

# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## X'inhni mewġa ta' sħana?

Mewġa ta' sħana hija perjodu ta' temp sħun anormali li s-soltu jdum aktar minn jumejn. Il-mewġiet tas-sħana jistgħu jiġu kemm b'umdità għolja kif ukoll mingħajrha. Dawn għandhom il-potenzjal li jkopru żona wiesgħa u jesponu għadd kbir ta' persuni għal sħana perikoluża.

## Xi jkunu t-temperaturi waqt mewġa ta' sħana?

Mewġa ta' sħana f'Malta hija ddefinita bħala perijodu ta' tlett ijiem konsekuttivi jew aktar bl-ogħla livelli matul il-ġurnata li jaqbzu t-temperatura medja tax-xahar b'5°C jew iżjed. Dan ifisser li t-temperatura massima ta' kuljum waqt mewġa ta' sħana tkun ogħla b'mod sinifikanti mit-temperatura massima medja ta' dak ix-xahar. F'xi każi mewġa ta' sħana tista' ddum għaddejja tul ġimgħa jew aktar, b'temperaturi li jilhq u s-37°C jew ogħla.

Kodiċi tal-kultur tal-mewġiet tas-sħana	Livelli tat-temperatura
<b>Isfar</b>	Mewġa ta' sħana mbassra fil-jiem li ġejjin – temperatura ogħla minn 33°C izda inqas minn 36°C
<b>Ambra</b>	Twissija ta' mewġa ta' sħana maħruġa mill-Uffiċċju Meteoroloġiku – temperatura ogħla minn 36°C izda inqas minn 40°C
<b>Aħmar</b>	Twissija ta' mewġa ta' sħana u temperatura estrema maħruġa mill-Uffiċċju Meteoroloġiku – temperatura ogħla minn 40°C

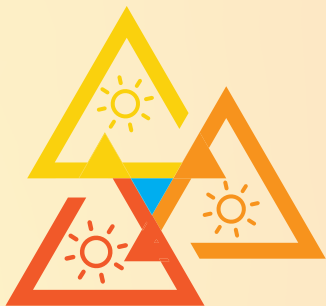
Tabella 1: Spjegazzjoni bbażata fuq it-temperatura tal-Kodiċijiet tal-Kultur tas-Sħana.

**Isfar:** Dan il-kodiċi jirrappreżenta sitwazzjoni ta' 'komplu segwu u ibqgħu aġġornati'. Possibbiltà ta' temp sever tul il-jiem illi ġejjin.

**Ambra:** Dan il-kodiċi jindika probabbiltà akbar ta' impatti mit-temp. Probabbiltà akbar ta' interruzzjonijiet fl-enerġija u riskju potenzjali għall-ħajja u għall-proprjetà. In-nies jenħtieġ ikunu ppreparati jibdlu l-pjanijiet tagħhom u jiproteġu lilhom infushom.

**Aħmar:** Dan il-kodiċi jirrappreżenta sitwazzjoni ta' "ħudu azzjoni". Mistenni temp ħazin ħafna. In-nies għandhom jieħdu azzjoni issa biex iżommu lilhom infushom u lil oħrajn siguri. Interruzzjoni mifruxa fl-enerġija u probabbiltà ta' riskju ta' effetti ħżiena fuq is-saħħa u riskju għall-ħajja. Meta possibbli n-nies għandhom jevitaw li joħroġu barra, jieħdu ċerti prekawzjonijiet (elenkati hawn taħt) u jsegwu l-pariri tas-servizzi tas-saħħa pubblika u ta' emerġenza.

1



# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Min huma dawk fl-akbar riskju waqt mewġa ta' sħana?

### Gruppi vulnerabbli ta' persuni jinkludu:

- **Dawk li jgħixu f'akkomodazzjoni fqira u bi dħul baxx.**

- **Nisa tqal**

In-nisa tqal huma aktar suxxettibbli għall-effetti tas-sħana minħabba bidliet fiżjoloġiċi waqt it-tqala li kapaċi jkollhom impatt fuq il-ħila li jirregolaw it-temperatura tal-ġisem b'mod effettiv. Meta jkunu esposti għal sħana estrema n-nisa tqal jistgħu jiġu f'diffikultà biex ineħħu s-sħana interna. Dan jikkaguna żieda fit-temperatura tal-qalba tal-ġisem. Din iż-żieda fit-temperatura potenzjalment tista' tikkaguna effetti negattivi kemm għall-omm kif ukoll għall-fetu, fosthom deidratazzjoni li tfixkel il-mekkaniżmi tat-tkessiħ tal-ġisem bħall-għaraq.

- **Trabi u tfal sa erba' snin**

It-trabi u t-tfal żgħar għandhom metabolizmu ogħla u l-kliwi tagħhom ma jkunux kompletament maturi. Meta jkunu esposti għal sħana estrema dawn il-fatturi kapaċi jikkawżaw deidratazzjoni aktar malajr u jżidu r-riskju ta' mard relatat mas-sħana. Barra minn hekk it-trabi għandhom ġilda aktar sensittiva li tagħmilhom suxxettibbli għal hruq mix-xemx. Dan jista' jaggrava ċerti kwistjonijiet relatati mas-sħana. B'differenza mill-adulti, it-trabi ma jistgħux jegħrqu b'mod effettiv. Dan ifixkel il-kapaċità tagħhom li jirregolaw it-temperatura tal-ġisem u jagħmilhom aktar suxxettibbli għal mard relatat mas-sħana bħall-kolp tas-sħana.

- **Adulti anzjani (aktar minn 65 sena)**

Adulti anzjani li għandhom 65 sena jew aktar huma iżjed esposti għall-effetti tas-sħana minħabba bidliet fiżjoloġiċi li jnaqqsu l-kapaċità tagħhom li jirregolaw it-temperatura tal-ġisem, kundizzjonijiet mediċi kroniċi pre-eżistenti li jistgħu jiġu aggravati mill-istress tas-sħana, mediċini li jaffettwaw ir-regolazzjoni tat-temperatura, tnaqqis konjittiv li jaffettwa l-għarfien dwar riskji relatati mas-sħana u ċerti fatturi soċjoekonomiċi bħal limitat għall-facilitajiet tat-tkessiħ.

- **Persuni b'piz żejjed**

- **Persuni b'mard kroniku bħal insuffiċjenza kardijaka**, insuffiċjenza renali, dijabete u disturbi mentali.

- **Persuni li jgħixu f'ambjenti mibnija ħafna.** L-ambjent urban f'Malta, b'mod speċjali fil-preżenza tal-konkos u n-nuqqas ta' sigar maturi, ifisser li t-temperatura ħafna drabi tkun ogħla milli fl-irhula żgħar.

