

Προφυλασσόμαστε από τον **ΚΑΥΣΩΝΑ** ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΗ ΖΕΣΤΗ

Οι υψηλές θερμοκρασίες εγκυμονούν
σοβαρούς κινδύνους για ηλικιωμένους,
παιδιά και άτομα με χρόνια νοσήματα



✓ **Αποφεύγουμε
την έκθεση στον ήλιο,
ιδιαίτερα το μεσημέρι**



✓ **Κάνουμε χρήση
κλιματιστικών**



✓ **Πίνουμε άφθονα υγρά**



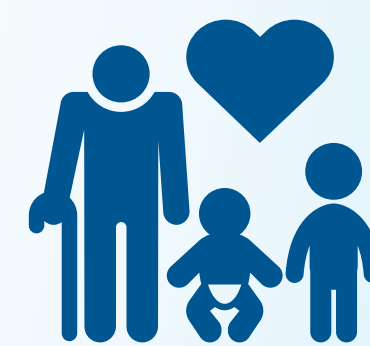
✓ **Λαμβάνουμε συχνά
δροσερά λουτρά**



✓ **Προτιμούμε
ανοιχτόχρωμα ρούχα
και φοράμε καπέλο**



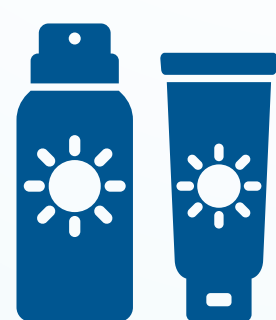
✓ **Προσέχουμε ιδιαίτερα
τα βρέφη, τα παιδιά
και τους ηλικιωμένους**



✓ **Ακολουθούμε ελαφρά
διατροφή βασισμένη
σε λαχανικά και φρούτα**



✓ **Φοράμε αντιηλιακό
υψηλού δείκτη
προστασίας**



✓ **Αποφεύγουμε
τα οينوπνευματώδη**



✓ **Αποφεύγουμε τη βαριά
σωματική εργασία**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



www.eody.gov.gr



ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ / ΕΚΤΥΠΩΣΗ
ΕΡΓ. 333/2025