BULLETIN

Awtorità dwar il-Mediċini

ĠILDA PROTETTA, TBISSIMA PERFETTA

NOTA IMPORTANTI

It-tipi kollha ta' ġilda jeħtieġu protezzjoni mix-xemx. L-esponiment eċċessiv għax-xemx jista' jikkawża ħruq, tikmix prematur, u jżid ir-riskju ta' kanċer tal-ġilda.

Ipproteġi l-ġilda tiegħek kuljum – IL-ĦSARA MIX-XEMX TISTA' TAFFETTWA LIL KULĦADD

Punti għall-protezzjoni mix-xemx

Ilbes kappell u nuċċali tax-xemx, u fittex id-dell	Toqgħodx fix-xemx għal ħin twil	Ħu ħsieb it-tfal u l-anzjani
Evita li tkun espost għax-xemx bejn nofsinhar u l-4 ta' wara nofsinhar	Uża *sunblock* kontra l-UVA u l-UVB	Uża *sunblock* b'fattur ta' mill-inqas 30 (SPF)

Nifhmu t-tikketti tal-SPF

- SPF (Sun Protection Factor) ikejjel il-protezzjoni kontra r-raġġi UVB, li jikkawżaw ħruq mix-xemx
- SPF 30 jimblokka madwar 97% tar-raġġi UVB
- SPF 50+ jipprovdi protezzjoni UVB għolja ħafna
- Uża *sunblock* li għandu protezzjoni UVA + UVB

Kif tuża s-sunblock?

1. Applika l-krema 30 minuta qabel ma toħroġ barra
2. Applika b'mod ġeneruż fuq il-ġilda kollha esposta, inkluż il-wiċċ, il-widnejn, l-għonq u s-saqajn
3. Erġa' applika kull sagħtejn u wara li tgħum, tgħereq jew tixotta b'xugaman
4. Ikkombina s-*sunblock* mad-dell, ħwejjeġ protettivi, kappell u nuċċali tax-xemx għal protezzjoni aħjar
5. Segwi l-istruzzjonijiet fuq it-tikketta u rrispetta d-data jew il-perjodu ta' skadenza wara l-ftuħ

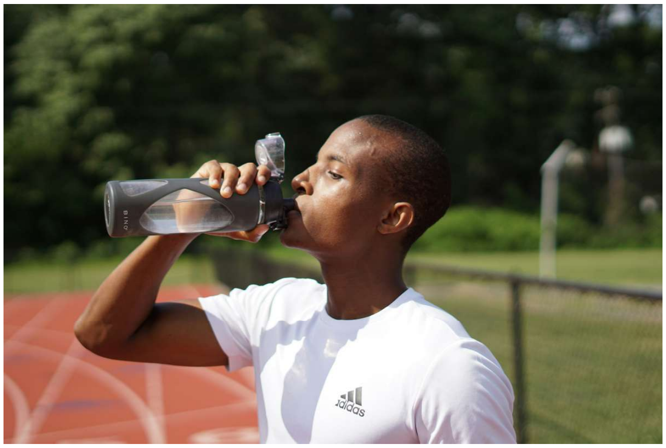
Ibqa' idratat – agħżel l-ilma l-ewwel

Is-sajf ta' Malta jista' jkun sħun ħafna, u għalhekk huwa importanti li tibqa' idratat sew, speċjalment jekk tkun fiżikament attiv. L-ilma huwa l-aħjar għażla, iżda l-ħalib u x-xorb dilwit jistgħu wkoll jgħinu biex iżżomm il-konsum tal-fluwidi. Ipprova illimita l-alkoħol, ġorr flixkun tal-ilma miegħek meta tkun barra u żid il-konsum tal-fluwidi tiegħek f'jiem partikolarment sħan. Mod sempliċi biex tiċċekkja l-idratazzjoni tiegħek huwa billi tħares lejn il-kulur tal-awrina - għandha tkun isfar ċar.

