

KOMISIONERI

SEKRETARE

GUVERNATORE

ZËVENDËS GUVERNATORE

DEPARTAMENTI I SHËNDETIT PUBLIK TË MASAÇUSETS

**Departamenti i Shëndetit Publik të Masaçusets Ofron**

**Udhëzime për Sigurinë e Sezonit Veror**

**BOSTON** (12 Qershor 2023) – Me afrimin e verës, Departamenti i Shëndetit Publik të Masaçusets (DPH) iu kujton banorëve që të marrin masa paraprake të rekomanduara të kujdesit të përbashkët për t'i mbajtur të gjithë të sigurt këtë verë, në veçanti fëmijët e vegjël.

**Parandaloni pickimet nga rriqrat**

Disa lloje rriqrash mund t'ju pickojnë dhe t’ju shkaktojnë sëmundje të tilla si Lyme dhe virusi Powassan. Rriqrat gjenden zakonisht në zona me lagështirë, me bar, me shkurre ose të pyllëzuara, duke përfshirë edhe oborrin e shtëpisë tuaj. Rriqrat ngjiten te ju vetëm kur jeni në kontakt të drejtpërdrejtë me to - ato nuk mund të kërcejnë ose të fluturojnë. Ndiqni këto hapa për të mbrojtur veten nga pickimi nga rriqrat:

* Kontrolloni veten për rriqra një herë në ditë – është gjëja e vetme më e rëndësishme që mund të bëni.
* Përdorni ilaç kundër rriqrave me një përbërës aktiv të regjistruar në EPA; ndiqni gjithmonë udhëzimet në etiketë.
* Nëse moti e lejon, vishni këmisha me mëngë të gjata, me ngjyra të çelura dhe pantallona të gjata të futura në çorape. Kjo do të ndihmojë në mbajtjen e rriqrave larg nga lëkura juaj dhe do ta bëjë më të lehtë zbulimin e rriqrave në veshjen tuaj.
* Pasi keni kaluar kohë jashtë, një dush mund të ndihmojë në shpëlarjen e rriqrave përpara se ato të ngjiten dhe vendosja e rrobave tuaja në tharëse në nxehtësi të lartë për 10 minuta mund të ndihmojë në vrasjen e rriqrave.
* Kafshët shtëpiake që kalojnë kohë jashtë janë gjithashtu të ekspozuara ndaj rriqrave dhe mund t'i sjellin ato brenda. Flisni me veterinerin tuaj për mënyrat më të mira për të mbrojtur kafshët tuaja nga rriqrat dhe sëmundjet e shkaktuara nga rriqrat.

**Parandaloni pickimet nga mushkonjat**

Encefaliti i Kuajve Lindorë (EEE) dhe virusi i Nilit Perëndimor (WNV) janë dy sëmundje të shkaktuara nga mushkonjat që shfaqen në Masaçusets. Vitin e kaluar nuk pati asnjë rast të EEE në Masaçusets, por pati tetë persona me WNV. Mbikëqyrja e mushkonjave është e rëndësishme për të monitoruar aktivitetin përgjatë sezonit të verës. DPH poston përditësime rreth aktivitetit gjatë gjithë sezonit në faqen [Përditësimi i Arbovirusit në Masaçusets](https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-arbovirus-update) .

Ndërsa rreziku për infektimin njerëzor nga EEE ose WNV nuk do të shfaqet përpara mesit të verës e deri në fund të saj, njerëzit kanë një rol të rëndësishëm për të luajtur në mbrojtjen e tyre nga këto sëmundje të cilat mund të jenë shumë serioze. Për t'u përgatitur për sezonin e mushkonjave:

* Zbrazni ujërat e ndenjura në dhe rreth shtëpisë ose oborrit tuaj për të parandaluar rritjen e mushkonjave.
* Riparoni ekranet e dritareve dhe dyerve për të mbajtur mushkonjat jashtë shtëpisë tuaj.
* Përdorni një ilaç kundër mushkonjave me një përbërës të regjistruar në EPA sipas udhëzimeve.
* Vishni këmisha me mëngë të gjata, pantallona të gjata dhe çorape për të reduktuar ekspozimin e lëkurës kur moti është i përshtatshëm.

Për më shumë informacion në lidhje me parandalimin e sëmundjeve të mushkonjave dhe rriqrave, vizitoni faqen e DPH-së [Mushkonjat dhe Rriqrat](https://www.mass.gov/mosquitoes-and-ticks).

**Siguria e ujit dhe pishinës**

Mbytja është një shkak kryesor i vdekjes midis fëmijëve të vegjël, në shkallë kombëtare dhe në Masaçusets, me pishinat në oborret e shtëpive që paraqesin rrezikun më të lartë për fëmijët nën moshën 5 vjeç. Për të ndihmuar në parandalimin e lëndimeve në lidhje me ujit dhe mbytjet.

