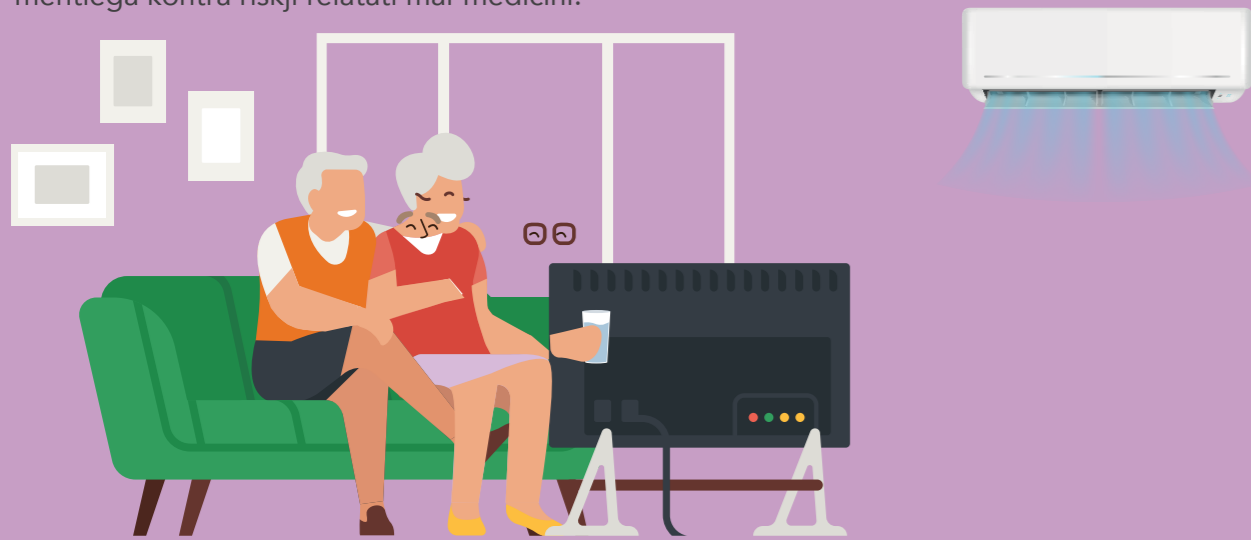


Xi pariri dwar is-sigurtà tal-mediċini waqt temp sħun:

1. Xi mediċini jeħtieġu jitkessħu, inklużi bosta mediċini likwidi.
2. Kemm-il darba jinqata' d-dawl tul ġurnata jew iżjed armu l-mediċini li jeħtieġu l-ksieħ, sakemm it-tikketta tal-mediċini ma tgħidx mod ieħor.
3. Jekk il-ħajja tagħkom jew ta' ħaddieħor tiddependi mill-mediċini mkessħa iżda dawn kienu fit-temperatura ambjentali tal-kamra użawhom biss sakemm issir disponibbli provvista ġdida.
4. Ibdlu l-mediċini mkessħa kollha kemm jista' jkun malajr.
5. Ċerti mediċini kapaċi jżidu s-sensittività tagħkom għas-sħana u jagħmlukom aktar suxxettibbli għal kwistjonijiet relatati mas-sħana. Ikkonsultaw ma' professjonisti mediċi dwar kwalunkwe prekawzjoni meħtieġa kontra riskji relatati mal-mediċini.



Aħna u ngawdu s-sħana tas-sajf huwa kruċjali li niprijoritizzaw saħħitna. Billi nifhmu r-riskji ta' mard relatat mas-sħana u nieħdu ċerti prekawzjonijiet sempliċi billi nibqgħu idratati, nilbsu ħwejjeġ adegwati u ma noħorgux barra waqt l-eqqel ħinijiet tas-sħana nistgħu niżguraw sajj sikur u pjaċevoli għal kulħadd. Ftakru: il-viġilanza u l-appoġġ mill-ġirien, il-ħbieb u l-membri tal-familja kapaċi jagħmlu differenza sinifikanti biex iżzommu lilkom u lill-membri anzjani tal-komunità tagħna f'saħħithom.

