ОБЕЗБЕДУВАЊЕ ПОМОШ И УСЛУГИ НА РАНЛИВОТО НАСЕЛЕНИЕ И ПРОМОВИРАЊЕ НА МЕГУНАРОДНОТО ХУМАНИТАРНО ПРАВО И ХУМАНИ ВРЕДНОСТИ.