Jekk qed tieħu mediċini li jistgħu jżidu t-telf ta' fluwidi, bħal:

- dijuretiċi ('pilloli tal-pipì')
- porog u mediċini għall-konstipazzjoni
- mediċini għat-trattament taz-zokkor u dijabete
- mediċini li jistgħu jikkawżaw remettar jew dijarea

Ħu hsieb li tibqa' idratat u segwi l-parir tal-professjonist/i tal-kura tas-saħħa tiegħek.



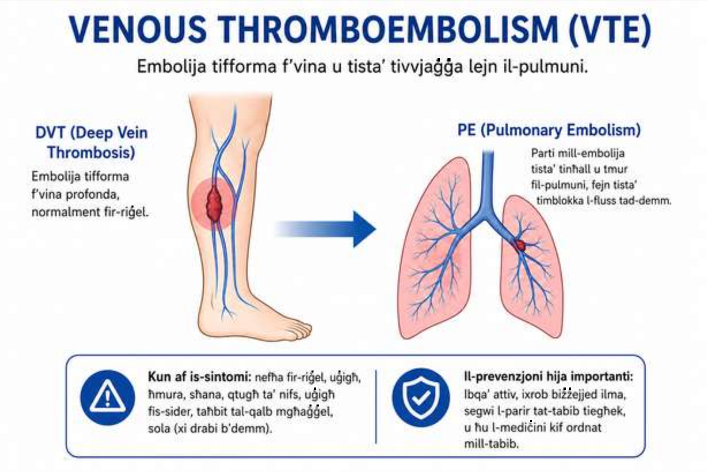
Min jinsab f'riskju għoli?

- Persuni anzjani (65+ sena)
- Trabi u tfal żgħar (taħt il-5 snin)
- Nisa tqal
- Nies li qed jieħdu ċerti mediċini

NOTA IMPORTANTI

Jekk m'intix ċert jekk xi waħda mill-mediċini tiegħek tistax iżżid ir-riskju ta' deidrazzjoni, ikkonsulta lit-tabib jew lill-ispiżjar tiegħek.

Aċċess aħjar għal trattament antikoagulanti għal VTE



X'inhu r-Rivaroxaban?

Rivaroxaban huwa antikoagulant (jraqqaq id-demm) orali dirett (DOAC) użat biex jittratta u jipprevjeni emboli tad-demm li jheddu l-ħajja, inaqqas ir-riskju ta' puplesija assoċjat ma' taħbit tal-qalb irregolari, u jitratta kundizzjonijiet bħat-Tromboemboliżmu Venuż (VTE).

X'inbidel rigward ta' Rivaroxaban?

Il-Gvern ħabbar li l-aċċess għal Rivaroxaban se jiġi estiż kemm għat-trattament kif ukoll għall-prevenzjoni tal-VTE.

Min se jkun eliġibbli għal Rivaroxaban?

L-eliġibilità se tiġi ddeterminata abbażi tar-riskju kliniku ta' kull pazjent aktar milli tkun limitata għal kundizzjonijiet speċifiċi. Preskritt biss wara konsultazzjoni medika.

NOTA IMPORTANTI

Taqbeż qatt il-mediċini tiegħek li jraqqu d-demm. Jekk għandek xi mistoqsijiet jew tħassib, ikkonsulta lit-tabib jew lill-ispiżjar tiegħek.

HIV - Terapija HAART

HAART hija terapija ta’ kuljum użata biex tikkontrolla l-HIV. Hija kombinazzjoni ta’ mediċini li jipprevjenu lill-virus milli jimmultiplika ruħu, tnaqqas l-ammont ta’ virus fil-ġisem għal livell li ma jistax jinqabad, u tipproteġi s-sistema immunitarja. B’kura konsistenti, in-nies li jgħixu bl-HIV jistgħu jżommu saħħa tajba u b’saħħitha.

Meta tintuża u għal xiex?

