

Billi tipprattika dawn is-suggerimenti, tista' tiżgura li int u wliedek ikollkom sajf sikur u pjaċevoli. Żomm frisk, ixrob biżżejjed ilma, u aghmel l-aħjar użu mill-jiem tas-sajf li ġejjin, b'moħħok mistrieħ li qed iżżomm liċ-ċkejknin tiegħek sikuri u f'saħħithom.



Għal aktar informazzjoni żur
hpd.gov.mt

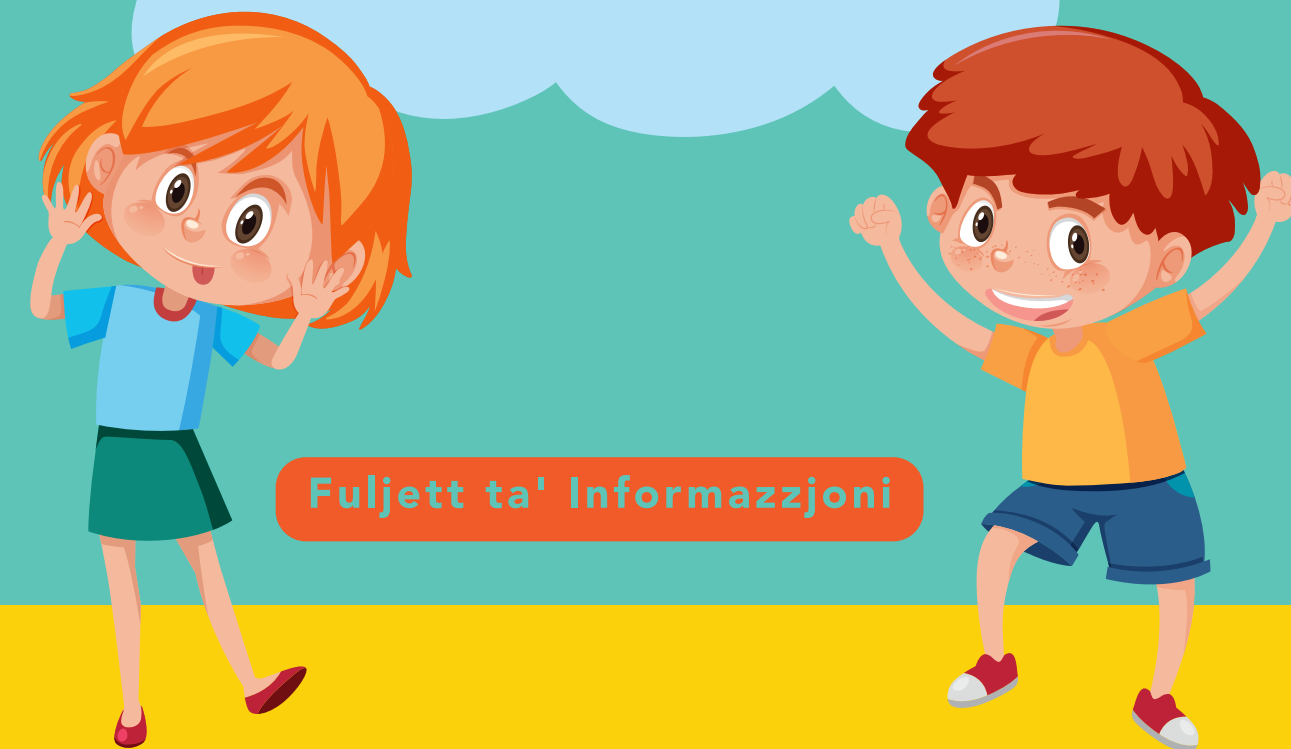
jew ċempel lid-Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard fuq
2326 6000



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA
U L-ANZJANITÀ ATTIVA



Gawdi
sajf sikur
maċ-ċkejknin tiegħek



Fuljett ta' Informazzjoni

Gawdi sajf sikur maċ-ċkejknin tiegħek

Is-sajf żmien ix-xemx, vaganzi tal-iskola u spazju biex jinholqu memorji dejjiema flimkien. Madankollu, hekk kif it-temperaturi jogħlew, jizdiedu wkoll ir-riskji assoċjati mas-*shana* estrema. Il-mewġiet tas-*shana*/heatwaves u perjodi twal ta' temperaturi għoljin *ħafna*, joħolqu theddid serju għas-saħħa, speċjalment għat-tfal *żgħar*. Il-mard relatat mas-*shana*, inklużi n-nixfa (dehydration), il-heat exhaustion, u l-heat stroke, isiru aktar prevalenti matul dawn iż-*żminijiet*. Għalhekk, huwa kruċjali għall-*ġenituri* li jagħtu *prijorità* lis- *sigurtà* u l-*benesseri* taċ-*ċkejknin* tagħhom hekk kif igawdu s-sajf flimkien.



