

## Заштитете се себеси и другите при ладно време



- Информирајте се слушајќи ги временските прогнози.
- Земете го и времето во предвид при планирање на вашите активности за следните дена.
- Избегнувајте да се изложувате себеси на ладно или пак на замрзнати надворешни услови доколку сте под поголем ризик од болести поврзани со ладното или паѓања.
- Размислете за набавка на основните лекарства и намирници порано, да ви ги достават, или пак да прашате пријател или сосед за помош.
- Избегнувајте да излегувате надвор освен ако не е неопходно – но бидете активни и движете се и внатре, колку можете повеќе.
- Проверете го греенето во домот. Најмалку една соба треба да ги исполнува препорачаните собни температури (18 – 21°C).
- Проверувајте ги членовите од семејството, соседите или пријателите кои спаѓаат во ризичните групи на население (постарите лица или оние со белодробни заболувања) редовно или координирајте посети за време на екстремно ниските температури.

## Општи совети

- Запомнете дека здравствените последици од ладното време се резултат на ладење на вашето тело, а не зависат само директно од температурата.
- Планирајте ги активностите според времето (температура, ветер, дожд/снег) и очекуваната активност (лесна или тешка вежба).
- Доколку почувствувате знаци на студ избегнете го понатамошно ладење така што ќе ја приспособите вашата облека, со вежбање или пак влезете во затворен простор.
- Физичката активност помага да останете загреани на ладно.
- Не ракувајте со ладни предмети со голи раце.
- Заштитете ја голата кожа од смрзнатици кога температурите се пониски од -10°C.
- Земете ја во предвид вашата здравствена состојба при планирање на надворешните активности и прашајте го вашиот доктор дали имате потреба од приспособување на вашите лекарства за време на зимата.
- Можеби нема да осетите жед на ладно, но треба да запомните да пиете редовно. Пијте најмалку 2 литра на ден и повеќе, доколку сте физички активни.
- Пијте течности кои не се ладни.
- Јадете доволно бидејќи тоа ја одржува температурата на телото.
- Избегнувајте алкохол бидејќи го зголемува ризикот од хипотермија.
- Препознајте го ризикот од белодробни инфекции и избегнувајте ладење на телото.



Форум на Југоисточна Европа за адаптација кон климатски промени



ЦРВЕН КРСТ НА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА  
KRYQI I KUQ I REPUBLIKËS SË MAQEDONISË  
MACEDONIAN RED CROSS



МИНИСТЕРСТВО  
ЗА ЗДРАВСТВО  
на Република  
Македонија



Институт за јавно здравство



Институт за медицина на трудност  
на Република Македонија

# Информации за општата јавност

## Заштитете се себеси при ладно време

## Како да се подготвите за зима



- Подгответе го вашиот дом за зима со тоа што ќе го сервисирате греењето и ќе проверите дали е истото функционално. Размислете за подобрување на изолацијата во домот.
- Бидете подготвени да технички се справите со прекини во греењето.
- Купете повеќе ќебиња.
- Ставете изолација на подовите и столиците.
- За ладно време (температури под нулата) купете повеќеслојна облека соодветна за зимски надворешни активности.
- Улиците и тротоарите покриени со снег или мраз се лизгави. Носете зимски обувки кои не се лизгаат.
- Осигурете се дека вие и вашето семејство сте навремено вакцинирани, особено доколку сте вие или тие во било која од ризичните групи.
- Размислете кој од вашата фамилија би можел да биде изложен на ризик од ладното време, соседството и пријателите, и како можете да им помогнете да се заштитат себеси од штетните последици на ладното време.

## Доколку користите оган или греалка

- Немојте да носите лесно запаливи материјали во близина на огнот.
- Немојте да чувате запаливи предмети во близина на греалката.
- Осигурете се дека имате доволно вентилација.
- Доколку користите оган или греалка во вашата спална соба, оставете ја вратата или прозорецот малку отворен за да се вентилира собата во текот на вечерта.
- Редовно проверувајте ја греалката поради безбедност.

## Облека за ладно време

- Проверете го времето и временската прогноза и одберете соодветна облека.
- Размислете за вашата надворешна активност; помала активност бара повеќе облека при ладно време.
- Заштитете се од ветерот и врнежите и спречете навлажување на облеката од вода или снег.
- Сменете влажна облека со сува.
- Спречете ги последиците од потење и ладење со навремено приспособување на облеката пред да направите промена во физичката активност и/или изложеноста на ладно.
- Обрнете особено внимание на заштита на стапала, дланки и глава.
- Носете дополнителни ќебиња кои се отпорни на ветер, на пример во вашата кола.
- Бидете загреани и во внатрешни услови. Користете долна облека со долги ракави, облечете џемпер, волнени чорапи и папучи.
- Имајте пристап до ќебиња.

## Препознајте ги овие лични знаци на предупредување

- Непријатно чувство на ладно: Вашето тело се лади.
- Ладни прсти на дланките и стапалата: Вашите екстремитети се ладат.
- Тресење: Вашето тело е значително оладено.
- Болка во прстите на дланките и стапалата: Избегнете понатамошно ладење, направете вежби за загревање или побарајте засолниште.
- Отрпнатост во прстите на дланките и стапалата: Ризикот за повреди од ладно време се зголемил. Избегнете понатамошно ладење, направете вежби за загревање или побарајте засолниште.
- Блед дел на лицето или други делови од кожата: Ова е знак на повреда од ладно време. Веднаш загрејте го избледеното место со на пример топли дланки и заштитете ја голата кожа од понатамошно ладење.
- Симптоми на заболувања од ладното: Доколку имате симптоми на аритмија, тешкотии со дишењето, болки во градите, кашлање или тешко дишење на ладно, стремете се да се загреете или побарајте засолниште. Доколку симптомите продолжат и понатаму, можеби ќе имате потреба од одредени лекаства или понатамошно лекување.
- Избегнувајте ненадејни вежби на ладно доколку имате кардиоваскуларни или белодробни заболувања.