Wara li tirċievi dijanjosi medika u jsir qbil fuq it-terapija, il-kura tinbeda mill-aktar fis possibbli u titkompla tul il-ħajja.

L-għan tal-kura huwa li tinkiseb tagħbija virali baxxa, jiġifieri li t-testijiet tat-tagħbija virali (testijiet li jkejlu kemm hemm HIV f’ġismek) ma jistgħux jiskopru l-HIV fid-demm tiegħek. Dan jippermetti lill-pazjenti jgħixu ħajja normali.

Hija disponibbli f'Malta?

Iva. Hija aċċessibbli u bla ħlas permezz tas-servizzi tal-GU Clinic għar-residenti f’Malta. It-terapija HAART hija disponibbli bir-riċetta tat-tabib permezz ta':

- Formularju tal-isptar (użat fl-isptar Mater Dei u tal-gvern)
- Formularju għall-pazjenti esterni (imqassam permezz tal-iskema POYC)

Huwa sikur li jkollok kuntatt sesswali waqt li tkun qed tieħu t-terapija tal-HAART?

Iva. Jekk tieħu t-terapija tal-HAART kuljum, dan inaqqas l-ammont ta' HIV f'ġismek. Meta l-virus ma jkunx jista' jinqabad, ma jistax jiġi mgħoddi permezz tas-sess.

(UNDETECTABLE = UNTRANSMITTABLE)

Għal aktar informazzjoni żur

https://sexualhealth.gov.mt/sexual-health-topic/hiv-aids/

Teħtieġ l-għajnuna?

Wara dijanjosi tal-HIV, ħadd m’għandu jiffaċċja l-vjaġġ waħdu. Il-professjonisti tal-kura tas-saħħa jipprovdu gwida u appoġġ f’ambjent sigur u kunfidenzjali fejn l-individwi jistgħu jiddiskutu bil-miftuħ kwalunkwe tħassib. Appoġġ addizzjonali huwa wkoll disponibbli permezz ta’ organizzazzjonijiet bħar-Rainbow Support Service, li joffri appoġġ emozzjonali, pariri prattiċi u widna li tisma’.

Apparat mediku: Rappurtar ta' inċident

Apparat mediku huwa prodott użat biex jgħin fid-dijanjosi, fil-monitoraġġ, fil-prevenzjoni, jew fit-trattament ta' kundizzjoni tas-saħħa jew korriment. L-apparati mediċi jvarjaw minn oġġetti bħal termometri għal apparati bħal *pacemakers*.

Min jista' jirrapporta?

L-inċidenti jistgħu jiġu rrappurtati minn professjonisti tal-kura tas-saħħa u pazjenti/utenti.

Kif tirrapporta?

Jekk inti membru tal-pubbliku u qed tesperjenza inċident b'apparat mediku, irrapporta billi tiskennja l-kodiċi tal-QR u timla l-formola.

Jekk inti professjonist fil-qasam tal-kura tas-saħħa u qed tesperjenza inċident b'apparat mediku, irrapporta billi tiskennja l-kodiċi tal-QR u timla l-formola.

Ladarba tkun imlejt il-formola, jekk jogħġbok ibgħatha lil: mdvigilance.medicinesauthority@gov.mt

Teħtieġ l-għajnuna?

Jekk m'intix ċert jekk prodott huwiex apparat mediku, jew jekk teħtieġ għajnuna biex timla l-formola, staqsi lit-tabib jew lill-ispiżjar tiegħek. Tista' wkoll tikkuntattjana bl-email fuq devices.medicinesauthority@gov.mt

