



# RREZIK I DYFISHTË NGA NXEHTËSIA EKSTREME

Në stinën e verës, temperaturat e larta janë kërcënim për shëndetin. Rreziqet janë edhe më të larta veçanërisht për ata që punojnë në mjedise të jashtme dhe, siç shpjegon INPS-ja, në “të gjitha fazat e punës që zhvillohen përgjithësisht në vende të pambrojtura nga dielli ose që kanë të bëjnë me përdorimin e materialeve ose kryerjen e proceseve të punës që nuk i rezistojnë dot të nxehtit të madh.”  
Për të parandaluar goditjen nga i nxehti dhe patologjitë që lidhen me të është thelbësore të arrihet të identifikohen simptomat e para dhe të merren masat e duhura në kohë.

## 1 PATOLOGJITË NGA I NXEHTI, NDALO QË NË SIMPTOMAT E PARA!



### SHENJAT PARALAJMËRUESE TË GODITJES NGA I NXEHTI:

- acarim
- hutim
- lëkurë e ngrrohtë dhe e skuqur
- etje e madhe
- dobësi
- ngërçe



### PASOJNË SIMPTOMA TË TJERA, MË TË RËNDA:

- marrje mendsh
- lodhje e madhe
- të përziera dhe të vjella
- rritje e temperaturës



### SË FUNDI KONSTATOHEN:

- vështirësi koordinimi dhe mungesë ekuilibri
- tronditje
- humbje e vetëdijes dhe/ose rënie në koma

### NËSE TË NDODH TY OSE NJË KOLEGU:

- ndalo / ndaloje!
- kërko ndihmë
- spostohu/spostoje në një vend të freskët/me hije
- lagu/lage me ujë të ftohtë: në kokë, qafë, fytyrë, gjymtyrë
- shtrihu/shtrije në anë
- pi/jepi të pijë ujë të freskët me gllënjka të vogla

TELEFONO OSE THUAJ  
TË TELEFONOJE  
NUMRIN



Deri në momentin e mbërritjes së ndihmës së shpejtë, qëndro ose thuaji kolegut të qëndrojnë në një vend të freskët dhe vazhdo me lagjen e kokës, fytyrës, qafës, gjymtyrëve si dhe hiq sa më shumë rroba të jetë e mundur.

CGIL



Materiali informues i realizuar nga Fillea Nazionale në bazë të udhëzimeve të Inail - projekti Workclimate  
Faqja e internetit: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Na gjen në Facebook - Twitter - Instagram

**2**

## PARANDALIMI I GODITJES NGA I NXEHTI: SËMUNDJET KRONIKE

### SI TË PËRBALLOSH TË NXEHTIN E JASHTËM, NËSE VUAN NGA NJË SËMUNDJE KRONIKE:

- fol me mjekun tënd për të marrë këshilla të dobishme se si të veprosh në rast ekspozimi ndaj të nxehtit;
- ki parasysh: organizmi yt ka nevojë të përshtatet me të nxehtin gradualisht;
- që para se të fillosh turnin e punës, freskoku dhe hidratohu me pije të freskëta, duke kufizuar konsumimin e kafes (që favorizon hidratimin);
- ndiq një regjim të shëndetshëm të të ushqyerit, duke u ushqyer mjaftueshëm dhe duke shmangur përdorimin e pijeve alkoolike;
- **bëj kujdes simptomat** si: djersitje e madhe, dhimbje koke, të përziera, ngërçe dhe njofto menjëherë kolegët dhe përgjegjësin për sigurinë;
- në rast përkeqësimi, telefono/thuaji të telefonojë në numrin 118;
- mos i pezullo vetë terapitë në proces, pa autorizimin e mjekut.

**3**

## PARANDALIMI I GODITJES NGA I NXEHTI: UJI JETËSHPËTUES



### PARANDALO

Është thelbësore, sidomos në kushtet e të nxehtit ekstrem, që organizmi të mbahet i hidratuar. Në fakt, uji është aleati ynë kryesor për të shmangur rrezikun e DEHIDRATIMIT, gjë që predisponon organizmin ndaj goditjes nga i nxehti, krahas rrezikut të ndonjë të papriture.



### ÇFARË E FAVORIZON DEHIDRATIMIN

- prania e sëmundjeve si bronshiti kronik, sëmundjet kardiake, diabeti, gastroenteritet
- përdorimi i ilaçeve për kurimin e sëmundjeve kronike, diuretikët, antidepresantët, koagulantët
- ushqyerja e papërshtatshme
- periudhë e pamjaftueshme aklimatizimi
- veshje të rënda/të padepërtueshme
- ritëm dhe intensitet në punë



### SI TA IDENTIFIKOSH DEHIDRATIMIN

Nëse ndjen nevojë të urinosh çdo 2/3 orë dhe urina ka ngjyrë të çelët, do të thotë që ke një hidratim të mirë.

**4**

## TË DREJTAT DHE NDIHMA EKONOMIKE (CASSA INTEGRAZIONE)



### PUNËDHËNËSI DUHET:

- të të informojë për efektet e të nxehtit
- të kontrollojë temperaturën dhe lagështinë
- të krijojë zona pushimi me hije
- të organizojë oraret dhe turnet e pushimit
- të vërë në dispozicion ujë të freskët
- të shmangë punimet e izoluara



### NDIHMA EKONOMIKE PËR SITUATAT E MOTIT:

Kompanitë mund t'i kërkojnë INPS-it njohjen e CIGO:

- kur termometri kalon 35° centigradë
- në rast temperaturash edhe më të ulëta se 35° po "të perceptuara" si të larta (p.sh.: punime të veçanta, shkalla e rritur e lagështisë)

**CGIL**

Materiali informues i realizuar nga Fillea Nazionale në bazë të udhëzimeve të Inail - projekti Worklimate  
Faqja e internetit: [www.fillea.cgil.it](http://www.fillea.cgil.it) - Na gjen në Facebook - Twitter - Instagram