Għaliex it-tfal huma vulnerabbli għall-effetti tat-temperaturi għoljin?



It-tfal għandhom aktar probabbiltà li jesperjenzaw nixfa (dehydration) u jhossu s-*shana* matul is-sajf u l-mewġiet tas-*shana*, speċjalment trabi u tfal sa 4 snin, minhabba li *ġisimhom* huwa iżgħar.

Importanti li niftakru li t-tfal kollha jistgħu jimirdu bis-*shana*.

It-tfal ma jistgħux jirregolaw is-*shana* bħall-adulti, u t-temp *shun* jista' jaggrava kundizzjonijiet mediċi bħall-*ażma*.

It-trabi għandhom *ġilda* aktar sensitтива, li tagħmilhom suxxettibbli għall-*ħruq* mix-xemx, li jista' jaggrava kwistjonijiet relatati mas-*shana*.

Għall-kuntrarju tal-adulti, it-trabi ma jistgħux jegħrqu b' *mod* effettiv u dan ifixkel il-kapaċità tagħhom li jirregolaw it-temperatura tal-*ġisem* u b'hekk jiġu aktar suxxettibbli għal mard relatat mas-*shana* bħall-heat stroke.

Pariri biex tieħu ħsieb it-tfal matul ix-xhur *shan* tas-sajf:



Żommhom idratati sew

Heġġeġ lil uliedek jixorbu *ħafna* ilma matul il-jum, anki jekk ma jkollhomx għatx. Xarbiet li jinkludu z-zokkor jew il-kafeina (bħal luminati u energy drinks) għandhom jiġu evitati, u minflok jiġi kkunsmat ikel idratanti bħal *ħjar*, insalati, u dulliegh. Aghżel ikliet *żgħar* u frekwenti li huma aktar faċli biex jiġu diġeriti u li jżommu lit-tfal tiegħek idratati.

Żomm lit-tfal friski

Libbishom ilbies *ħafif*, ta' kulur *ċar* u flessibbli biex jgħin视角 jibqgħu friski. Tinsie x aċċessorji bħal kpiepel u nuċċalijiet tax-xemx biex tiproteġi kontra r-raġġi tax-xemx. Idilkilhom sunblock b'fattur għoli ta' protezzjoni mix-xemx nofs siegħa qabel ma toħroġ u erġa' idlek skont il-bżonn: dan huwa kruċjali biex tħarishom mir-raġġi UV li jagħmlu l-*ħsara*.

Qatt tħalli t-tfal f'karożzi pparkjati

Anke għal qadja ta' malajr, qatt tħalli lil uliedek wahedhom f'karozza pparkjata, peress li t-temperaturi malajr jistgħu jogħlew b' *mod* perikoluż. Dejjem *ħudhom* miegħek biex tiżgura s-*sigurezza* u s-*sigurtà* tagħhom.

Ippjanar bil-għaqal tal-attivitajiet fuq barra

Evita attivitajiet fuq barra fl-eqquel tax-xemx, tipikament bejn il-11 ta' filgħodu u l-4 ta' waranofsinhar. Minflok, skeda l-*ħarġiet* bħal mixjiet jew *żjarat* il-bandli matul is-sigħat bikrin ta' filgħodu jew tard filgħaxija.

Miżuri biex tiffriskaw

Meta t-tfal ikunu qed iħossu s-*shana*, *ċaqraqhom* lejn *żona* dellija jekk fuq barra, iżda preferibbilment lejn *żona* fuq *ġewwa* bl-arja kkundizzjonata. Tihom fluwidi rifreskanti bħall-ilma jew ilma infuż bil-frott frisk, banju kiesaħ, sprejja bil-mod bl-ilma, jew *ħudhom* jgħumu biex jiffriskaw. Issorveljahom waqt l-*ghawm* jew f'banju kiesaħ biex jiġu evitati l-*incidenti*.

Attenzjoni għal sinjali ta' mard relatat mas-*shana*

It-tfal huma aktar vulnerabbli għal mard relatat mas-*shana*, għalhekk huwa kruċjali li wieħed jagħraf is-sinjali bħal *żieda* fit-temperatura tal-*ġisem*, irritabbiltà, *ġilda* *ħamra*, sturdament, dardir, remettar, u *għeja*. Jekk tinnota xi wieħed minn dawn is-sintomi, fittex attenzjoni medika minnufih u *ċaqraq* lit-tifel/tifla lejn *żona* friska u dellija, preferibbilment *ġewwa*. Poġġilhom xugamani keshin jew pakketti tas-silġ imgeżwra f'xugaman biex tghin视角 ibaxxu t-temperatura ta' *ġisimhom*. F'każ ta' *dubju*, *ċempel* lis-servizzi tal-emergenza fuq 112.