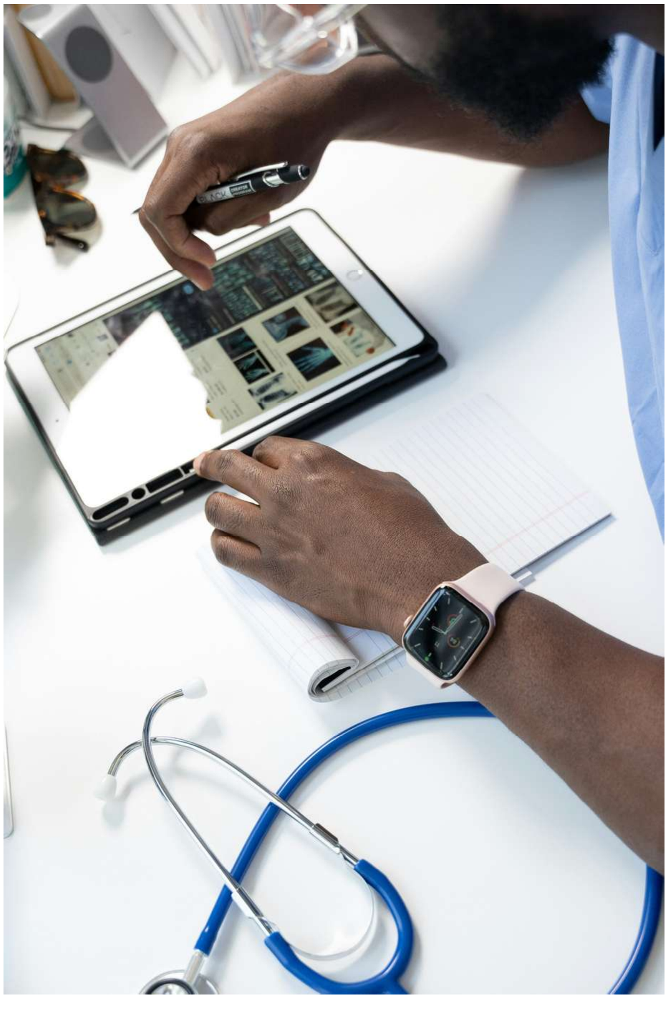
X'inhu inċident?

Inċident iseħħ meta apparat mediku jikkawża jew jista' jikkawża ħsara lil pazjent jew persuna oħra minħabba:

- Nuqqas ta' funzjoni
- Istruzzjonijiet mhux korretti jew mhux ċari
- Żbalji mill-utent ikkawżati minn disinn ħażin
- Effetti sekondarji mhux mixtieqa meta jintuża l-apparat

Għaliex tirrapporta?

Ir-rappurtar tal-inċidenti huwa importanti biex jgħin fl-identifikazzjoni tar-riskji, jipproteġi lill-pazjenti u jiżgura li apparati mediċi mhux siguri jiġu investigati u ikkoreġuti biex jipprevjenu ħsara fil-futur.



GĦAL AKTAR INFORMAZZJON...

Ikkuntattjana

+356 23439000

Malta Medicines Authority, Sir Temi Zammit Buildings, Malta Life Sciences Park, San Gwann SGN 3000, Malta

https://medicinesauthority.gov.mt

info.medicinesauthority@gov.mt / communication.medicinesauthority@gov.mt

Rappurtar ta' effetti sekondarji
postlicensing.medicinesauthority@gov.mt

Mistoqsijiet dwar il-kannabis għal skopijiet ta' riċerka u mediċinali
cannabis.medicinesauthority@gov.mt

Nuqqas ta' mediċini
miau.medicinesauthority@gov.mt

Rapport tad-difetti tal-prodott
https://medicinesauthority.gov.mt/form-details?surID=39&cat=3

Mistoqsijiet dwar spiżeriji
pharmacies.medicinesauthority@gov.mt

Informazzjoni dwar korsijiet edukattivi tal-Akkademja
academy.medicinesauthority@gov.mt

Mistoqsijiet dwar apparat mediku
devices.medicinesauthority@gov.mt

Viġilanza dwar Apparati Mediku u rappurtar ta' inċidenti
mdvigilance.medicinesauthority@gov.mt

Il-Midja Soċjali tagħna