- **Ħaddiema li jaħdmu fuq barra.**

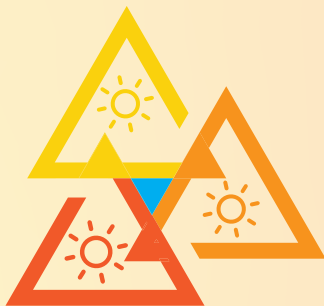
- **Minħabba esponiment kontinwu għas-sħana.**

- **Persuni li jieħdu ċerti mediċini bħal ċerti tipi ta' antipsikotiċi** u mediċini kontra l-pressjoni għolja (N.B. Qatt tiegfu jew tibdlu l-mediċini mingħajr ma tikkonsultaw lit-tobba tagħkom).

- **L-antipsikotiċi** jistgħu jibdlu r-regolazzjoni tas-sħana tagħkom, il-ħila tagħkom li tħossu li sirtu sħan wisq u l-kapaċità tagħkom li tegħrqu.

2

- **Antipertensiv** bħad-dijuretici jikkawżaw aktar telf ta' ilma min-normal. Dan iżid is-suxxettibbiltà ta' dawn il-persuni għall-effetti tas-sħana.



# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## X'nagħmel jekk ikolli bżonn nitkellem ma' Professionist tal-Kura tas-Saħħa dwar sintomi relatati mas-sħana jew tħassib mediku?

Biex titkellem mat-tobba tista' ċċempel liċ-Ċentru ta' Appoġġ għall-Klijenti tat-Telemedicina (24 siegħa kuljum) fuq 21231231 jew 21222444.

## X'inhuma r-riskji għas-saħħa assoċjati mal-mewġiet tas-sħana?

Il-mewġiet tas-sħana jistgħu jgħid diversu riskji għas-saħħa, fosthom deidratazzjoni, eżawriment mis-sħana u kolp tas-sħana. L-popolazzjonijiet vulnerabbli elenkati hawn fuq huma partikularment f'riskju.

Temperaturi għoljin ħafna tal-ġisem kapaci jagħmlu ħsara lill-moħħ jew lil organi vitali oħra. Diversi fatturi jaffettwaw il-kapaċità tal-ġisem li jkessaħ lill-nnifsu waqt temp estremament sħun. Meta l-umdità tkun għolja l-għaraq ma jevaporax malajr u jipprevjeni lill-ġisem milli jirrilaxxa s-sħana bla dewmien. Kundizzjonijiet oħra li jistgħu jillimitaw il-ħila li tirregola t-temperatura jinkludu xjuħija, età żgħira ħafna (0-4), l-obeżità, id-deni, id-deidratazzjoni, il-mard tal-qalb, ċerti disturbi mentali, ċirkolazzjoni ħażina, ħruq mix-xemx, xi tipi ta' mediċini bir-riċetta u l-użu tal-alkoħol.

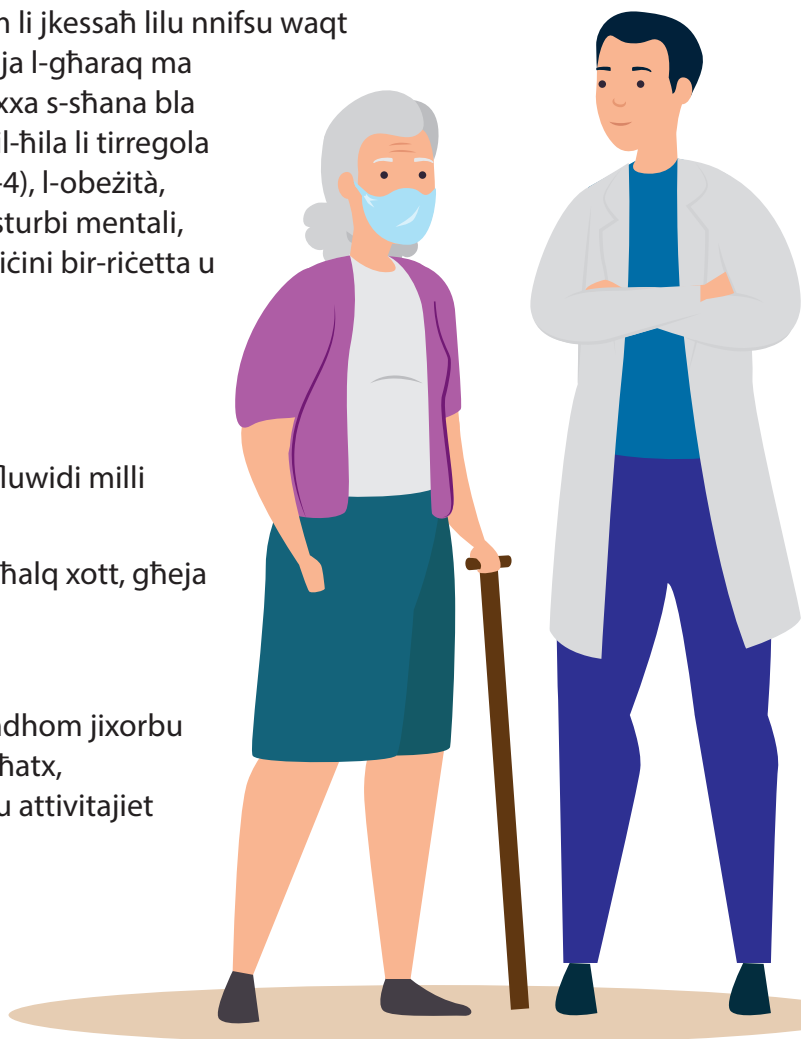
### Deidratazzjoni

Id-deidratazzjoni tiżvolgi meta l-ġisem jitlef aktar fluwidi milli jkun qiegħed jieħu.

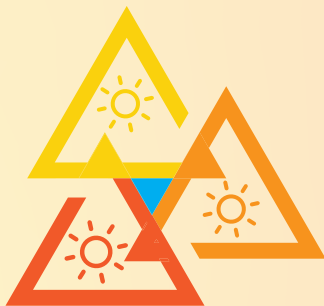
**Sintomi:** awrina kkonċentrata skura, sturdamenti, ħalq xott, għeja u qalb tħabbat iżjed malajr

### X'għandkom tagħmlu:

- Ir-riidratazzjoni hija essenzjali. L-individwi għandhom jixorbu l-ilma b'mod regolari anke jekk ma jkollhomx għatx, speċjalment waqt temp sħun jew meta jagħmlu attivitajiet fiżiċi.



3



# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Raxx tas-sħana

Ir-raxx tas-sħana huwa irritazzjoni tal-ġilda kkawżata minn għaraq eċċessiv waqt temp sħun u umdu. Jista' joħroġ fi kwalunkwe età iżda huwa l-aktar komuni fi tfal żgħar.

**Sintomi:** Ir-raxx tas-sħana jidher bħal grupp aħmar ta' ponot jew infafet żgħar. Huwa aktar probabbli li jiżviluppa fuq l-għonq u fin-naħa ta' fuq tas-sider, fil-grojn, taħt is-sider u fit-tikmix tal-minkbejn.