* Mbikëqyrni fëmijët brenda dhe përreth ujit gjatë gjithë kohës.
* Sa herë që foshnjat dhe të vegjlit janë brenda ose përreth ujit, duke përfshirë vaskën, një i rritur duhet të jetë gjithmonë në distancë sa gjatësia e krahut për të siguruar "mbikëqyrje me anë të prekjes".
* Mësojini fëmijët e vegjël të kërkojnë gjithmonë leje përpara se të shkojnë pranë ujit.
* Mos u zhytni fillimisht në ujë me kokë.
* Mos notoni gjatë një stuhie ose kur ka vetëtima.
* Ndani plotësisht shtëpinë dhe fushën e lojës së oborrit nga zona e pishinës me një gardh. Kini parasysh dyer me brava automatike ose alarme për të parandaluar hyrjen.
* Hiqni objektet notuese, topat dhe lodrat e tjera nga pishina pas përdorimit, në mënyrë që fëmijët të mos tundohen t'i kapin ato. Pasi fëmijët të kenë mbaruar notin, sigurojeni pishinën në mënyrë që ata të mos hyjnë më atje.
* Mbani pajisjet e shpëtimit (të tilla si çengeli i bariut ose ruajtësja e shpëtimit) dhe një telefon pranë pishinës.
* Për fëmijët që nuk mund të notojnë, përdorni një jelek shpëtimi të pajisur siç duhet dhe të miratuar nga Rojet Bregdetare të SHBA. DPH, në bashkëpunim me USCG, ka krijuar një video provë të përshtatjes që mund të ndihmojë në provën e duhur të përshtatjes së jelekëve të shpëtimit: <https://youtu.be/1I3VZf-NqPc>.
* Mos përdorni lodra të tilla si "krahë uji" ose "petë" në vend të jelekëve të shpëtimit. Ato nuk janë projektuar për të mbajtur notarët të sigurt.

Në zonat publike të notit:

* Zgjidhni vendet e notit që kanë roje shpëtimi kurdoherë që është e mundur dhe notoni vetëm në zona të caktuara për not.
* Gjithmonë notoni me një shok/shoqe.
* Kërkoni për sinjalistikë në plazhe. DPH mbledh [të dhënat e cilësisë së ujit të plazheve](https://www.mass.gov/beach-water-quality) dhe njofton publikun për nivelet e baktereve për të minimizuar sëmundjet dhe lëndimet që lidhen me notin.
* Respektoni kufijtë e aftësive tuaja të notit. Përmes programit [Mësoj të Notoj](https://www.mass.gov/service-details/learn-to-swim), shteti do të ofrojë mësime noti falas për fëmijët në pishina të përzgjedhura në të gjithë Komonuelthin duke filluar nga korriku 2023.

Merrni parasysh të bëheni një roje shpëtimi: Komonuelthi po rekruton roje shpëtimi në plazhet e tij në brendësi dhe ato bregdetare, si dhe në pishina. Këtë vit, administrata Healey-Driscoll rriti pagën për orë për stafin e pishinës dhe atë të ujërave dhe varion nga 22 deri në 27 dollarë. Aplikantët e kualifikuar mund të marrin deri në 1000 dollarë bonuse nënshkrimi. Për më shumë informacion, vizitoni[faqen e internetit të rojeve të shpëtimit](http://www.mass.gov/lifeguards) të Departamentit të Konservimit dhe Rekreacionit.

**Siguria në dritare**

Rënia është shkaku kryesor i lëndimeve të fëmijëve. Rëniet nga dritaret ku përfshihen fëmijët e vegjël janë veçanërisht serioze – dhe të parandalueshme. Paretet nuk janë mjaftueshëm të forta për të mbrojtur fëmijët nga rënia nga dritaret. Për të parandaluar rëniet nga dritaret, prindërit dhe kujdestarët duhet:

* Mbajnë mobiljet – dhe çdo gjë ku një fëmijë mund të ngjitet – larg dritareve.
* Hapin dritaret nga lart, jo nga poshtë, kur është e mundur dhe të mbyllin të gjitha dyert dhe dritaret e pahapura.
* Sigurohuni që fëmijët të jenë gjithmonë të mbikëqyrur.
* Montoni mbrojtëse dritaresh me lëshim të shpejtë të cilat mund të gjenden në shumicën e dyqaneve të pajisjeve.

Për të mësuar më shumë rreth parandalimit të lëndimeve të fëmijëve vizitoni faqen e [programit të parandalimit dhe kontrollit të lëndimeve të DPH](https://www.mass.gov/orgs/injury-prevention-and-control-program) .

Këshilla shtesë për parandalimin e rënies së fëmijëve mund të gjenden në [faqen e parandalimit të rënies](https://www.cdc.gov/injury/features/child-injury/index.html) të Qendrave për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve të SHBA.