Għal kwalunkwe mistoqsija
generali ċempel il-helpline
tat-telemedicina fuq
2123 1231

jew żuru is-sit web tagħna fuq
beattheheat.gov.mt


HPDPMalta
hpd.gov.mt

Nibqgħu friski u f'saħħitna:

Gwida għall-Anzjani
biex jegħlbu s-sħana



X'inhi s-saħħa waqt is-sħana?

Is-saħħa tas-sħana tirreferi għall-benessri ġenerali u s-sigurtà tan-nies fi żminijiet ta' temperaturi għoljin jew mewġiet tas-sħana. Is-saħħa waqt is-sħana tinvolvi l-fehim u l-ġestjoni tar-riskji potenzjali għas-saħħa assoċjati ma' eżawriment estrem mis-sħana, kolp tas-sħana, deidratazzjoni u aggravar ta' kundizzjonijiet mediċi diġà eżistenti.

Dawn t'hawn taħt huma l-meded tat-temperatura u t-twissija assoċjata ma' kull faxxa tat-temperatura:

Twissija safra:
Mewġa tas-sħana mbassra għall-jiem illi ġejjin –
Temperatura ≥ 33 °C

Twissija ambra:
Twissija ta' mewġa tas-sħana maħruġa mill-Uffiċċju Meteoroloġiku –
Temperatura ≥ 36 °C

Twissija ħamra:
Incident kbir –
Reazzjoni ta' emerġenza –
Temperatura ≥ 40 °C



Għaliex l-anzjani huma vulnerabbli għall-effetti tat-temp sħun?

Persuni li għandhom 65 sena jew aktar huma aktar suxxettibbli għal problemi ta' saħħa relatati mas-sħana. Adulti anzjani ma jadattawx tajjeb daqs iż-żgħażaġ għal bidliet f'daqqa fit-temperatura. It-tixjiħ jinterferixxi ma' kemm il-ġisem ikun kapaċi jikkontrolla t-temperatura tiegħu biex jibqa' komdu u sigur. Dan jista' jaffettwa wkoll il-hila li nindunaw meta nkunu qegħdin inħossuna sħan. L-anzjani huma f'riskju partikulari ta' mard relatat mas-sħana minħabba:

tnaqqis f'kemm joħorgilhom għaraq,
problemi bil-fluss tad-dem, deidratazzjoni kronika (meta l-ġisem jitlef aktar fluwidu milli jieħu),
kundizzjonijiet kroniċi multipli (b'mod speċjali mard tal-qalb u tal-kliewi, id-dijabete u d-dimenzja) għax dawn jaffettwaw ir-risponsi tal-ġisem għas-sħana,

l-użu ta' mediċini li jistgħu jaffettwaw aktar il-modi kif il-ġisem jirrispondi għas-sħana,
id-dizabbiltà,
nuqqas ta' arja kkundizzjonata fid-dar,
għejxien solitarju.



Liema mard hu relatat mas-sħana?



Deidratazzjoni:

Sintomi: għatx, ħalq xott u awrina skura.

X'għandkom tagħmlu: ixorbu aktar ilma, evitaw xorb biz-zokkor jew bil-kaffeina u fittxu għajjnuna medika jekk dawn is-sintomi jkunu gravi. (Kemil darba tbatu minn mard kroniku bħal insuffiċjenza kardijaka jew mard tal-kliewi kkonsultaw lit-tobba tagħkom dwar l-ammont ta' ilma li tistgħu tikkunsmaw kuljum.)



Bugħawwieġijiet mis-Sħana:

Sintomi: uġiġħ jew spażmi fil-muskoli minħabba deidratazzjoni u zbilanċ fl-elettroliti. (L-elettroliti huma minerali meħtieġa mill-ġisem biex jibbilanċja l-livelli tal-ilma, iġorr in-nutrijenti u jirregola n-nervituri u l-muskoli.)

X'għandkom tagħmlu: strieħu f'post frisk, ixorbu l-ilma u stiraw bil-mod il-muskoli affettwati.