### X'għandkom tagħmlu:

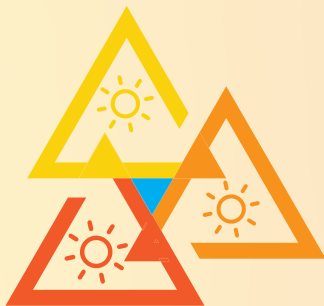
- Żommu l-ambjent tal-ġilda frisk biex tevitaw aktar għaraq u aggravar tar-raxx:
  - Ilbsu ħwejjeg tal-qoton maħlula.
  - Użaw friex ħfief.
  - Ħudu banjijiet jew doċoċ friski.
  - Ixorbu fluwidi biżżejjed biex tibqgħu idratati.
- **Biex ittaffu l-ħakk jew it-tixwik:**
- Użaw faxxa kiesaħ, bħal drapp imkessaħ jew pakkett tas-silġ mgeżwer f'xugaman tul mhux iżjed minn 20 minuta kull darba.
- Taptpu bil-mod fuq ir-raxx mingħajr ma toborxuh.
- Evitaw prodotti tal-banju u lozjonijiet mfewħa.

### Għajnuna medika għal raxxijiet tas-sħana:

- Ikkonsultaw mat-tobba tal-familja jew mal-ispizjara tagħkom dwar raxx tas-sħana għal parir u opzjonijiet ta' trattament xierqa.



Figura 2: Ir-raxx tas-sħana



# BEAT THE HEAT

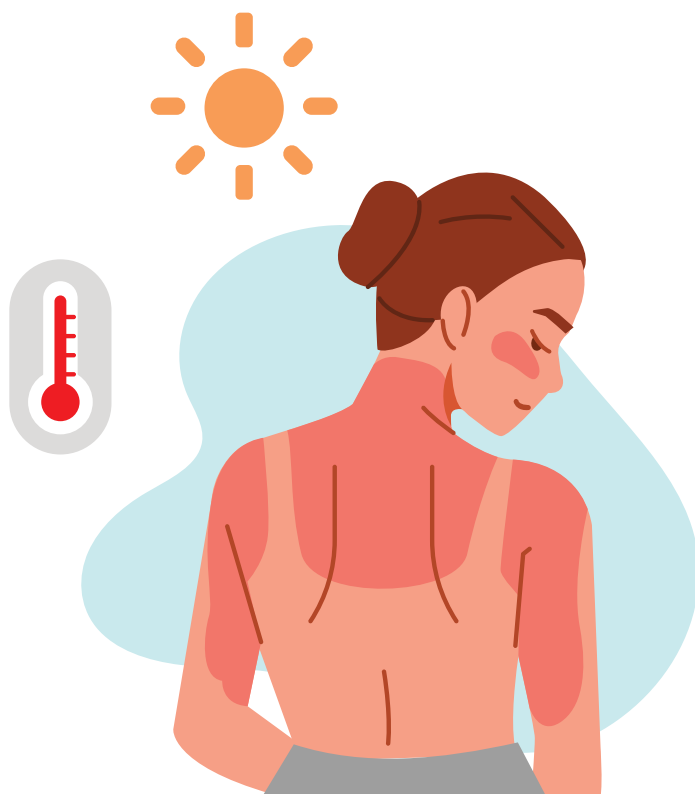
Mistoqsijiet  
frekwenti:

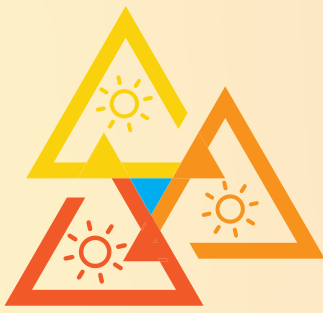
## Ħruq mix-xemx

Il-ħruq mix-xemx huwa forma ta' ħsara fil-ġilda kkawżata minn esponiment eċċessiv għar-raġġi ultravjola (UV) tax-xemx. Dan jikkawża l-ħmura u infjammazzjoni fil-ġilda li jistgħu jvarjaw fis-severità.

### Sintomi:

- **Ħmura u telf tal-kulur:** Il-ġilda affettwata tidher ħamra jew iħmar mis-soltu u tista' tinħass sħuna.
- **Uġiġħ u sensitività:** Iż-żona maħruqa mix-xemx ħafna drabi tkun tuġa', sensittiva jew tenera.
- **Nefħa:** Lil xi persuni jistgħu joħorgulhom nefħiet fiż-żoni affettwati.
- **Infafet:** F'każi gravi jistgħu jiffurmaw infafet zgħar jew kbar illi jistgħu jinfaqqgħu u jikkawżaw aktar uġiġħ u riskju ta' infezzjoni.
- **Tqaxxir:** Ftit jiem wara l-ħruq il-ġilda affettwata tista' tibda titqaxxar u tiekol waqt li l-ġisem jipprova jeħles miċ-ċelloli bil-ħsara.
- **Gheja ġenerali u telqa:** Partikularment f'każ ta' ħruq mix-xemx gravi ċerti individwi jista' jkollhom uġiġħ ta' ras, deni, dardir jew gheja.





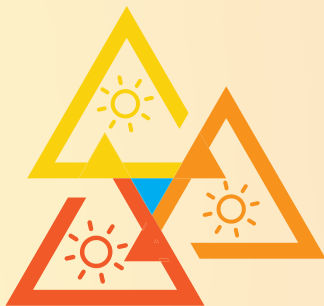
# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## X'għandkom tagħmlu:

- Iffriskaw il-ġilda: Poġġu faxex friski fuq iż-żoni maħruqa mix-xemx jew ħudu banju frisk.
- Idrataw: Il-konsum ta' ħafna ilma jgħin il-ġilda u l-ġisem jerġgħu jiġu idratati għax il-ħruq mix-xemx jista' jikkawża telf ta' fluwidu mill-ġilda.
- Żommu l-ġilda niedja: Wara li tiffriskaw il-ġilda użaw aloe vera jew ingwent idratanti (ikkonsultaw mat-tobba jew mal-ispizjara tagħkom) biex ittaffu l-iskumdità u żzommu l-ġilda niedja.
- Ipproteġu l-ġilda: Żommu ż-żoni maħruqa mix-xemx mgħottija biex tipproteġu minn iżjed esponiment għar-raġġi UV. Evitaw aktar esponiment għax-xemx: Ibqa' barra mix-xemx sakemm il-ħruq mix-xemx ifiq biex tevitaw aktar ħsara.
- Ikkonsultaw mat-tobba jew mal-ispizjara tagħkom għal medikazzjoni li sserraħ mill-uġiġħ.
- Ibqgħu attenti għal sintomi gravi: F'każi ta' ħruq estensiv, uġiġħ qawwi, deidratazzjoni, deni, jew infafet fittxu attenzjoni medika.





# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Bugħawwieġijiet mis-Sħana

Il-bugħawwieġijiet mis-sħana jistgħu jkunu l-ewwel sinjal ta' mard relatat mas-sħana u jistgħu jwasslu għal eżawriment mis-sħana jew kolp tas-sħana. Persuni li jegħrqu ħafna waqt attivitajiet qawwija huma suxxettibbli għal bugħawwieġijiet mis-sħana. Din l-għaraq inaqqas il-melħ u l-umdità tal-gisem. Il-livell baxx tal-melħ fil-muskoli jikkawża bugħawwieġ. Il-bugħawwieġijiet mis-sħana kapaċi wkoll ikunu sintomu ta' eżawriment mis-sħana. Jekk għandkom problemi fil-qalb fittxu attenzjoni medika għall-bugħawwieġijiet mis-sħana.

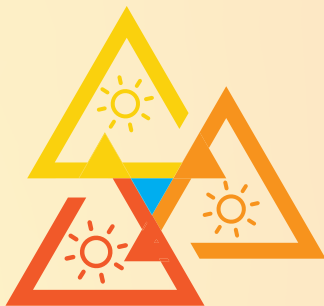
Jekk jizviluppalkom uġiġħ fil-muskoli jista' jkollkom iżjed tkissir fiċ-ċellooli tal-muskoli – magħruf ukoll bħala rabdomijolizi. Din tikkawża uġiġħ fil-muskoli, awrina skura, inqas produzzjoni ta' awrina u dgħjufija. Ir-rabdomijolizi bosta drabi tkun kumplikazzjoni minn eżawriment mis-sħana u/jew minn kolp ta' sħana.

**Sintomi:** bugħawwieġijiet u spażmi juġġħu fil-muskoli, is-soltu fir-riglejn u fl-addome huma assoċjati ma' għaraq qawwi li jista' jizviluppa waqt il-mistrieħ jew matul attivitajiet qawwija.

### X'għandkom tagħmlu: jekk ma tkunux teħtieġu attenzjoni medika ħudu dawn il-passi:

- Waqqfu kull attività u poġġu bil-kwiet f'post frisk għad-dell.
- Agħmlu pressjoni soda fuq il-muskoli milquta jew immassaġġaw bil-mod biex ittaffu l-ispażmi.
- Ixorbu l-ilma.
- Terġiħux lura għal attività qawwija tul ftit sigħat wara li l-bugħawwieġijiet ibattu għax aktar sforz kapaċi jikkawża eżawriment mis-sħana jew kolp ta' sħana.
- Fittxu attenzjoni medika għall-bugħawwieġijiet mis-sħana jekk dawn ma jbattux wara siegħa.





# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Eżawriment mis-Sħana

L-eżawriment mis-sħana jiżvolgi meta l-gisem jitlef ammont kbir ta' ilma u melħ, tipikament minħabba għaraq qawwi. Jekk l-eżawriment mis-sħana ma jiġix ittrattat tajjeb jista' javvanza għal kolp ta' sħana. Fittxu attenzjoni medika minnufih billi ċċemplu fuq 21231231. Kemm-il darba s-sintomi jiggravaw jew idumu aktar minn 30 minuta ċċemplu fuq 112.

**Sintomi:** It-temperatura tista' tkun normali jew għolja (iżda mhux normalment  $>40^{\circ}\text{C}$ ), għaraq qawwi, dgħjufija jew għeja, ġilda friska, pallida u twaħħal, zieda fir-rata tat-taħbit tal-qalb, bugħawwieġijiet fil-muskoli, sturdament, dardir jew rimettar, uġiġħ ta' ras, ħass ħazin.

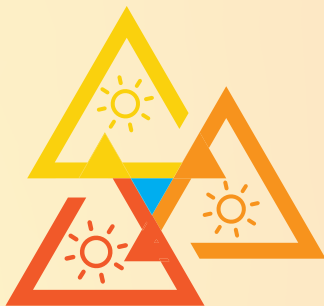
## X'għandkom tagħmlu:

### • Agħtu l-ewwel għajnuna:

- Mexxu l-persuni lejn ambjent frisk, preferibbilment kamra bl-arja kkundizzjonata tajjeb.
- Ħollulhom il-ħwejjegħ issikkati.
- Poġġu ċraret friski u mxarrba jew poġġu lill-persuni f'banju frisk (sakemm ma jkunux sturduti jew fi stat mentali anormali).
- Poġġu l-persuni taħt doċċa friska (tagħmlux dan jekk tkun sturduta); roxxu l-persuna bil-mod b'ilma frisk; użaw fuqhom sponża b'ilma frisk u fann/arja kkundizzjonata. It-tqegħid ta' pakketti tas-silġ fl-axxella u/jew fil-grojn huwa kapaċi jgħin ukoll.
- Offrilhom jixorbu l-ilma, boqqa boqqa. N.B. Kwalunkwe pazjent fi stat mentali anormali m'għandux jingħata fluwidi x'jixrob għax dan jista' jikkawża aspirazzjoni (it-teħid aċċidentali bin-nifs ta' ikel jew fluwidu fil-pulmuni).
- Fittxu attenzjoni medika immedjata jekk il-persuni jirremettu, is-sintomi jiggravaw jew idumu aktar minn 30 minuta.







# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Kolp tas-sħana

Il-kolp tas-sħana huwa l-aktar forma severa ta' mard relatat mas-sħana. Dan jiġri meta l-ġisem jitlef il-ħila li jirregola t-temperatura tiegħu u tiżviluppa żieda fis-sħana tal-ġisem b'rata mgħaġġla. Meta l-mekkanizmu tal-għaraq ma jibqax jaħdem tajjeb il-ġisem ma jkunx jista' jkessaħ lilu innifsu. Dan jaggrava l-kundizzjoni.

**Sintomi:** temperatura għolja fil-qalba tal-ġisem  $>40^{\circ}\text{C}$  ( $104^{\circ}\text{F}$ ) u bidla fl-istat mentali (imgiba mhix xierqa, konfużjoni, aċċessjonijiet, sensi mnaqqsa, koma), uġiġħ ta' ras iħabbat, dardir, sturdament, ġilda sħuna, ħamra, xotta jew niedja, ħass ħażin, telf tas-sensi.

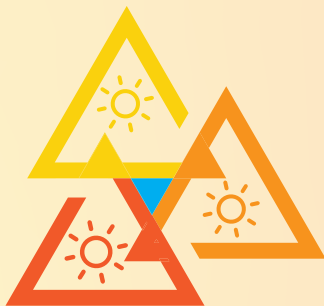
### X'għandkom tagħmlu:

- Ċemplu fuq 112 jew wasslu lill-persuni milquta l-isptar minnufih. Il-kolp mis-sħana huwa emergenza medika gravi. Kull dewmien kapaci jkun fatali.
- Mexxu l-persuni lejn ambjent frisk, preferibbilment lejn ambjent bl-arja kkundizzjonata tajjeb.
- Naqqsulhom it-temperatura tal-ġisem bi ħwejjeġ friski. Użaw ħwejjeġ friski jew mxarrba, roxxu l-persuna bil-mod b'ilma frisk u użaw fuqhom sponża b'ilma frisk u fann/arja kkundizzjonata. It-tqegħid ta' pakketti tas-silġ fl-axxella u/jew fil-grojn huwa kapaci jgħin ukoll.
- Tagħtuhomx fluwidi.

