

Πώς προφυλασσόμαστε από τον καύσωνα:

Κάθε χρόνο, οι υψηλές θερμοκρασίες επηρεάζουν την υγεία πολλών ανθρώπων και πιο συγκεκριμένα των ηλικιωμένων, των μικρών παιδιών, αυτών που εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους και αυτών που πάσχουν από χρόνια νοσήματα.

Η υπερβολική ζέστη μπορεί να προκαλέσει εξάντληση, θερμοπληξία και να επιδεινώσει υφιστάμενα προβλήματα - όπως καρδιαγγειακά, αναπνευστικά και νοσήματα των νεφρών, καθώς και ψυχικές διαταραχές.

Με απλά μέτρα προστασίας μπορούμε να προφυλαχθούμε από τις επιπτώσεις του καύσωνα.



**Αποφεύγουμε
την έκθεση στον ήλιο**



Διατηρούμε το σπίτι μας δροσερό



**Πίνουμε συχνά υγρά
για ενυδάτωση**



Φοράμε αντιηλιακό



Τηλεφωνικό κέντρο ΕΟΔΥ: 1135

www.eody.gov.gr

Προφυλασσόμαστε από τον καύσωνα



Αποφεύγουμε τη ζέστη



Παραμένουμε, όσο το δυνατόν, σε εσωτερικούς κλιματιζόμενους χώρους.



Όταν βγαίνουμε έξω, αναζητούμε σκιερά και δροσερά μέρη.



Αποφεύγουμε τη βαριά σωματική εργασία, ιδιαίτερα σε μέρη με υψηλή θερμοκρασία και υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.



Δεν αφήνουμε ποτέ βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους και κατοικίδια σε σταθμευμένο αυτοκίνητο, ακόμα και αν τα παράθυρα είναι ανοιχτά.



Διατηρούμε το σπίτι μας δροσερό



Κάνουμε χρήση κλιματιστικών μηχανημάτων.

Ελέγχουμε τη θερμοκρασία δωματίου μεταξύ 08:00 και 10:00, στις 13:00 και το βράδυ μετά τις 22:00.

Ιδανικά, η θερμοκρασία δωματίου θα πρέπει να διατηρείται κάτω από 32°C κατά τη διάρκεια της ημέρας και γύρω στους 24°C κατά τη διάρκεια της νύχτας.

<32 >24



Επωφελούμαστε από τον νυχτερινό αέρα για να δροσίσουμε το σπίτι.



Κατά τη διάρκεια της ημέρας, μειώνουμε τη θερμοκρασία στους εσωτερικούς χώρους κλείνοντας τις κουρτίνες ή κατεβάζοντας τις περσίδες και τις τέντες.



Χρησιμοποιούμε όσο το δυνατόν λιγότερο τις ηλεκτρικές συσκευές που παράγουν θερμότητα (π.χ. φούρνο).



Διατηρούμε το σώμα μας δροσερό και ενυδατωμένο



Φοράμε φαρδιά, ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα, κατά προτίμηση από φυσικά υλικά, όπως βαμβάκι ή λινό και με ανοικτό λαιμό. Ντύνουμε τα παιδιά όσο γίνεται πιο ελαφρά.



Εάν βγαίνουμε έξω, φοράμε καπέλο με φαρδύ γείσο, σκουρόχρωμα γυαλιά ηλίου και χρησιμοποιούμε ομπρέλα για να μετριάσουμε την έκθεση στον ήλιο.



Φοράμε αντιηλιακό.



Χρησιμοποιούμε ελαφριά κλινσκεπάσματα και σεντόνια, και όχι πολλά μαξιλάρια, για να αποφύγουμε τη συσσώρευση θερμότητας.



Λαμβάνουμε συχνά δροσερά λουτρά με καταιωνιστήρες (ντους).



Προσέχουμε τη διατροφή:

- Προσλαμβάνουμε άφθονα υγρά, κατά προτίμηση νερό και φυσικούς χυμούς.

- Δεν περιμένουμε μέχρι να διψάσουμε για να πούμε υγρά.

- Εάν ο γιατρός μας έχει περιορίσει την ποσότητα των υγρών που πίνουμε ή εάν λαμβάνουμε διουρητικά χάπια, τον συμβουλευόμαστε για την ποσότητα που πρέπει να πίνουμε κατά τη διάρκεια του καύσωνα.



- Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά και την υπερβολική ποσότητα καφεΐνης και ζάχαρης.



- Ακολουθούμε ολιγοθερμιδική διατροφή, βασισμένη σε λαχανικά και φρούτα όλων των ειδών, περιορισμένη σε λιπαρά και αποφεύγουμε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη.



- Η έντονη εφίδρωση απομακρύνει το αλάτι και τα μέταλλα από το σώμα, τα οποία πρέπει να αναπληρωθούν. Καταναλώνουμε νερό, φρούτα, λαχανικά ή χυμούς αυτών.



- Εάν ακολουθούμε δίαιτα χαμηλή σε αλάτι, έχουμε διαβήτη, υψηλή αρτηριακή πίεση ή άλλες χρόνιες παθήσεις, μιλάμε με το γιατρό μας.



- Βεβαιωνόμαστε ότι τα βρέφη, τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι πίνουν άφθονα υγρά. Αποφεύγουμε τα πολύ κρύα ποτά ή ποτά με υπερβολική ζάχαρη.



Αναζητούμε αμέσως ιατρική φροντίδα εάν έχουμε, οι ίδιοι ή κάποιος που γνωρίζουμε, συμπτώματα που σχετίζονται με τη ζέστη, όπως μυϊκές κράμπες, πονοκεφάλους, ναυτία ή έμετο.



Διατηρούμε επαφή



Επικοινωνούμε συχνά με την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονες που περνούν πολύ χρόνο μόνοι τους (π.χ. ηλικιωμένοι). Τα ευάλωτα άτομα μπορεί να χρειαστούν βοήθεια τις ζεστές μέρες. Αν κάποιος που γνωρίζουμε διατρέχει κίνδυνο, τον βοηθάμε να λάβει συμβουλές και υποστήριξη.