Raxx tas-sħana:

Sintomi: irritazzjoni fil-ġilda kkawżata minn għaraq eċċessiv

X'għandkom tagħmlu: zommu l-ġilda xotta, ilbsu ħwejjeġ mahlula u evitaw kremi jew ingwenti tqal.



Eżawriment mis-Sħana:

Sintomi: temperatura tal-ġisem normali jew għolja, għaraq qawwi, dgħjufija, dardir u ħass ħażin.

X'għandkom tagħmlu: morru f'post iżjed frisk, idealment kamra bl-arja kkundizzjonata, strieħu, ixorbu l-ilma u ffriskaw ġisimkom bi ċraret imxarriba waqt illi tkunu qegħdin tistennew l-għajjnuna.



Kolp tas-Sħana:

ATTENZJONI: Kolp tas-sħana huwa emerġenza medika gravi! ĊEMPLU fuq 112 minnufih.

Sintomi: temperatura tal-ġisem għolja ('il fuq minn 40°C), konfużjoni u telf tas-sensi.

X'għandkom tagħmlu: fittxu għajjnuna medika immedjata, morru f'post aktar frisk u ffriskaw ġisimkom bi ċraret imxarriba waqt illi tkunu qegħdin tistennew l-għajjnuna.

*Suggeriment
dwar is-Sigurtà!*

Xi drabi forsi ma tittendux li tkunu qegħdin tbatu minn marda relatata mas-sħana jew ma tkunux tistgħu ċċemplu għall-għajjnuna. Għalhekk huwa kruċjali li żzommu kuntatt ma' xi hadd jew tidentifikaw lil xi hadd li jista' jara kif tkunu tinsabu b'mod regolari, speċjalment waqt mewġa ta' sħana.



X'tistgħu tagħmlu biex tieħdu ħsieb tagħkom infuskom f'temp sħun?

1. Waqt temp sħun ixorbu iżjed ilma mis-soltu iżda evitaw xorb biz-zokkor jew bil-kaffeina. Jekk it-tobba tagħkom jillimitaw l-ammont ta' fluwidu li tistgħu tixorbu kunu żguri li tkunu tafu biċ-ċar il-konsum ta' fluwidu ta' kuljum irrakkomandat waqt temp sħun.
2. Tistennewx sakemm tħossokom bil-għatx biex tixorbu l-ilma. L-iżvilupp ta' bugħawwieġijiet fil-muskoli jista' jfisser illi tkunu sirtu sħan wisq.
3. Kulu ikel b'kontenut għoli ta' ilma, jiġifieri frott u ħaxix bħad-dullieġħ u l-ħjar.
4. Hejju ikliet b'tisjir minimu jew mingħajr sajran bħal insalati biex tevitaw li tixorbu l-forn. B'hekk int u d-dar tiegħek tibqgħu iżjed friski.
5. Kulu spiss ikliet żgħar u ħfief.
6. Evitaw ikel b'ħafna proteini jew ikel pikkanti.
7. Kemm jista' jkun oqogħdu f'kamra bl-arja kkundizzjonata jew fl-iżjed parti friska tad-dar.
8. Ilbsu ħwejjeġ ħfief u laxki u użaw lożor rotob u ħfief.
9. Xhin barra tkun is-sħana ħudu kollox bil-mod. Evitaw li toħorġu matul l-iżjed sigħat sħan tal-jum (bejn il-11:00 u l-16:00).
10. Jekk tħossokom sturduti jew dgħajfa waqqfu dak illi tkunu qegħdin tagħmlu u sibu post frisk.
11. Matul il-jum zommu darkom aktar friska billi tagħlqu t-twieqi u l-persjani.
12. Imbagħad billejl ifthu t-twieqi biex tħallu l-arja friska tidhol ġewwa.
13. Segwu l-awtoritajiet tas-saħħa għal pariri dwar is-saħħa u s-sigurtà.
14. Ħudu banjijiet jew doċoċ friski ħalli tbaxxu t-temperatura tal-ġisem.
15. Il-fannijiet kapaċi jgħinu, iżda forsi ma jibbastawx biex iżommokom siguri meta t-temp isir sħun ħafna (>35°C).