### X'kumplikazzjonijiet oħra jistgħu jizviluppaw minħabba sħana estrema?

- Irqad ħażin
- Ħsara akuta fil-kliwi
- Kumplikazzjonijiet fit-tqala, pereżempju tarbija b'piż baxx u twelid qabel iż-żmien.
- Tista' tikkawża taħzin ta' mard kardjovaskulari u respiratorju diġà eżistenti.
- Żieda fl-inċidenza tal-mard kroniku fil-kliwi (CKD) għet marbuta wkoll mal-mewġiet tas-sħana.



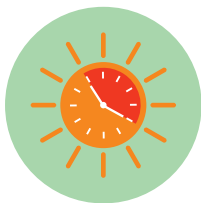


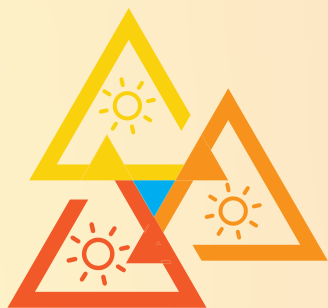
# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Kif nistgħu nibqgħu friski waqt mewġa ta' sħana?

- L-eqqel sigħat tas-sħana kapaci jvarjaw, iżda s-soltu jkunu f'nofs il-ġurnata, bejn madwar il-11:00 u l-16:00.
- Evitaw id-dawl tax-xemx dirett matul l-išhan sigħat.
- Ibbqgħu idratati billi tixorbu ħafna ilma. Ikkonsultaw mat-tobba tagħkom jekk tbatu minn insuffiċjenza kardijaka jew renali. Ixorbu b'mod regolari iżda evitaw l-alkoħol, il-kaffeina u x-xorb kollu zokkor.
- Fittxu d-dell
- Ilbsu ħwejjegħ ħfief b'kuluri ċari, maħlula u b'materjali naturali bħall-qoton.
- Evitaw l-istrapazz fiżiku matul l-eqqel sigħat tas-sħana.
- Ħudu doċoċ jew banjijiet friski.
- Użaw pakketti u xugamani mgeżwra kešhin, sponoż u banjijiet tas-saqajn ħalli tibqgħu friski.
- Jekk toħorġu barra, ilbsu kpiepel wiesgħa u nuċċalijiet tax-xemx.
- Jekk ikollkom toħorġu kunu żguri li tużaw xi protezzjoni kontra x-xemx 30 minuta qabel tħallu d-dar u kompli użawha skont l-istruzzjonijiet tal-pakkett. Il-ħruq mix-xemx jaffettwa l-ħila tal-ġisem li jkessaħ lilu nnifsu u jikkawża telf ta' fluwidi fl-organizmu. Jikkawża wkoll uġiġħ u jagħmel ħsara fil-ġilda.
- Uża lożor ħfief. Tużawx kuxxini ħalli tevitaw l-akkumulazzjoni tas-sħana.
- Kulu spiss ikliet żgħar u ħfief.
- Evitaw ikel b'ħafna proteini jew ikel pikkanti.



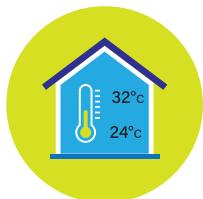
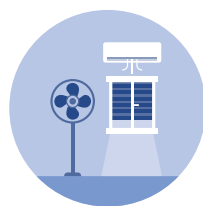


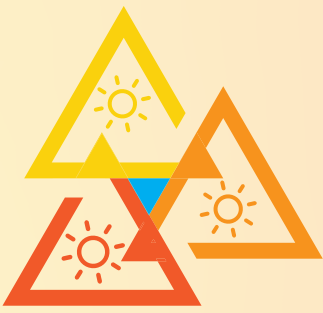
# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Kif inżommu d-dar friska?

- Hejju ikliet mingħajr tisjir jew b'tisjir minimu, b'ingredjenti friski li jkollhom kontenut għoli ta' ilma bħall-frott u l-ħaxix.
- Użaw l-arja kkundizzjonata u ħudu ħsieb b'mod regolari l-unitajiet tal-arja kkundizzjonata ħalli jibqgħu jaħdmu tajjeb.
- Żommu l-ispazju tal-għajxien tagħkom frisk.
- Idealment it-temperatura tal-kmamar għandha tinzamm taħt it-32°C matul il-jum u 24°C matul il-lejl. Dan huwa speċjalment importanti għal trabi jew adulti t'izjed minn 60 sena jew li jkollhom kundizzjonijiet mediċi kroniċi.
- Billejl u filgħodu, kmieni meta t-temperatura ta' barra tkun inqas għolja, iftħu t-twieqi u l-persjani kollha tad-dar. Matul il-jum agħlqu t-twieqi u x-xaters jew il-purtieri (jekk għandkom), b'mod partikulari dawk illi jinsabu faċċata tax-xemx.
- Itfu d-dawl artifiċjali u kemm jista' jkun apparat elettriku bħal fran. Qatt titfu l-frigg jew il-friza.
- Jekk ir-residenza tagħkom għandha l-arja kkundizzjonata, agħlqu l-bibien u t-twieqi ħalli l-arja friska ma tintilifx. Dan jiffranka u jikkonserva l-elettriku mhux meħtieġ biex iżommkom friski. Jgħin ukoll biex jiġi żgurat illi l-enerġija tibqa' disponibbli u jnaqqas il-probabbiltà ta' qtugħ tal-elettriku mal-komunità kollha.
- Il-fannijiet elettrici jistgħu jagħtu ċertu serħan, iżda xħin it-temperatura tkun 'il fuq minn 35°C jistgħu ma jibqgħux jipprevjenu ċertu mard relatat mas-sħana.





# BEAT THE HEAT

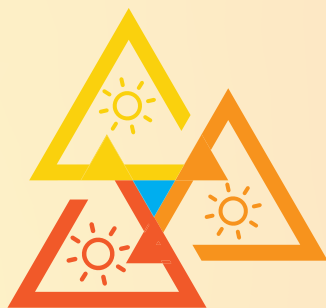
Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Għaliex huwa importanti li nibqgħu idratati tajjeb waqt temp sħun?