**Siguria në makinë**

Lënia e fëmijëve dhe kafshëve brenda një automjeti mund të jetë shumë e rrezikshme. Në muajt e verës në New England, temperatura në një makinë të mbyllur mund të rritet shpejt dhe automjeti mund të bëhet një vend vdekjeprurës për një fëmijë apo kafshë të mbetur aty, qoftë edhe për një moment.

Për t'i mbajtur fëmijët e vegjël dhe kafshët të sigurta në dhe përreth makinave:

* Asnjëherë mos i lini fëmijët ose kafshët vetëm në një automjet të parkuar, edhe kur janë në gjumë ose në sedilje të kufizuar, edhe nëse dritaret janë të hapura.
* Gjithmonë kontrolloni brenda automjetit - përpara dhe mbrapa - përpara se të mbyllni derën dhe të largoheni.
* Nëse një fëmijë mungon, kontrolloni fillimisht automjetin tuaj, duke përfshirë edhe bagazhin.
* Merrni masa për t'i kujtuar vetes se një fëmijë ose kafshë është në automjet, si për shembull vendosja e kuletës ose çantës në sediljen e pasme, në mënyrë që të kontrolloni atje kur të dilni nga automjeti.
* Gjithmonë kyçni makinën dhe mbajeni çelësin larg nga fëmijët.
* Siguroni mbikëqyrje të mjaftueshme kur fëmijët luajnë në zona pranë automjeteve të parkuara.

**Nëse shihni një fëmijë ose kafshë vetëm në një automjet të nxehtë, telefononi policinë. Nëse janë në ankth për shkak të nxehtësisë, nxirrni ata jashtë sa më shpejt që të jetë e mundur dhe telefononi menjëherë 911.**

Mos harroni, të gjithë fëmijët e moshës 12 vjeç e poshtë duhet të hipin në sediljen e pasme, të kufizuar siç duhet, edhe gjatë udhëtimeve të shkurtra. Foshnjat dhe të vegjlit duhet të qëndrojnë në sediljet e makinës të kthyera nga pas derisa të arrijnë peshën ose lartësinë më të lartë të lejuar nga prodhuesi i sediljeve të sigurisë së makinës së tyre. Fëmijët duhet të qëndrojnë në sediljet e kthyera nga pas derisa të jenë të paktën 1 vjeç dhe të peshojnë të paktën 20 kilogramë. Ju mund të gjeni më shumë informacion mbi sigurinë e pasagjerëve fëmijë në [faqen](https://www.mass.gov/info-details/transportation-safety-and-injury-prevention)e DPH-së.

**Parandalimi i ekspozimit ndaj tërbimit**

Të gjithë gjitarët (kafshët me gëzof) mund të sëmuren nga tërbimi dhe zakonisht gjenden më shumë se 100 kafshë të tërbuara çdo vit në Masaçusets. Shumica e këtyre rasteve ndodhin te kafshët e egra si rakunët, skunks, lakuriqët e natës, groundhog dhe dhelprat, por edhe disa kafshë shtëpiake (veçanërisht macet) dhe kafshët e fermave sëmuren gjithashtu nga tërbimi.

Njerëzit mund të ekspozohen ndaj virusit të tërbimit kur një kafshë e infektuar i kafshon, ose kur pështyma e kafshës futet në një gërvishtje ose në sytë, hundën ose gojën e personit. Njerëzit që kafshohen ose gërvishten nga një kafshë, ose që gjejnë një lakuriq nate në një dhomë ku dikush ishte duke fjetur, ose me një fëmijë të vogël ose kafshë shtëpiake, duhet të telefonojnë bordin e tyre vendor të shëndetësisë ose Departamentin e Epidemiologjisë DPH në 617-983-6800 për këshillim.

Hapat e tjerë të parandalimit të tërbimit përfshijnë:

* Mësojini fëmijët të mos u afrohen kurrë kafshëve që ata nuk i njohin – edhe nëse ato duken miqësore.
* Raportoni çdo kafshë që duket e sëmurë ose e lënduar te zyrtari vendor i kontrollit të kafshëve.
* Shijoni pamjen e kafshëve të egra nga larg dhe mos mbani kafshë të egra si kafshë shtëpiake.
* Sigurohuni që kafshët shtëpiake të vaksinohen kundër tërbimit. Sipas ligjit, të gjithë qentë, macet dhe ferrets duhet të vaksinohen rregullisht kundër tërbimit.
* Mos lini ushqim ose ujë për kafshët shtëpiake jashtë. Edhe tasat bosh do të tërheqin kafshë të egra dhe endacake.
* Mos i lini kafshët shtëpiake të bredhin lirshëm. Mbani ato në një oborr të rrethuar ose me zinxhir.
* Mbani mbeturinat të mbuluara mirë. Mbeturinat e hapura do të tërheqin kafshë të egra ose endacake.
* Mbani oxhaqet të mbyllura dhe riparoni vrimat në papafingo, bodrume dhe veranda për të ndihmuar në mbajtjen e kafshëve të egra si lakuriqët e natës dhe rakunët jashtë shtëpisë.

###