## ДРУГИ МОЖНИ РИЗИЦИ ПО ЗДРАВЈЕТО ПРИ ВИСОКИ ТЕМПЕРАТУРИ СЕ:

ТРУЕЊА СО ХРАНА И ПОЈАВАТА НА ЦРЕВНИ ЗАРАЗНИ ЗАБОЛУВАЊА!

Пред употреба задолжително миење на земјоделските, градинарски прозиводи (свеж зеленчук и овошје)

**Термичка подготовка на храната и нејзина консумација веднаш по подготовката. Ако тоа не се направи, така подготвената храна да се стави во фрижидер на + 8 степени, а пред употребата да се загрее на + 100 степени.**

Избегнувајте производи кои термички не се обработени, пр. мајонези од домашни јајца, а внимателна консумација на сладолед и разни кремови.

МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО

Институт за јавно здравје на РМ

Црвен крст на Република Македонија

Со поддршка од:

Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation and Nuclear Safety

Изработката на информативниот материјал е поддржана од Светска здравствена организација, Канцеларија Скопје

# КАКО ПРОТИВ ТОПЛОТНИОТ БРАН?

ПРЕПОРАКИ ОД МИНИСТЕРСТВОТО ЗА ЗДРАВСТВО, СВЕТСКАТА ЗДРАВСТВЕНА ОРГАНИЗАЦИЈА И ЦРВЕНИОТ КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

# КАКО ДА СЕ ОДНЕСУВАМЕ
## ПРИ ТОПЛО ВРЕМЕ?

**За време на најтоплиот период во денот ( од 10 до 17ч. ) избегнувајте напорни физички активности, вклучувајќи и спорт и рекреативни активности. Неопходните работи завршувајте ги до 10ч или после 17ч.**

Носете светла и лесна облека, (зашто светлите бои ја рефлектираат светлината), а при директна изложеност на сонце, ставете заштитни очила и капа.

**Останете во затворени климатизирани простории (обичните вентилатори не помагаат кога температурата е над 35°С. Затворете ги прозорците и ролетните во текот на денот, а отворете ги навечер, кога температурата е пониска.**

Внесувајте помало количество храна. Избегнувајте мрсна и високо-калорична храна, како и храна која содржи поголемо количество шеќер.

**Внесувајте големо количество течност (не чекајте да бидете жедени) почнувајќи од обичната вода за пиење, па до минерализирани безалкохолни пијалаци. Одбегнувајте алкохолни пијалаци и пијалаци кои содржат кофеин, како и екстремно ладни пијалаци.**

При неопходен престој на отворен простор најдете можност за почести одмори под сенка и избегнувајте директен престој на сонце.

**Туширајте се со студена вода повеќе пати во текот на денот. Алтернативно, ставете ладни облоги и чувајте ги нозете во студена вода.**

Кога сте во своето возило - отворете го прозорецот за да овозможите вентилација на воздухот. Целосно затворените возила стануваат многу жешки. Не оставајте никого во возилото!

**Хроничните болни, посебно тие со со срцеви, невролошки и белодробните болести потребно е да бидат посебно дисциплинирани во однос на овие препораки и редовно да ја земаат својата редовна терапија. За сите промени во здравствената состојба задолжително да го консултитраат својот матичен лекар.**

# АКО ВИЕ ИЛИ ДРУГИТЕ
# НЕ СЕ ЧУВСТВУВАТЕ ДОБРО?

**Ако чуствувате 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.**

Веднаш напијте се вода или негазиран минерален пијалак за да се рехидрирате.

**Ако имате болен мускулен грч најчесто во нозете, рацете и стомакот, 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 почуствувате невообичаени симптоми или ако симтомите траат подолго време!

**Ако некој член од Вашето семејство или лице на кое помагате има топла и сува кожа или е во бессознание, веднаш повикајте 194! Додека се чека итната медицинска помош префрлете го на студено место и ставете го во хоризонтална положба, подигнете ги нозете и колковите; Отстранете ја гардеробата, воспоставете надворешно ладење како студени облоги на вратот, пазувата и слабините, постојано ладете го и прскајте ја кожата со вода; Мерете ја телесната температура. Не давајте терапија; Ако лицето е во бессознание, не треба да лежи на грб, туку свртете го на страна.**

S.O.S. БЕСПЛАТЕН БРОЈ ЗА ИНФОРМАЦИИ ЗА ЗАШТИТА ОД ТОПЛОТНИ БРАНОВИ:
02 32 21 902 ( 10-18Ч )