Waqt temp sħun huwa kruċjali li tibqgħu idratati ħalli tnaqqsu r-riskju ta' deidratazzjoni u mard relatat mas-sħana. Meta jkun sħun ġisimkom jitlef aktar ilma minħabba l-għaraq. Dan kapaci jikkawża deidratazzjoni jekk ma jinkisibx lura b'mod xieraq. Id-deidratazzjoni tfixkel il-funzjonijiet tal-ġisem, fosthom ir-regolazzjoni tat-temperatura, id-digestjoni u l-fluss tal-ossigenu mal-ġisem kollu. Barra minn hekk, meta nibqgħu idratati f'temp sħun ngħinu r-regolazzjoni tat-temperatura tal-ġisem u b'hekk nevitaw il-kolp tas-sħana u nappoġġaw s-saħħa u l-benessri ġenerali tagħna. Nistgħu wkoll nixorbu supplimenti ta' riidratazzjoni orali.

Hu x'inhu l-livell tal-attività tagħkom waqt temp sħun ser teħtieġu żżidu l-konsum ta' fluwidi. Tistennewx sakemm tħossokom bil-għatx. L-ammont ta' konsum ta' ilma jista' jvarja skont ċerti fatturi bħat-tul tal-esponiment għax-xemx u l-livelli ta' attività fiżika. Madankollu sabiex niġġieldu id- deidratazzjoni u nżommu livelli ta' idratazzjoni xierqa f'temp sħun ġeneralment huwa rrakkomandat il-konsum ta' madwar tliet litri ilma kuljum. Jekk tbatu minn insuffiċjenza kardijaka jew insuffiċjenza renali dejjem ikkonsultaw mat-tobba tagħkom dwar l-ammont ta' konsum ta' fluwidi waqt temp sħun.





# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Jistgħu ċerti mediċini jżidu s-sensittività għas-sħana?

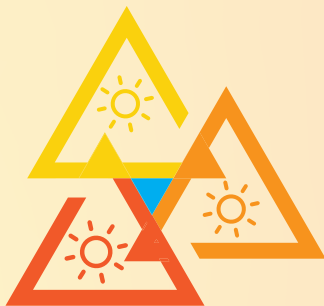
**Ir-riskju ta' mard relatat mas-sħana u ta' mewt jista' jżied f'persuni li jużaw dawn il-mediċini:**

1. Psikotropiċi – mediċini użati għal ċerti kundizzjonijiet tas-saħħa mentali.
2. Mediċini użati kontra l-marda ta' Parkinson.
3. Trankwillizzanti bħal phenothiazines, butyrophenones, u thioxanthenes ; u
4. Mediċini dijuretiċi jew 'pilloli tal-ilma' li jaffettwaw il-bilanċ tal-fluwidi fil-ġisem.  
Huwa essenzjali li tiddiskutu ma' professjonisti fil-kura tas-saħħa dwar kwalunkwe effett kollaterali potenzjali li l-mediċini tagħkom jista' jkollhom u tiegħu ċerti prekawzjonijiet waqt temp sħun. Qatt tibdlu jew twaqqfu xi mediċini mingħajr ma tikkonsultaw lit-tobba tagħkom.

## Għandna nieħdu pilloli tal-melħ waqt temp sħun?

Tiħdux pilloli tal-melħ sakemm ma jkunux ordnati mit-tobba. L-għaraq qawwi jneħhi l-melħ u l-minerali mill-ġisem. Dawn huma meħtieġa għall-ġisem u għandhom jiġu sostitwiti. L-eħfef u l-izjed mod sikur biex tagħmlu dan hu permezz tad-dieta tagħkom. Ixorbu ilma infuż meta tagħmlu xi eżerċizzji fiżiċi jew taħdmu fis-sħana.





# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Kif nistgħu nħarsu lil uliedna waqt mewġa ta' sħana?

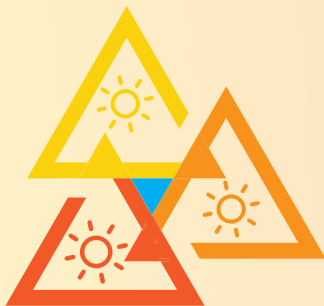
Biex tiproteġu lit-tfal waqt mewġa ta' sħana huwa essenzjali li tiegħu diversi prekawzjonijiet halli tiżguraw is-sigurtà u l-benessri tagħhom. Dawn huma xi suggerimenti ewlenin:

- **Żommuhom idratati:**  
Heġġeġ lit-tfal jixorbu l-ilma spiss. Heġġiġhom ukoll iżommuh disponibbli fil-pront, anke qabel jitolbuh.
- **Żommuhom friski:**  
Meta possibbli żommuhom fid-dell. Żommuhom ukoll idratati bl-ilma, bil-frott u bil-ħaxix. Libbsuhom ħwejjeġ li jhalluhom jieħu n-nifs tajjeb. Libbsuhom ukoll kappell b'xifer wiesa'. Ħudu pawzi fi mkejjen friski u qatt tħallu lit-tfal bla sorveljanza f'karozza, tkun xi tkun it-temperatura.
- **Evitaw attivitajiet fil-beraħ matul l-egħel sigħat tas-sħana.**  
Oqogħdu attenti minn attivitajiet fil-beraħ skedati għat-tfal, b'mod speċjali tul il-jiem sħan. Kunu ċerti li jkunu jistgħu jmorru għad-dell halli jiffriskaw tajjeb waqt il-pawzi u aġtuhom ħafna ilma. Ikkunsidraw tiskedaw mill-ġdid l-attivitajiet kemm-il darba t-temp ikun sħun iżżejjed.

Evitaw li toħorġu matul l-iżjed sigħat sħan tal-jum, jiġifieri bejn il-11:00 u l-16:00. Użaw protezzjoni mix-xemx b'SPF għoli daqs 30 minuta qabel toħorġu u kompli użawh skont l-istruzzjonijiet tal-pakkett. Użaw nuċċalijiet tax-xemx biex tiproteġu ruħkom u lil uliedkom kontra raġġi UV dannużi.

- **Aġħrfu s-sinjali ta' periklu:**  
Oqogħdu attenti għal sinjali ta' mard relatat mas-sħana fit-tfal, fosthom għaraq eċċessiv, sturdamenti, għatx estrem, uġiġħ ta' ras u dardir u bidliet fl-imġiba. It-teħid ta' dawn il-prekawzjonijiet u l-attenzjoni għal sinjali ta' periklu jgħinukom tevitaw kwistjonijiet relatati mas-sħana.
- **Miżuri biex iżzommu lil kulħadd frisk:**  
Meta t-tfal iħossuhom sħan ċaqalquhom lejn id-dell (jekk tkunu barra) iżda preferibbilment iċċaqalquhom lejn arja kkundizzjonata ġewwa. Offruluhom fluwidi iġġeniċi bħal ilma jew ilma infuż, banjijiet friski, ċpar tal-ilma jew inkella xi qabza l-baħar biex jiffriskaw. Waqt l-għawm jew meta jkunu f'xi banju frisk żommuhom taħt għajnejkom halli tevitaw incidenti.





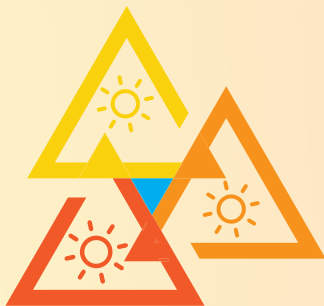
# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Kif nistgħu niproteġu lil qraba, ġirien u ħbieb vulnerabbli bħall-anzjani waqt mewġa ta' sħana?

- **Žguraw idratazzjoni xierqa:**  
Heġġu lill-qraba anzjani biex jixorbu ħafna ilma u jzommuh faċilment aċċessibbli. Il-mekkanizmu tal-għatx f'individwi anzjani jista' ma jaħdimx b'mod effettiv. Għaldaqstant jista' jkollkom bżonn tfakkruhom biex jibqgħu idratati.
- **Żommu l-ambjenti tagħkom friski:**  
Kunu żguri li l-arja kkundizzjonata u l-fannijiet jintużaw tul ix-xhur sħan ħalli tgħinu lill-adulti anzjani jibqgħu friski. Kemm-il darba ma jkunux jistgħu jitolqu minn djarhom biex jiffriskaw kunu ċerti li jkollhom aċċess għal metodi li kapaċi jiffriskawhom fl-ispazji tal-għajxien tagħhom. Il-fannijiet ma jgħinuhomx jiffriskaw f'temperatura ta' l fuq minn 35°C. Qabel jidhol fis-sajf żguraw il-manutenzjoni adegwata tal-unitajiet tal-arja kkundizzjonata. Kunu żguri li dawn l-individwi jibqgħu fl-iktar parti friska tad-dar tul il-jum u li jivventilaw darhom tajjeb tul il-lejl.
- **Komunikazzjoni regolari:**  
Ibqgħu f'kuntatt regolari ma' persuni anzjani u vulnerabbli, b'mod speċjali jekk ma tgħixux fl-istess żona. Ħudu ħsieb il-benesseri tagħhom billi taraw kuljum kif ikunu jinsabu u żguraw illi fis-sħana ikunu qegħdin ikampaw tajjeb.
- **Kunsiderazzjonijiet dwar il-medikazzjoni:**  
Afu li ċerti mediċini kapaċi jżidu s-sensittività għas-sħana u jagħmlu lill-adulti anzjani aktar suxxettibbli għal kwistjonijiet relatati mas-sħana. Ikkonsultaw ma' professjonisti tal-kura tas-saħħa dwar kwalunkwe prekawzjoni meħtieġa kontra riskji relatati mal-medikazzjoni.





# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## Kif nistgħu nħarsu lill-animali domestiċi tagħna waqt mewġa ta' sħana?

- **Agħtuhom ilma frisk:**

Kunu ċerti li l-animali domestiċi tagħkom ikollhom aċċess għal ilma frisk il-ħin kollu fi skutella xierqa biex tevita d-deidratazzjoni.

- **Illimitaw l-eżerċizzji:**

Evitaw li gġiegħlu lill-animali jagħmlu eżerċizzji fiżiċi f'kundizzjonijiet sħan u umdi. Minflok, mexxuhom matul is-sigħat aktar friski tal-ġurnata u fil-ġranet sħan illimitaw l-attivitajiet fil-beraħ. Evitaw li tagħmlu eżerċizzji fiżiċi magħhom matul l-izjed sigħat sħan tal-jum, jiġiferi bejn il-11:00 u l-16:00.

- **Ipproteġilhom saqajhom:**

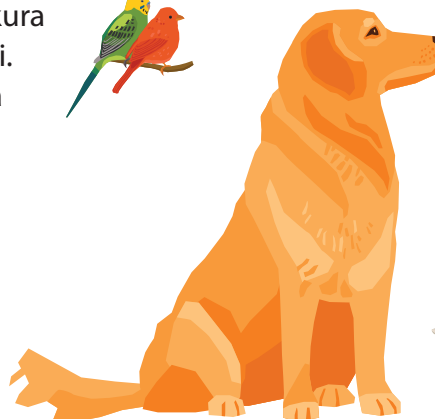
Mexxu l-animali domestiċi tagħkom fil-ħaxix jew fid-dell biex tevita illi saqajhom jinħarqu fuq superfiċji sħan bħall-asfalt. Jekk is-superfiċji jkunu sħan wisq xarrbuhom bl-ilma qabel tħallu l-animali domestiċi tagħkom jimxu fuqhom. AGĦMLU TEST TAT-TARMAK! Kemm-il darba ma tkunux tistgħu żżommu idejkom b'mod komdu fuq it-tarmak tul ħames sekondi pposponu l-mixja tagħkom sakemm t-temperatura ssir iżjed friska.

- **Evitaw sħana żejda:**

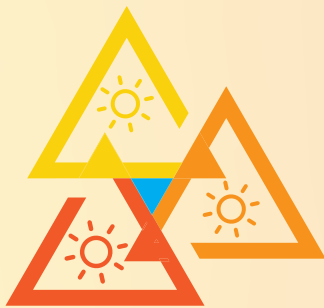
Qatt tħallu l-animali domestiċi tagħkom f'vettura sħana, lanqas biss tul ftit minuti, għax it-temperaturi sħan fil-karozzi jistgħu jsiru perikolużi ħafna malajr. Fid-dar tagħkom ipprovdu żoni ta' temperaturi differenti għall-kumdità tal-animali domestiċi tagħkom. Agħtuhom xugamani niedja biex jimteddu fuqhom (qatt tpoġġu xugaman niedi fuq il-kelb tagħkom għax dan jista' jaqbad is-sħana fih) jew ħallu pakkett tas-silġ imgeżwer f'xugaman biex jimteddu qribu.

- **Agħrfu s-sinjali tal-istress mis-sħana:**

Ittendu għal sinjali ta' mard relatat mas-sħana fl-animali domestiċi, bħal tlehiġ eċċessiv, irrekwitezza, tleghiġ, instabbiltà u kulur anormali fil-ħanek u fl-ilsien. Fittxu kura veterinarja ta' emerġenza jekk tosservaw dawn is-sinjali. Oqogħdu attenti – klieb b'wiċċ ċatt, b'piż żejjed, morda jew anzjani huma f'riskju akbar ta' kolp tas-sħana.







# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

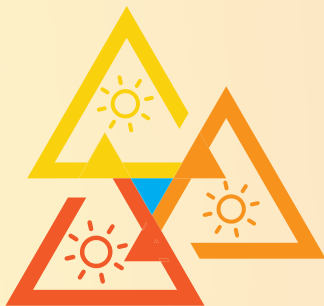
## Hemm ikel speċifiku li jgħin ir-regolazzjoni tat-temperatura tal-ġisem f'temp sħun?

Ikel b'kontenut għoli ta' ilma, jiġifieri frott u ħaxix bħad-dullieġ u l-ħjar, jista' jikkontribwixxi għall-idratazzjoni. Barra minn hekk ikliet ħfief u diġestibbli b'mod faċli, inklużi l-insalati, waqt temp sħun huma rakkomandati. Pereżempju, brusketti tat-tadam u ż-żebbuġ, insalata tad-dullieġ u l-feta, insalata tal-patata u t-tonn, insalata taċ-ċereali Mediterranju (bulgur), insalata tal-ħaxix u tax-xgħir mixwi kif ukoll insalata tal-ftira bit-tonn.

## Xi prekawzjonijiet għandna nieħdu meta nagħmlu eżerċizzji fiżiċi fis-sħana?

- Agħmlu l-eżerċizzji matul il-ħinijiet friski tal-jum, bħal filgħodu kmieni jew tard filgħaxija, biex tevitaw illi tagħmlu attivitajiet fiżiċi bħal dawn matul l-eqgħel sigħat tas-sħana.
- Tistgħu minflok tieħdu sehem f'attivitajiet iżjed tollerabbli fis-sħana, bħall-għawm, il-ġinnastika akwatika jew attivitajiet fuq ġewwa bħal joga, Pilates jew eżerċizzji fil-gym. Dawn l-eżerċizzji inaqqsu r-riskju ta' ipertermija (żieda fit-temperatura tal-ġisem) u ta' dehidratazzjoni.
- Ibbqgħu idratati qabel, waqt u wara l-attività fiżika. Gorru flixkun tal-ilma u ixorbu ftit minnu b'mod regolari ħalli tevitaw id-dehidratazzjoni.
- Ilbsu ħwejjegħ ħfief, laxki u b'kuluri ċari li jippermettu lill-ġisem jieħu n-nifs u jħallu l-għaraq jevapora. B'hekk tgħinu lil ġisimkom jiffriska.
- Użaw protezzjoni mix-xemx b'SPF għoli, ilbsu kpiepel u użaw nuċċalijiet tax-xemx biex tippoteġu ruħkom kontra raġġi UV dannużi.
- Żidu l-intensità u t-tul tal-attivitajiet fiżiċi bil-mod il-mod ħalli ġisimkom ikun jista' jadatta għas-sħana.
- Oqogħdu attenti għas-sinjali tal-ġisem. Jekk tħossukom sturduti, imdardra jew għejjiena żzejjed waqqfu l-attività u fittxu ambjent aktar frisk.
- Użaw mogħdijiet għad-dell għall-mixi jew għall-ġiri. Attivitajiet fuq ġewwa fi mkejjen bl-arja kkundizzjonata jistgħu wkoll ikunu alternattiva tajba.
- Ibbqgħu infurmati dwar il-kundizzjonijiet tat-temp. Segwu t-tbassir tat-temp biex tippjanaw l-attivitajiet fiżiċi kif xieraq. Evitaw l-iżjed sigħat sħan tal-ġurnata.
- Eżerċizzji fi grupp, kemm personali kif ukoll virtwali, kapaċi jagħtukom il-motivazzjoni u sens ta' komunità li jħeggeġ parteċipazzjoni regolari.
- Għax-xhur tas-sajf stabbilixxu miri ta' fitness fattibbli u realistiki billi tqisu l-isfidi maħluqa mis-sħana.
- Waqt l-eżerċizzju ħudu pawżi regolari biex tistrieħu u tibqgħu idratati, b'mod speċjali waqt attivitajiet b'intensità għolja jew sessjonijiet itwal.





# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## X'għandna nagħmlu jekk naħdmu f'ambjent sħun?

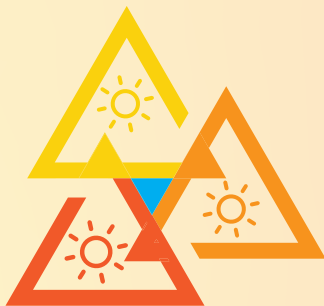
Aħdmu ftit ftit, bil-mod. Jekk ix-xogħol fis-sħana jgħaġġlilkom ir-rata tat-taħbit tal-qalb u tħallikom bla nifs waqqfu kull attività. Idhlu f'żona friska jew għall-inqas fid-dell u strieħu, b'mod partikulari jekk tħossukom ser tistordu, konfużi, dgħajfa jew debboli.

Diversi mardiet relatati mas-sħana kapaċi jaffettwaw lill-ħaddiema. Uħud mis-sintomi mhumiex speċifiċi kif deskritt fit-taqsim 5. Dan ifisser li meta ħaddiem ikun qiegħed jagħmel xogħol fiżiku f'ambjent sħun kwalunkwe sintomu mhux tas-soltu jista' jkun sinjal ta' sħana eċċessiva.

L-impjegaturi u l-ħaddiema għandhom isiru familjari mas-sintomi tas-sħana. Meta jiżviluppa xi wieħed minn dawn is-sintomi agħtu l-ewwel għajnuna minnufih. Tippruvawx tagħmlu dijanjozi tal-marda fuq il-post minn jeddkom. Bosta drabi d-dijanjozi tkun diffiċli għax is-sintomi ta' mardiet multipli relatati mas-sħana jistgħu joħorgu flimkien. Il-ħin huwa essenzjali. Dawn il-kundizzjonijiet jistgħu jaggravaw malajr u saħansitra jikkagunaw imwiet.

**F'każ ta' dubju ffriskaw lill-ħaddiema u ċemplu fuq 112.**





# BEAT THE HEAT

Mistoqsijiet  
frekwenti:

## L-ewwel għajnuna għal mard relatat mas-sħana:

- Ħudu l-ħaddiema affettwati f'żona friska (eż. xi mkien għad-dell jew preferibbilment kamra bl-arja kkundizzjonata).
- Iffriskaw lill-ħaddiem minnufih. Użaw tekniki ta' ffriskar attivi bħal:
  - Poġġu ċraret friski u mxarrba jew poġġu lill-persuni f'banju frisk (sakemm ma jkunux sturduti jew fi stat mentali anormali).
  - Poġġu l-persuni taħt doċċa friska (tagħmlux dan jekk tkun sturduta); roxxu l-persuna bil-mod b'ilma frisk; użaw fuqhom sponża b'ilma frisk u fann/arja kkundizzjonata.
  - Neħħu l-ewwel saffi tal-ħwejjeg, b'mod speċjali ħwejjeg protettivi tqal.
  - Poġġu silġ jew xugamani mxarrbin friski fuq ir-ras, l-għonq, it-tronk, l-abtijiet u l-grojn.
  - Użaw fannijiet ħalli tiċċirkulaw l-arja madwar il-ħaddiema u xugaman imxarrab madwar għonqhom.
- Qatt tħallu ħaddiema b'mard relatat mas-sħana waħidhom. Il-marda tista' tigrava malajr. Ibbqgħu mal-ħaddiema.

**Il-konfużjoni, diskors imħawwad jew it-telf mis-sensi huma sinjali ta' kolp tas-sħana. Meta jfegġu dawn it-tipi ta' sintomi ċemplu fuq 112 bla dewmien u ffriskaw lill-ħaddiema bis-silġ jew bl-ilma kiesaħ sakemm tasal l-għajnuna.**

